

SPORDIVIGASTUS JA MUUD TÕHTSAD ASJAD - MIDA PEAKS SPORTLANE JA TREENER TEADMA

MADIS RAHU
SPORDITRALUMATOLOOG
ORTOPEEDIA ARSTID
TÜK SPORDITRALUMA KESKUS

SPORDIVIGASTUSED: KES AITAB?

• **SPORTLANE** (GOOGLE, FACEBOOK, YOUTUBE)

- ERIALATREENER
- MASSÖÖR
- FÜSIOTERAPEUT
- KIROPRAKTIK



- **MEDITSINIPERSONAL**
- SPORDIARST
- SPORDITRALUMATOLOOG
- ORTOPEED
- EMO ARST
- PEREARST

SPORDIVIGASTUSTE KAASAEGNE KÄSITLUS

- EELENALT ESINENUD PROBLEEMIDE HINDAMINE JA ENNETAMINE UUEL ETTEVALMISTUSPERIOODIL
- UUS VIGASTUS: KIIRELT DIAGNOOS
- UURINGUPÕHINE RAVI JA PROGNOOS: ULTRAHELIL UURING, MAGNETRESONANTSUURING JNE
- RAVI ON KOMPLEKSNE
- VIGASTUSEL RICES PÕHIMÕTTED
- ÜLEKOORMUSVIGASTUSEL: ALTERNATIIVTREENINGUD
- KOMPLEKSNE RAVI: VALU VASTU, TURSE VASTU, MOBILISATSIOONEI TOHI UNUSTADA KUDEDE PARANEMISE BIOLOOGILISI AEGU

SPORDIVIGASTUSTE KAASAEGNE KÄSITLUS

- TREENINGPERIOODIST SÕLTUV
- HOOAJA ALGUSES JA LÖPUS – RAVI TERVEKS
- HOOAJA KESKEL.....
- EESMÄRGIST LÄHTUV
- ARVESTA KÕIGEKA..... EI OLE ÜHESEID PÕHIMÕTTEID

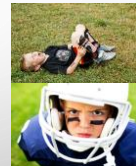
PÕLVSIDEME VIGASTUS

- 31 A NAISATLEET
- KARJÄÄRI LÕPETAMISE PLAAN
- VIGASTUS SEPTEMBER
- OPERATSIOON
- OM VEEBRUAR
- OSALEB OM: 18 KOHT
- LÕPETAB KARJÄÄRI MÄRTSIS
- 15 AASTANE NAISATLEET
- KARJÄÄRI ALGUS
- VIGASTUS SEPTEMBER
- OPERATSIOON
- OM VEEBRUAR
- EI OSALE OM
- JÄTKAB EDUKALT KARJÄÄRI AASTA HILJEM.....

LAPSED

- ÜHA NOOREMANA:
- SUURED KOORMUSED
- ÜHEKÜLGNE SPORTIMINE
- PALJU VÕISTLUSEID
- TAVAEU AKTIIVSUSE LANGUS

- ÜLEKOORMUSVIGASTUSED:
- KASVUPLAADID
- TRAUMAD:
- PÕLVE SIDEMED
- KASVUPLAADID
- JUVENIILNE EHK NOORTE ARTRIIT



SPORDIALAD OHUD: LAPSED

KÕRGE RISKIGA
...VÕIMLEMINE
UISUTAMINE
EKSTREEMSPORT



KESKMISE RISKIGA: PALLIMÄNGUD, ORIENTEERUMINE, SUUSATAMINE

MADALA RISKIGA: KERGEJÕUSTIK, JALGRATTASPORT, UJUMINE, MAADLUS

LASTE SPORT

- **TREENING**
 - TREENING MITMEKESINE VÄHEMALT KUIN 8 ELUASTANI
 - LPAASJÕUDLUSE JA KÕOULUS- LIGESSÜSTEEM KOORDINATSIOONI MITMEKESISUS KUIN MURDEAANI
 - TULEMUSED PEAVAD OLEMA ÜLES EHTATUD PRAKASE AJAPERSEKTIIVILE
- **AKTIIVSE LUKUMISE LANGUS**
 - OUESPORT, SÕPRADE JÄURIDE KÜLLA, PEREGA- MATKAD JNE
 - AEROOBNE LUKUMISKOORMUS. PEAKS IGA PÄEV VÄHEMALT 60 MIN
- **MOTIVEERITUD KESKKOND (50%)**
 - PEEB
 - TREENER
 - EDCILD
 - SPORDIALA OLUKORD RIKS/MAALMAS

