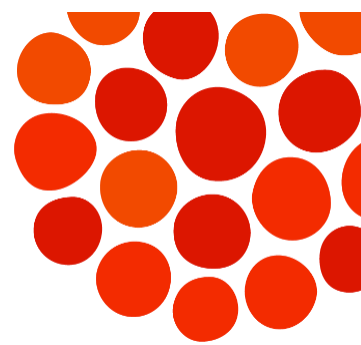


Urheilijan terveys



Vain terve urheilija menestyy ja kehittyy. Urheilijaa vaanivat samat normaalit sairaudet kuin kaikkia muitakin ihmisiä. Mitä enemmän harjoitellaan, sitä isompi riski on saada joko lajityypillisiä tai urheilijalle itselleen tyypillisiä rasitusvammoja. Joskus - ikävä kyllä – urheillessa saattaa sattua jopa isompi tapaturmakin. Liian usein hakeudutaan ammattilaisen hoidettavaksi vasta kun vamma tai ongelma on jo tullut. Pienellä ennakoinnilla moni takaisku olisi vältettävissä.

Seuramme yhteistyökumppanina toimii Pihlajalinna Koskiklinikka

Pihlajalinnan toimipaikoista löytyvät monipuoliset tutkimus-, toimenpide- ja leikkausmahdollisuudet. Pihlajalinnassa työskentelee muun muassa ortopedian ja traumatologian erikoislääkäreitä, fysiatreja, liikuntalääketieteen asiantuntijoita, urheilufysioterapeutteja, naprapaateja ja kiropraktikkoja. He huolehtivat, että saat nopean ja oikean hoidon sekä selkeän kuvan siitä, kuinka hoitosi etenee. Ravitsemusterapeutin ja urheilupsykologin palvelut tukevat urheilijan valmentautumista. Pääset vastaanotolle jonottamatta varaamalla ajan verkosta www.pihlajalinna.fi tai jos sieltä vapaata aikaa ei löydy, soittamalla Koskiklinikan ajanvaraukseen numeroon **010 312 149** sopimusseurojen urheilijoille vastaanottoajat saadaan kyllä joustavasti järjestettyä.

Tapaturmat

Tapaturman sattuessa kannattaa etukäteen **ottaa yhteyttä omaan vakuutusyhtiöön, jotta hoitoketju on auki vastaanotolle tullessa**, jolloin mm. suoralaskutus vakuutusyhtiöön toimii. Pihlajalinna Koskiklinikkaan voit tulla kaikkien vakuutusyhtiöiden vakuutuksilla.

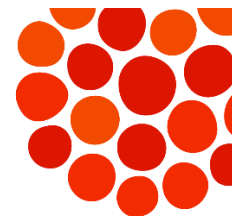
LähiTapiola Pirkanmaa	03-3391 1200, valikko 2
Fenniahoitaja	010 503 5000
IF Terveysneuvonta	010 19 18 55
Pohjola Terveysmestari	0100 5225

Ennaltaehkäisy

Liiketaitokartoitukset, kuntoneuvolatoiminta, ravitsemusvalmennus

Vammojen ja rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä fysioterapeutin tekemällä kartoituksella voidaan tunnistaa laji- tai yksilötyypillisiä vammarieskejä ja ajoissa puuttua niihin. Riittävä energiansaanti ja oikea ravinto luovat pohjaa terveenä pysymiselle ja tehokkaalle harjoittelulle.

Voit tiedustella fysioterapeutin yksilöllistä kartoitusta, kuntoneuvola-tyyppistä toimintaa tai ravitsemusterapeutin palveluita Pihlajalinnasta vesa.linna@pihlajalinna.fi



Urheilijan terveystarkastus

Urheilijan laajaa terveystarkastusta suositellaan tehtäväksi viimeistään kasvuiän lopulla jos / kun urheiluharjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi. Tarkastuksessa lääkäri tekee yleisen terveystarkastuksen, sekä kartoittaa mahdollisten perussairauksien vaikutuksen urheilemiseen. Terveystarkastuksen yhteydessä keskustellaan laajasti urheilijan terveyteen ja harjoittelussa jaksamiseen liittyvistä tekijöistä ja tarvittaessa ohjataan eteenpäin asiantuntijoille, mikäli tarvetta ilmenee. Ennen lääkärin tarkastusta tulee täyttää esitietolomake, sekä käydä laboratoriokokeissa (pieni verenkuva) sekä sydänfilmissä (EKG), joiden tulokset tarkistetaan tarkastuksen yhteydessä.

Laajan terveystarkastuksen jälkeen vuosittainen lääkärintarkastus voi olla suppeampi, eikä esimerkiksi sydänfilmiä tarvitse ottaa vuosittain. Verenkuva, rautavarastot ja mahdollisiin perussairauksiin liittyvät laboratoriokokeet urheilijalta kannattaisi tarkistaa vähintään kerran vuodessa. Vuosittaisiin yleistä terveyttä koskeviin asioihin kuuluvat myös kausi-influenssarokotukset sekä säännölliset hammaslääkärikäynnit.

Huippu-urheilijoiden terveystarkastusten yhteydessä voidaan hoitaa myös mahdolliset lajiin määräämät lisätutkimukset.

Neuvot infektiioon sairastuneelle urheilijalle

Rasittavan liikunnan harrastaminen yleisoireita antavan infektion aikana sisältää vaaroja. Tulehdustaudin kulku voi pitkittyä tai aiheuttaa jälkitauteja kuten esim. sydänlihastulehduksen. Fyysisen rasituksen potentiaaliset vaarat ovat suurimmat infektion ensimmäisinä päivinä., jonka vuoksi nopea reagointi alkaviin oireisiin on avainasemassa – ensimmäiset tunnit ja päivä ratkaisevat.

Kuumeisena ei saa koskaan urheilla!

Oireenmukaiseen hoitoon kuuluu:

- Hengitysteiden kostutus (höyryhengitys, kuuma juoma, vastapainepuhallukset)
- Sinkki (suihke nieluun) tai 75mg 5 vrk ajan
- C-vitamiini 1. pvä 2000mg
- LEPO !!!
- Nenäsuihkeet tarvittaessa helpottamaan tukkoisuutta
- Flunssakaudella kontaktien välttäminen

Flunssakaudella tulisi välttää turhia ulkopuolisia kontakteja ja pitää huolta käsihygieniasta. Hengitystieinfektioon sairastunut tulisi eristää muusta joukkueesta, ettei sairaus leviä. Kilpailuja ja kovatehoista harjoittelua ei suositella 1-2vkoon infektion vaikeusasteesta riippuen. Kun infektion yleisoireet ovat menneet ohi, voi urheilija palata varovaiseen kevyeen aerobiseen harjoitteluun. Kevennetyssä harjoittelussa tulee pysytellä vähintään yhtä kauan, kuin sairauden oireilukin kesti.

Pihlajalinna Koskiklinikka Urheiluklinikka

Ajanvaraus: <https://pihlajalinna.fi/> tai Koskiklinikka puhelimitse 010 312 149

Yhteyshenkilö: Vesa Linna vesa.linna@pihlajalinna.fi

Vastuulääkäri: Heidi Haapasalo heidi.haapasalo@pihlajalinna.fi

Bonusopimukseen liittymällä voit tukea seuran toimintaa [Linkki: Bonusopimus urheiluseuroille](#)