



Urheilijan taustatiimi Huomioita lääkärin terveystarkastuksista

Essi Saarikoski



LL, liikuntalääketieteen erikoistuva lääkäri

Taustaa

Data perustuu yhden lukuvuoden aikana tehtyihin urheiluakatemiaan opiskelijoiden terveystarkastuksiin.

Noin 16-25v. Vajaa 100 vastannutta. Eli melko pieni otanta.

Enemmistö toisen asteen opiskelijoita.



Yleistä

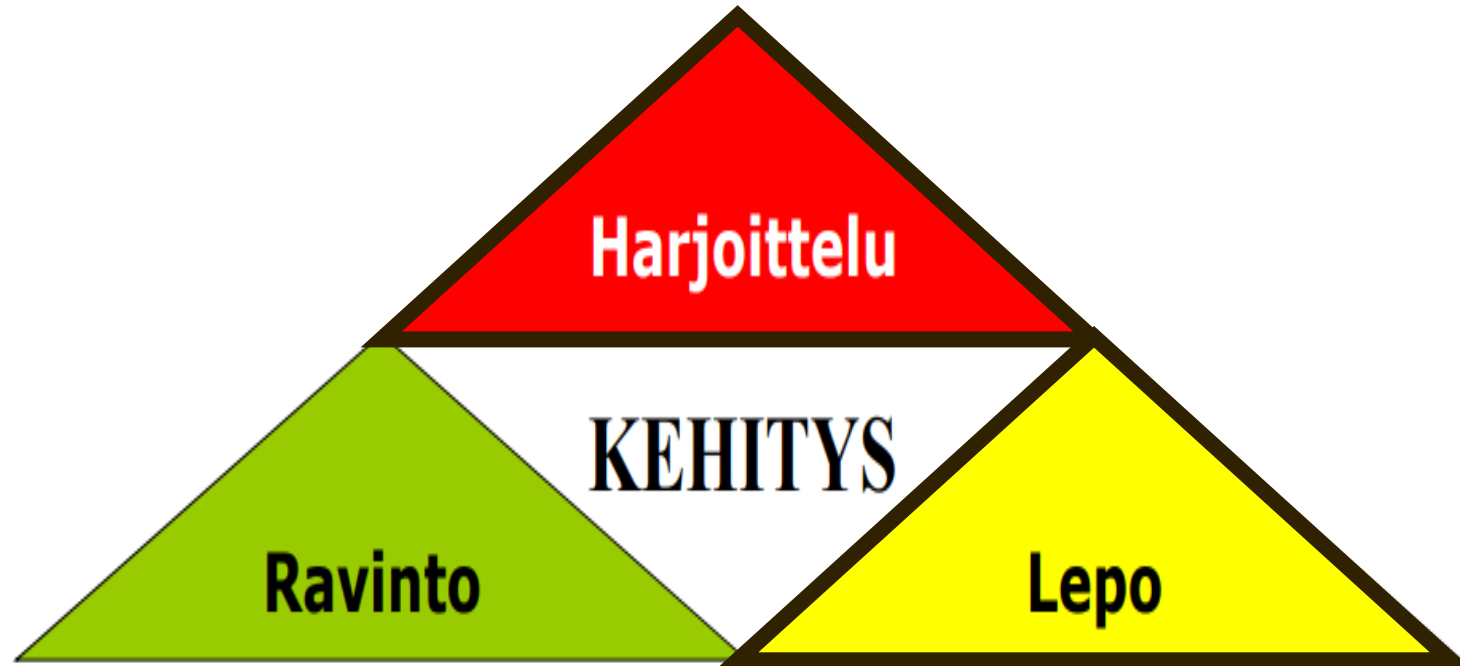
Yleisimmät perussairaudet nuorilla urheilijoilla: allergiat, astma, migreeni.

Lääkitykset kunnossa, eivätkä ole aiheuttaneet ongelmia.

Motivoituneita, suhde urheiluun kunnossa.