SPORTLIK AKTIIVSUS LAPSENA

- PHYSICALLY ACTIVE EVERY DAY 0 – 6 AGE
- FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS 6-10 AGE
- OVERAL SPORT SKILLS 10-14 AGE
- SPORTS SPECIFIC TRAINING 13-18 AGE
- COMPETITIVE TRAINING >17 AGE
- BACK TO NORMAL LIFE

AMERICAN DEVELOPMENT MODEL IN 2014

0,5 – 1 % NOORTEST TIPPUDEST JÕUAB TIPPU TÄISKASVANUNA



LAPSED

„CHILD IS NOT LITTLE ADULT“

„CHILD SPORT IS NOT LITTLE ADULT SPORT“



LASTESPORT JA MEDITSIIN

- SPORDIARSTIL IGA-AASTANE KONTROLL([KOHTUMINE](#)) OULINE
- TAVAPÄRASED SANITAARNÕUDED
- HAIGENA EI SPORDI
- TOITUMINE
- KASVUEA HAIGUSED, ÜLEKOORMUSSÜNDROOMID NB!!
- POSITIIVNE TREENINGKESKKOND LUIAKSE KOOS VANEMATEGA – KLUBI!!!
- SPORTIMISE MITMEKESISUS

JUUNIORIEA SPORT

- OTSUSTAMISE AEG: KAS ENDA LÖBUKS VÕI TIPPSPORDI POOLE
- MEDITSIINI OSATÄHTSUS TÕUSEB
- SPORTLANE 24 TUNDI ÖÖPÄEVA
- TRENNI SELLEST 2 – 6 TUNDI
- TAASTUMISEKS 18-22 TUNDI: **KUIDAS - SEE OTSUSTAB**

JUUNIORIEA SPORT

- MEDITSIINILISED ASPEKTIID
- TOITUMINE
- TAASTUMINE KOORMUSTEST
- NOORUKIEA TÛTARLAPSE ORGANISMI OMAPÄRAD
- ÜLEKOORMUSLIKE PROBLEEMIDE PREVENTSIOON
- TERVIS HOOAJAL:
- PÕLETIKUKOLDED ORGANISMIS
- KÜLMETUSHAIGUSTEST, VIIRUSHAIGUSTEST HOIDUMISE REEGLID
- IGÄÜKS VASTUTAB ISEENDA EEST**

TREENINGUTE PÕHIMÕTTED

- **ENNE MURDEIGA (LAPSED)**
- LIHASKOORDINATSIOON
- ELASTSUS JA LIIKUVUS
- MITMEKESISUS TREENINGUTEL
- BAASTREENING JA LIHASVASTUPIDAVUS
- **PÄRAST MURDEIGA (JUUNIORID)**
- KONTROLLIDA ÜLE KEHATÛVE SEISUKORD
- LIHASSMASSI SUURENDAVAD TRENNID
- ANAEROOBSED TREENINGUD
- ERIALASED HARJUTUSED, VÕISTLUSOLUKORRAD

VIGASTUSE ENNETAMINE

- ÕPI OMA KEHA TUNDMA JA HINDAMA: **TREENINGPÄEVIK**
- ÄRA SUURENDA KOORMUST NÄDALAS ÜLE 10%
- **KAITSE OMA NÕRKU KOHTI: PIIRA NEID PIIRKONDI KOORMAVAD KOORMUSEID, KAITSE PIIRKONDA**
- ERITI ETTEVAATLIK **AKTIIVSE KASVUPERIOODIS**

SPORDIVIGASTUSE HINDAMINE

PROBLEEMI HINNAANG

- TÕETAMISE VALU
- TURSE ENK PASTETUS
- LIKUVUSE HÄIRE (TURSE, VALU)

VALU JA TURSE

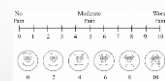
- TRAJAUA KÕRRAAL
- KÕRMEK
- KÕRMIKASE LÕPETAMISEL
- JÄRDMINE PÄEV

