

Teippaus teoriassa ja käytännössä

Petri Sissala
Suomen Terveystalo Oy
TuLe- ja urheilufysioterapiaan erikoistunut osaaja



Urheiluteippi VS *Kinesioteippi*

- Urheiluteippi
 - Ei joustaa
 - Tukee, rajoittaa liikelaajuuksia ja suojaa
- Kinesioteippi
 - Ohjaa, tukee, hieman rajoittaa, rauhoittaa, aktivoi
 - Erikoisteippauksia, mm. Lymfa

Miksi nilkka?

- Yleinen vamma
- Ei aina pakota lopettamaan
- Herkästi uusiutuva
- Väheksyvä asenne vammaa kohtaan
"kävele ohi.."





Polvi ja lonkka

- Akuutit vammat yleensä alentavat niin voimakkaasti toimintakykyä, että pakottaa lopettamaan tekemisen
- Kuormitusperäisiin ongelmiin kinesioteeppaus toimivampi, kuin kova teippi, esim. hyppääjän polvi
- Kinesioteeppaus toimii hyvin myös, mm. jänne- ja nivelsidevammoihin, polvilumpion ohjaamiseen ja yliliikkuvuuteen



Olka- ja kyynärpää

- Olkapää haastava, liikkuva
- Huonosti sopivia ortooseja ja tukia, kuten lonkallekin. Kinesioteippi suositeltavin
- Kyynärpäässä yliliikkuvuus ja epikondyliitit



Huomioitavaa

- Mitä tapahtui? Epäiletkö vakavempaa?
- Vain ehjälle iholle
- Sheivaus
- Puhdistus ja kuivaus
- Alusteippi



*Ryhti,
linjaukset ja
kineettinen
ketju*



Pohjalliset ja kiilaukset

- Ohjaavat ja iskunvaimentavat pohjalliset ok
- Kiilaavat vain ammattilaisen suosituksesta
- Silloinkin yksilöllisesti tehtynä, ei one size fits all
- Ensiksi kuntoon jalka, mikä sinne kenkään laitetaan, ei toisinpäin!

Ennaltaehkäisy ja hoito

- Harjoittelun suhteen kehotan palaamaan Suvi Huhtasen koulutukseen
- Kuntoutus
 - Lääkäri, kuvantamiset, diagnoosi
 - Kerran edes fysioterapeutin ohjauksessa
 - Arpikudoksista elastinen
 - Vahva ja tukeva

Valmentajat ja urheiluseurat

Suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Kehittävä harjoittelu perustuu **terveelliseen ja turvalliseen valmennukseen**



- 1 Vammojen ehkäisy osaksi säännöllistä harjoittelua**
 - ympäri vuoden
 - 2–3 kertaa viikossa
 - 15 minuuttia kerrallaan
 - monipuolisesti kehohallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2 Suojavarusteet kuntoon**
- 3 Tilat ja ympäristö urheilulle turvalliseksi**
- 4 Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta**
 - suojavarusteet
 - fyysisten kontaktien rajoittaminen
 - valmentajien koulutus
- 5 Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan**
- 6 Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen**

UKK-instituutti **terveurheilija** **PARIPRE** Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union