Kehitykseen tarvitaan:



Yksinkertaista?

Alipalautumista vai ylikuormitusta?

Alipalautuminen

”Kuinka usein tuntuu, ettet ole ehtinyt palautumaan edellisistä treeneistä ennen seuraavia?”

Ylikuormitus

”Kuinka usein olet tuntenut itsesi väsyneeksi, stressaantuneeksi tai ylikuormittuneeksi?”

- Sisältää myös muut stressitekijät: ihmissuhteet, koulu, talous, työ, you name it.

Fyysisessä ja psyykkisessä ylikuormituksessa yhteistä: jos sitä on liikaa eikä olla palautettu riittävästi, seuraavissa treeneissä ei ehkä saa ihan kaikkea itsestään irti.

Nukkumisvaikeudet, alipalautuminen, ylikuormittuneisuus

Nukkumisen kanssa vaikeuksia

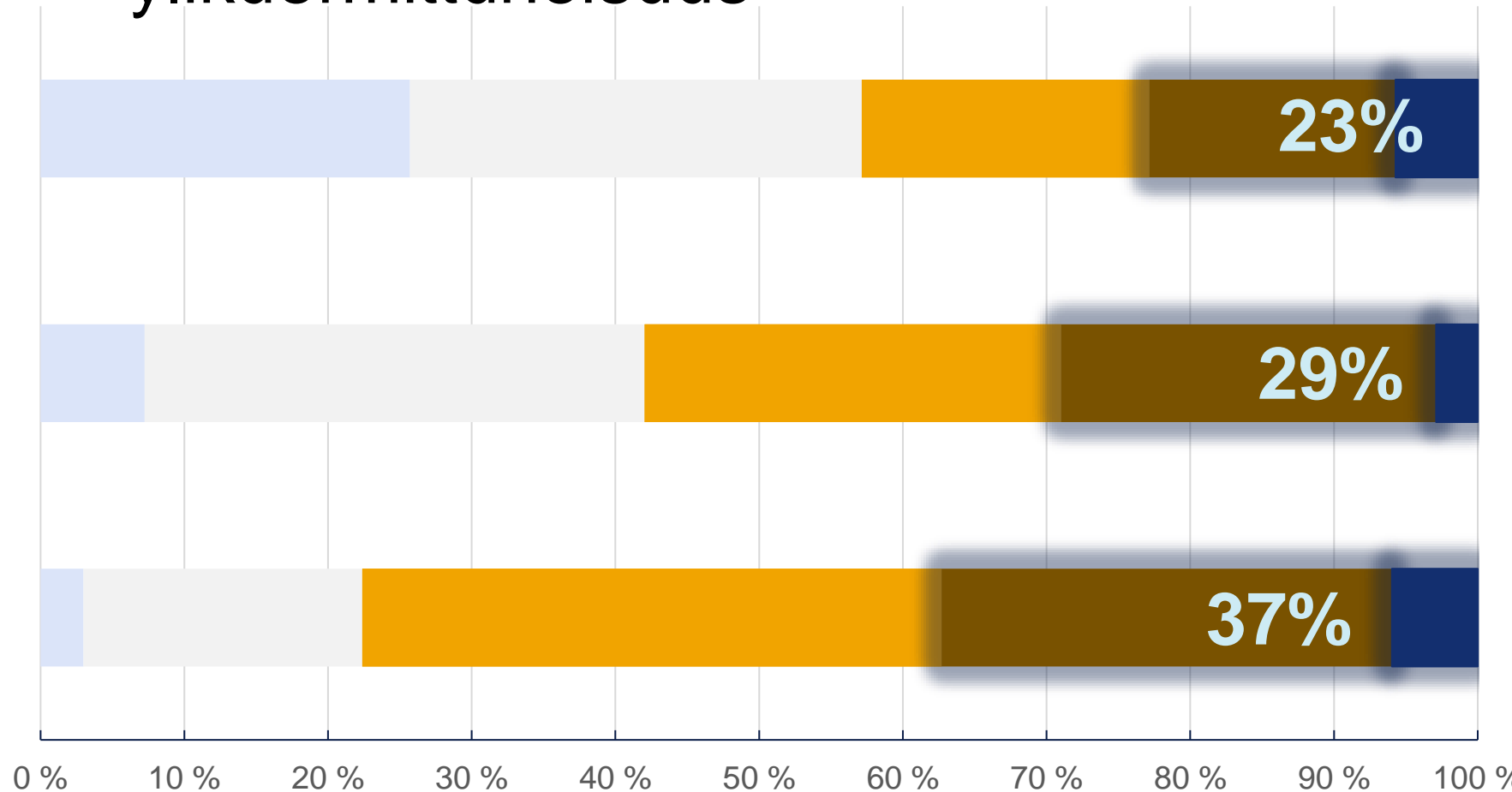
23%

Kokenut ylikuormitusta

29%

Ei ole ehtinyt palautumaan ennen seuraavaa treeniä, kaikki

37%



ei koskaan

kerran viikossa

lähes päivittäin

harvemmin kuin kerran viikossa

useamman kerran viikossa

Melko harva seurasi omaa palautumistaan / kuormituksen määrää.

Tästä ei ole kerätty vielä dataa, lähinnä keskusteluissa käynyt ilmi.