VALU

- ÜLEKOORMUSEL
- SPORTIDES ANNULT
- SPORTIDES JA SELLE JÄRGSULT
- HARJUTOTE TÕDEMISEL, TAVALIS JA VÕI PROGRESSIBERUS

VALU HINDAMINE

• VAS SCORE



• VALU VERSUS DÛSKOMFORT

KUDEDE PARANEMINE

PARANEMINE: MIDA PAREM VEREVARUSTUS, SEDA PAREM KOE PARANEMINE

LIHASED > LIHAS- KÖÖLUSE ÜLEMINEKU KOHT > LUU >

KÖÖLUS > KÕHR

PARANEMISE ERINEVAD FAASID

- VEREVALUMI MOODUSTUMINE, KAHJUSTATUD KOE HÄVIMINE, PÕLETIKU MEDIAATORITE KOGUNEMINE
- KASVU SOODUSTAVATE FAKTORITE KOGUNEMINE VIGASTUSE PIIRKONDA
- KAHJUSTATUD KOE RAKKUDE MOODUSTUMINE

RAVIMID

VALUVAIGISTAV JA TURSET ALANDAV LOKAALNE RAVI

GEEELID, SALVID: 3 – 4 X PÄEVA

- VEREVALUMI VASTU: LIOTON, KYMOTRYPsin, HIRUDOID, KÜLMAGEELID
- VALU JA TRAUMAATILISE TURSE VASTU: FASTUM, DICLAC, VOLTAREN
- HOMEOPAATILISED JT PREPARAADID (TRAUMEEL, MIRRALGIN, PERSKINDOL)

PLAASTER; OLFEN, DICLAC

VALUVAIGISTAV TABLETTRAVI:

- PARACETAMOL

PÕLETIKU(VALU)VASTANE TABLETTRAVI

- NSAID: IBUPROFEN, KETOPROFEN, DICLOFENAC, ARCOXIA
- PIREKAMAALISED JT ALKALOIDIDE VEREVALUSTAJ

VEREPLASMASÜSTID: PRP

- PRP (PLATELET RICH PLASMA)

VEENIVEREST TSENTRIFUGITASE VÄLJA VEREPLASMA, MILLES KONTSENDEERITUD HULK KUDEDE REGENERATSIOONI SOODUSTAVAD FAKTOREID JA SÜSTITAKSE SEE HAIGESSE PIIRKONDA 3 – 5 SÜSTI

NÄIDUSTUS:

- SIDEMETE , LIHASE JA KÖÖLUSE VIGASTUSED , ÜLEKOORMUSSÜNDROOMID

- ALGAVAD LIIGESMUUTUSED



KORTISOONSÜSTID

+ HEA JA KIRE PÕLETIKU EELHALDAJA

+ 2– 3 PÄEVAGA EFFEKT

+ LIMAAPALNAD, KÖÖLUSTUPED, SIDEMETE KINNITUSKOHAD, SÜNOVIIT/VEDELIK LIIGESE

- KÕHRE, KÖÖLUST KAHJUSTAV SINNA SÜSTIDES
- NAHAVÄRVI MUUTUS, RASVKOE DÜSTROOPIA
- VERESLHKRU TÖLUS
- PÕLETIKU OHT
- 1 KUU EI SOOVITADA OPERATSIOONI
- MITTE ÜLE 2 SÜSTI AASTAS ÜHE PIIRKONDA

• LAHJENDATULT LOKAALANE STEETIKUMIGA



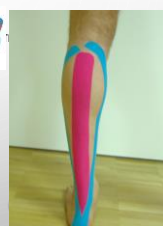
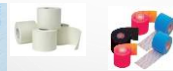
TEISED SÜSTITAVAD RAVIMID

- HÜALUROONHAPPESÜSTID: LIIGESPINDA MEHHAANILISELT KAITSEV JA LIIGESVÕIDE KVALITEETI PARANDAV AINE (SYNVC, DUROLANE, RENEHAVIS, GOONE)

- HOMEOPAATLINE PÕLETIKUVASTANE: TRAUMEEL, K – ZEL JT (ARNICA, CALENDULA, CAMOMILLA)

TEIPIMINE

- TAVATEIP



TAASTUMISE KIIRENDAMINE

KOMPLEKSNE JA INDIVIDUAALNE RAVI

- LIIGUTUSRAVI/VESIRAVI/ALTERG
- ELEKTRIRAVI /MAGNETRAVI, LASERRAVI, ULTRAHELIRAVI/
- MASSAAZ / LÜMFIMASSAAZ / MANUAATERAAPIA / KIROPRAKTIKA
- LIHASSTIMULATSIOON
- AKUPUNKTUUR, (KUIV)NÕELRAVI
- LÕÖKLAINERAVI
- KÜLMARAVI
- KINESIOTEIP, ERISIDEMED
- DECAR JT APARAADID



MILLAL TRENNII?!

