Lasten ja nuorten tule-oireet sekä fysioterapia

Toejoen Veikot ja Fysiofallin

Yleistä infoa

- Yleisimmät kasvuikäisen urheilijan ongelmat ovat Osgood-Schlatter (polvi) ja Severin tauti (kantapää)
- Lisäksi on myös muita vaivoja, jotka ilmenevät usein ikäkausittain
- Liian usein yleislääkärit määräävät vaivoihin täyden liikuntakiellon, joka ei kuitenkaan paranna vaivaa.
- Oikeanlainen liike kuntouttaa yleisimmät vaivat, yksilöt toki huomioiden
- Luotu tarveperusteinen ohjelma, jokaista vaivaa erityisesti huomioiden.
- Suositellaan myös ennaltaehkäisevään harjoitteluun, joka pitää vaivat poissa ja toimii hyvänä kotitreeninä, vaikka koko perheelle.

Kasvuikäisen urheilijan ongelmat

Vaiva / Ongelma	Kinnittyvät lihakset	Ikävaihe (v)
Severin tauti (kantaluun takaosa)	Akillesjänne	7-13
Osgood-Schlatter (Säärikyhmy)	Polvijänne	10-14
Sinding-Larsen-Johansson (polvilumpion alakärki)	Polvijänne	10-16
Selkärangan nikamien rengasapofyysit	Lannelihas, pitkittäissiteet	10-18
Suoliluun anteriorinen harju	Räätälinlihas, suora reisilihas	11-18
Istuinkyhmy	Hamstring-lihakset (Takareisi)	13-19

Severin Tauti

- BMI lisääntynyt – painoa suhteessa liikaa
- Pituuskasvu - jalkaterän asennossa muutoksia
- Nilkan liikkuvuus (muuttunut)
- Alaraajan linjaus
- Jalkaterän liikkuvuus, erityisesti alempi nilkkanivel
- Pohkeen ja säären alueen pehmytkudosjäykkyydet

- Yleiset hoitoperiaatteet

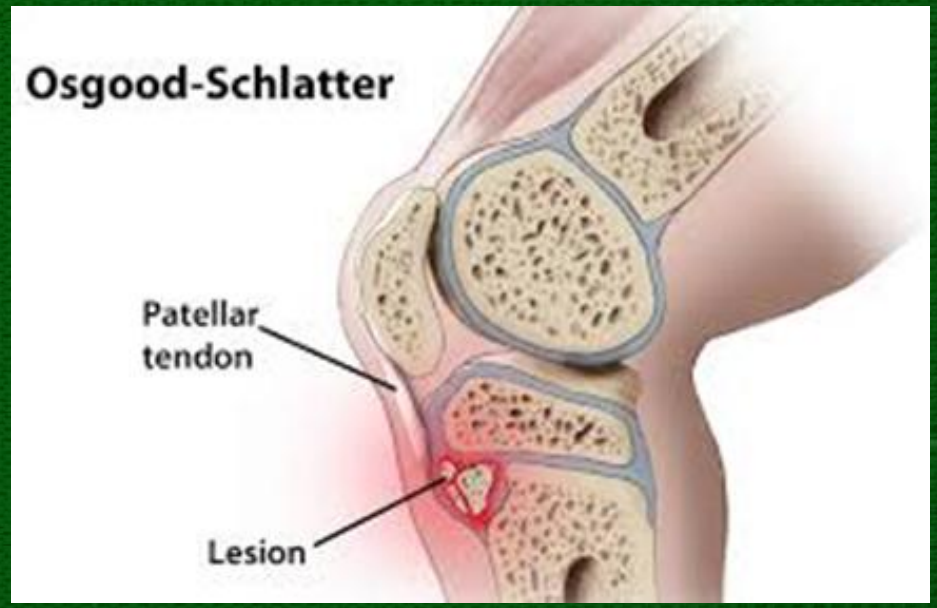
- Lepo / rasituksen keventäminen
- Kantakorotus
- Pohkeen huoltaminen
- Pohjalliset – hyvä kenkä?
- Pohkeen pehmytkudoshuolto (hieronta)
- Alaraajan lihasten vahvistaminen?

