

# SUOMEN NAISKÄSIPALLOILIJOIDEN ETURISTISIDE- LOUKKAANTUMISTEN MÄÄRÄN JA SYIDEN KARTOITUS

## Hei kaikki käsipalloilijat ja käsipalloilijoiden vanhemmat!

Olen fysioterapian opiskelija Arcadasta (Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola) ja teen opinnäytetyöni Suomen Käsipalloliitolle naiskäsipalloilijoiden eturistisideloukkaantumisista.

Useimmat loukkaantumiset käsipallossa syntyvät ala- tai yläraajoissa (jalka/käsi). Vakavin ja yleisin alaraajavammoista on eturistisiteen repeämät, joilla on myös pisin kuntoutusaika (> 1 vuosi). Eturistisiteen repeämä tarkoittaa aina aktiiviselle pelaajalle pitkää pelitaukoa, joka on todella raskasta sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Aihe, jota opinnäytetyöni käsittelee, on minulle tärkeä sillä olen itse kuntoutunut käsipallossa aiheutuneesta eturistisidevammasta 3 vuotta sitten. Olen käynyt läpi kyseisen kuntoutusprosessin, ja ymmärrän pitkän kuntoutusajan haasteet mutta myös sen tärkeyden. Oikealla kuntoutuksella pystyy palaamaan urheilun pariin jopa vahvempana kuin aikaisemmin. Myös oma motivaatio, ja oikeiden asioiden kuntouttaminen ja kehittäminen ovat hyvin tärkeitä asioita onnistuneelle kuntoutukselle.

Aiheen tutkiminen on tärkeää, koska yhä useampi 16–30-vuotias naispelaaja kärsii ACL-repeämästä (eturistisiteen repeämästä) Suomessa. Syitä tähän ei ole tutkittu käsipallolajin näkökulmasta aikaisemmin Suomessa, vaikka asiaa on tutkittu laaja-alaisemmin sekä Norjassa että Ruotsissa. Norjassa tutkimukset aloitettiin 10 vuotta sitten eturistisidevammojen lisääntymisen johdosta.

Suomessa kasvanut ACL-loukkaantumisten määrä voi johtua monesta syystä. Mahdollisia syitä ovat naiskäsipalloilijoiden lisääntynyt panostus lajiin, sekä pelien intensiivisyys jo varhaisessa peli-iässä.

Toinen keskeinen ongelma on että monella pelaajalla voi olla vammautumisalttiutta heidän siitä tietämättään. Moni meistä ei ole nuoruusiässä saanut opastusta asianmukaisesti ennalta ehkäiseviin harjoitteisiin, tai opastusta oikeaan hyppytekniikkaan; miten pelaajan pitäisi tulla alas heittohypyn jälkeen, ”finttitekniikka”, miten pelaaja käsittelee suoraa iskuja läpimenovaiheessa ...

ACL-repeämien kasvava määrä on huolestuttava ja tavoitteeni tällä työllä on osallistua naisten käsipallon kehittämiseen Suomessa perusteellisella kartoituksella, jossa selvitetään taustavaikutteet ja kuinka monta naiskäsipallonpelaajaa Suomessa on loukkaantunut eturistisidevammaan sekä mitkä ovat suurimmat ja/tai yleisimmät syyt loukkaantumiseen. Tutkielmaa voidaan hyödyntää tulevien jatkotutkimusten pohjana, joissa tutkitaan millä ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä ACL-repeämien syntyä voidaan vähentää pitkällä aikavälillä Suomen naiskäsipallopelaajilla.

Laajan aineiston keräämiseksi olisin erittäin kiitollinen jos kaikki te 16-30-vuotiaat sekä aktiiviset että uransa lopettaneet naiskäsipalloilijat haluatte olla mukana tutkimuksessa ja ystävällisesti vastaisitte liitteessä olevaan kyselylomakkeeseen. Toivon, että vastaatte kyselyyn riippumatta siitä onko teillä ollut eturistisiteen

repeämä tai ei, sillä kaikki vastaukset ovat tärkeitä tutkimukselle. Kysely kestää noin 10 minuuttia.

**Mielipiteesi on erittäin arvokas tutkielmalle ja Suomen naiskäsipallon kehittämiseksi.** Siksi toivon että sinäkin koet asian tärkeäksi, perehdyt kyselyyn, ja haluat olla mukana kehittämässä yhteistä naiskäsipalloamme.

Vastaamalla kyselyyn annat luvan käyttää antamiasi vastauksia tutkimuksessa. Antamasi vastaukset tullaan käsittelemään luottamuksellisesti, vastaukset käytetään ainoastaan tilastollisiin tarkoituksiin.

Olisi ystävällistä saada vastaukset **viimeistään 31.08.2014**, jotta ehdin käsitellä vastaukset ja saada työn valmiiksi määräajassa. Alla löydät linkin josta pääset vastaamaan kyselylomakkeeseen.

Kiitos että osallistut ja haluat edistää ja kehittää naiskäsipalloilua Suomessa. Yhteisellä työllä vähennämme ACL-loukkaantumisten määrää Suomessa.

Carolina Böckelman  
Fysioterapian opiskelija Arcadassa

<http://carohandball.blogspot.fi/>