Tänä vuonna lukukauden terveystarkastuksissa tätä selvitetään hieman tarkemmin.



Nukkumisesta

Iltatreenien jälkeen monilla nukahtamisen kanssa haasteita. Keho jää ylikierroksille.

Jos seuraavana aamuna aamutreenit, siellä sitten väsymystä.

Noin puolella univaikeuksia viikoittain.

Pohdintoja:

Kasvuiässä sekä kovasti urheillessa unen tarve lisääntyy.

Pitäisikö kasvuiässä olevien priorisoida uneen enemmän kuin iltatreeneihin?

Saako väsyneenä aamutreeneistä riittävää vastetta? Vai nostaako se vain esim. loukkaantumisriskiä?

Lepopäivistä

- Jos treenit oli sijoitettu ja ajoitettu oikein teholta ja ärsykkeiltään, ei 2 lepopäivää ollut parempi kuin 1 viikossa
- Valtaosa kyselyyn vastanneista piti 1 lepopäivän viikossa
 - Huom! Melko pieni otanta,
 - ei ottanut huomioon oliko treeni/kisakausi/kuntoutus
- Homman juju:
riittääkö lepopäivä(t)
palautumiseen koko viikosta?



Hb ja ferritiini

Hemoglobiinilla ja ferritiinillä ei ollut todettavissa yhteyttä lisääntyvään alipalautumiseen tai ylikuormittuneisuuteen.