Osgood-Schatter

- Lyhyt tai jäykkä etureiden lihas
- Heikkoutta lonkan ojentajissa
- Nivelen liike rajoittunutta
- Alaraajan linjaus

- Yleiset hoitoperiaatteet:

- Lepo, kylmä
- Reiden venyttely (etu sekä takareisi)
- Polven seudun lihasten vahvistaminen
- Liikunnan monipuolistaminen (iskuton)
- Teippaus
- Erityisesti reiden pehmytkudoshuolto (hieronta)



Lähde: ALARAAJA, Lasten Tule, Merja Soanjärvi Liikkeen Viisaus

Harjoitteet

- Alkulämmön ja aktivoinnin jälkeen voitte valita itsellenne sopivat harjoitteet, riippuen onko tarvetta polven, nilkan/kantapään, selän/keskivartalon tai vaikka yläkehon vahvistamiselle
- Jokainen harjoituskokonaisuus on mahdollista suorittaa ilman suurempia kuntolaitteita tai välineitä
- Jokaisesta liikkeestä mallivideo
- Parhaan vasteen saa, kun tekee harjoitteita vähintään kahdesti viikossa, muista kuitenkin pitää yksi tai kaksi lepopäivää viikon aikana.
- Jos ongelma on kestänyt yli kuukauden, eikä harjoitteet helpota oiretta niin silloin rohkeasti yhteyttä valmentajaan tai suoraan Jone Vallin

Alkulämpö 10min

- Keskivartalon koukistus ja ojennus 1min
- Nilkka-etureisi venytys 1min
- Pohje-akilles venytys 1min
- Nilkka-lantio venytys 1min
- Pakaravenytys 1min
- Lähentäjien aktivointi- venytys 1min
- Lankku pallon kanssa 1min
- Pallon vispaus sisäsyrjillä 1 min
- Jalan ympäripyöritys 1 min
- Jalkapohjakosketukset 1min

Nilkan/kantapään alue (Severin tauti)

- Syväkyykky pumppaus 15 x
- A-asento 15 x
- Pohje-akilles venytys 15 x jalka, suorita dynaamisesti pumpaten
- Hyvää huomenta 15 x
- Pallon vispaus sisäsyrjillä 2min, pidä pallo liikkeessä koko ajan

- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Polven ja lantion alue (Osgood Schlatter ja Singler)

- Kyykky 15 x
- Pallovaaka 15 x jalka
- Askelkyykky 10 x jalka
- Lantion nosto 15 x
- Hyvää huomenta 15 x

- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Selän ja keskivartalon alue (Skolioosi)

- Lankku pallon kanssa 1min (kevennettynä 30sek)
- Hyvää huomenta 15 x
- Kylkilankku pallon kanssa 1min (30sek) molemmat puolet
- Vatsarutistus 15 x
- Vatsakierto 15 x molemmat puolet = 30 x
- Selkälankku 1 min (30sek)

- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Yläkehon alue (niska ja hartiat)

- Yläselän nosto 15 x
- Taaksevienti jalat koukussa 15 x
- Punnerrus pallon kanssa 15 x
- Lankku pallon kanssa 1 min (kevennettynä 30sek)
- Kyykky 15 x pidä pallo mahdollisimman korkealla käsien varassa

- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Ollaan aktiivisia

- Lisää erilaisia treenivideoita löytyy Youtube kanavalta Toejoen Veikot
- Jakakaa rohkeasti somessa ja yhteisissä keskusteluissanne kokemuksia treeneistä
- Tägätkää @toejoenveikot ja @fysiofallin

Terveitä ja urheilullisia hetkiä kaikille

#SeOnMunJengi