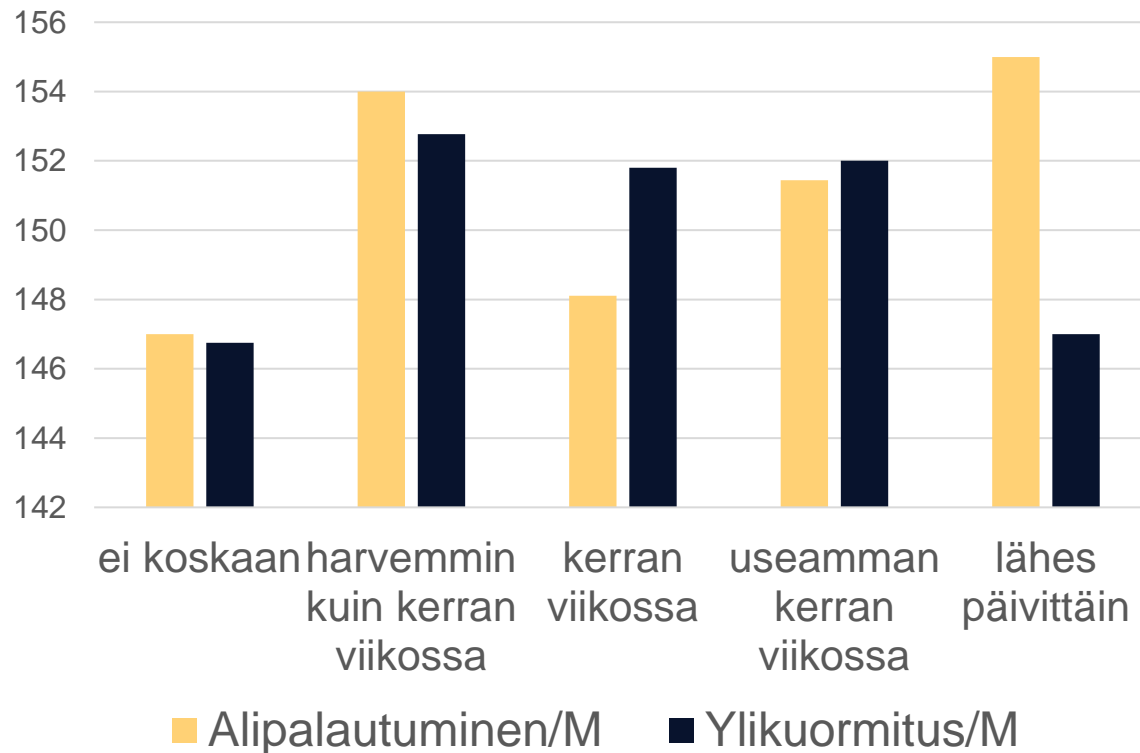
Ne eivät siis selitä kaikkea.

Taustalla jotain muuta.

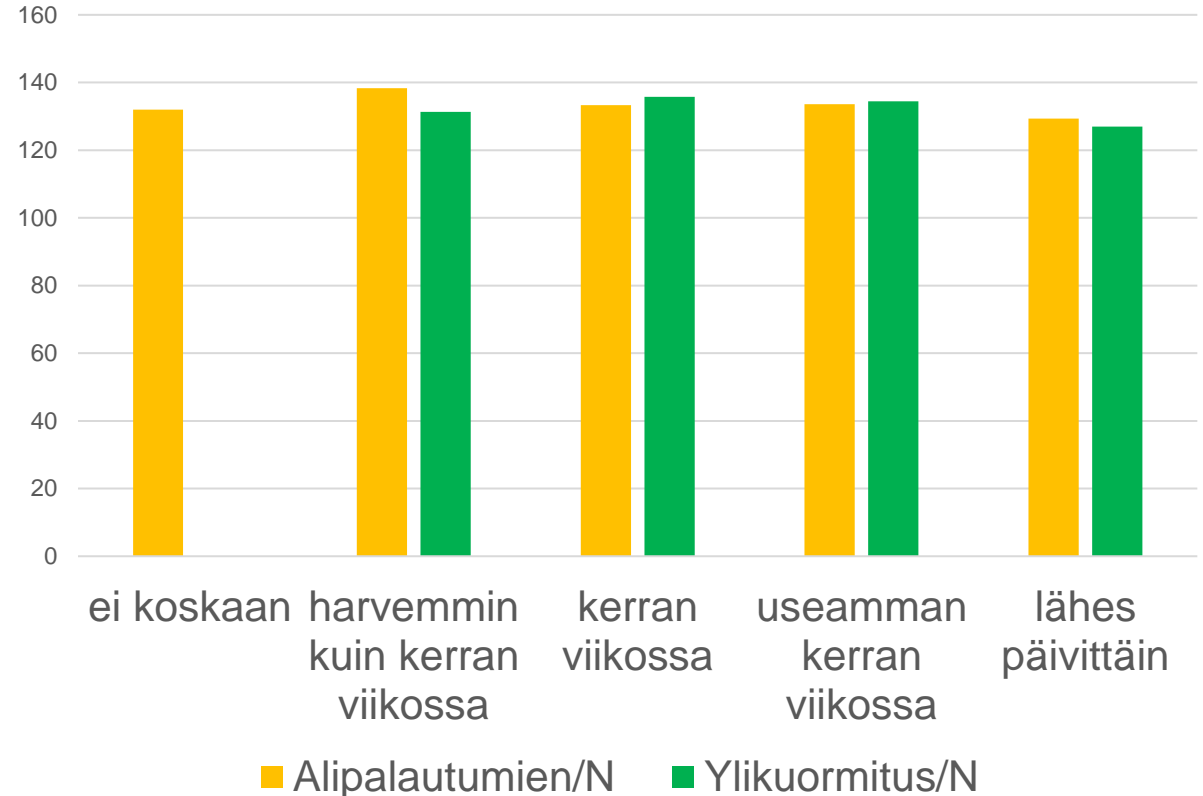
Hb tasot ja palautuminen/kuormitus

Hb-tavoitetasot :
Miehet: 134–167 g/l
Naiset: 117–155 g/l

Hb tasot miehillä

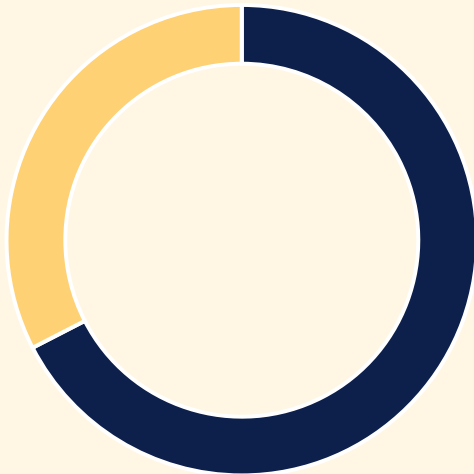


Hb tasot naisilla



Naisasia: Kuukautiset

Onko
normaalit?



■ normaalit ■ ei

Naisista kolmasosalla kuukautiset epänormaalit, se voi olla merkki pitkään jatkuneesta hormonitoiminnan häiriöstä!

- Ohjaus terveydenhuoltoon jos urheilija **> 15 v** eikä kuukautiset ole alkaneet.
- Kerran alettuaan ne ovat loppuneet **>3 kk** mittaiseksi ajaksi. (eikä käytössä hormonaalista ehkäisyä)

**!REDs (urheilijan vajaaravitsemus)
– riski!!**

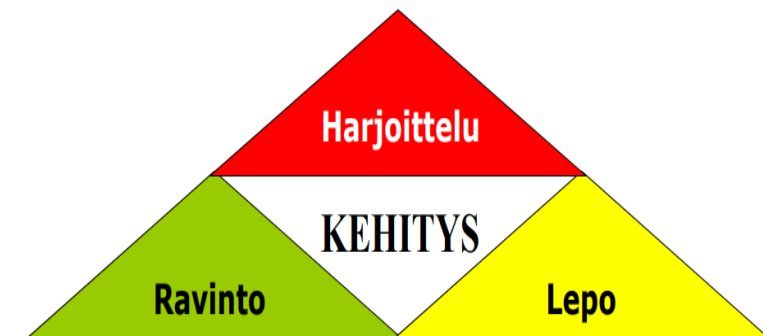
Ohjaus mm. ravitsemusterapeutille!

Vajaaravitsemus voi johtaa pitkäaikaisempiinkin ongelmiin!



Suositukseni:

- Seuratkaa palautumistanne jotenkin!
 - Tehkää tarvittaessa muutoksia treeniohjelmaan
- Huolehtikaa riittävästä nukkumisesta ja lepopäivistä
- Syökää riittävästi



A large group of swimmers is seen in a pool, many wearing colorful caps (green, yellow, pink, red). The water is splashing, indicating a race or a busy swimming session. In the foreground, a swimmer wearing a red cap is seen from behind, adjusting their cap with both hands. The overall scene is dynamic and energetic.

Kiitos.

Kysymyksiä?
Mieltä askarruttavia ajatuksia?