- VÕIB ALLUSTADA KOHE
- ÜLEKOORMUSSÜNDROOMIL – TREENINGU MODIFIKATSIOON ARVESTADES VIGASTATUD PIIRKONDA
- TRAUMA KORRAL – EI TOHI KOORMATA VIGASTATUD PIIRKONDA
- ARVESTADA VIGASTATUD KOE ERIPÄRA, VIGASTUSE ULATUST
- EEMALDADA TEGEVUSED TREENINGUPROTSESSIS, MIS VÕIKS PÕHJUSTADA VIGASTUSE SÜVENEMIST
- ARVESTADA SPORTLASE TAVALIST TREENINGU MAHTU JA TREENINGU, SPORDIALA ERIPÄRA
- HARJUTUSTE PROGRESS ON VÄGA AEGLANE, ET VÄLTIDA UUT VIGASTUST JA VIGASTATUD PIIRKONNA REAKTSIOONI



TAASTUMINE

INDIVIDUAALNE

ASTE ASTELT, **PIIRIKS VALU!**

DÜSKOMFORT - OK

1. LIIGUTAMINE = LIIKUVUS
2. VENITAMINE = ELASTSUS
3. PINGUTAMINE (RASKUSEGA)
4. KOORDINATSIOON E. PROPRIOTSEPTTSIOON
5. ERIALANE TREENING

NB ELASTSUS JA VENITATAVUS: TEKKIVAST ARMKOEST
ÕIGEAEENE VABANEMINE

TREENING/HARJUTUSED

-VIGASTUSE OLUKORRA IGAPÄEVANE HINDAMINE

VAS SKOORING 1 – 10.

KUI UUTE HARJUTUSTE JÄREL SUURENEB 1 – 2 PUNKTI JA TAANDUB SAMADA HARJUTUSTE JÄTKAMISEL JÄRGNEVATEL PÄEVADEL- OK

KUI ÜLE 2 PUNKTI – EI TOHI

- REGULAARNE LIHASHOOLDUS
- DÜSKOMFORT VÕIB OLLA/VALU EI

SPORTIMISE VALMIDUS PEALE VIGASTUST

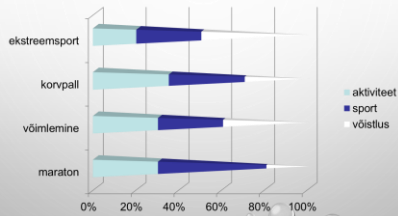
- LIIKUVUS
- JÕUDLUS
- FUNKTSIONAALNE AKTIIVSUS, KOORDINATSIOON
- PSÜHHOOLIGILINE VALMISOLEK

OBJEKTIIVSELT RASKE HINNATA:

- MÕÖTA SAAB LIHASREAKTSIOONI KIIRUST, LIHASJÕUDLUST – 90%
- LIIGESE STABIILSUST, PROVOKATSIOONITESTIDE TOIMET

ARST, FÜSIOTERAPEUT - VIGASTUSE PARANEMIST
TREENER, FÜSIOTERAPEUT, SPORTLANE ISE: PSÜHHOOLIGILIST JA FUNKTSIONAALSET VALMISOLEKUT

VIGASTUSEST TAASTUMINE VÕISTLUSENI



HAIGESTUMINE

- KÜLMETUS JA VIIRUSHAIGUSED SUUSASPORTI KÕIGE SUUREM PROBLEEM
- TALVEAEG
- KLIIMA MUJTUS
- SUURTE KOORMUSTE/VÕISTLUSTE JÄRGSELT

KUIDAS VÄLTIDA HAIGESTUMIST

- PESE KÄSI REGULAARSELT
- VÄLDI „INFEKTSIOONIOHTLIKKE KOHTI“: ÜHISTRANSPORTI, KALLISTUSI VÕORASTEGA, LENNUKIS KOOS OMADE INIMESTEGA
- VIIRUSPUHANGUTE AJAL KA ÜHISTREENINGU KOHAD (JUJULA, JÕUSAAL)
- TREENING/PUHKUSRÜTM
- ÖÖPÄEVA RÜTM: TOITUMINE, UNEAEG
- VÄLDI HAIGENA VÕISTLEMIST
- ORGANISMI TOETAMINE PROFÜLAKTILISELT ERINEVATE VITAMIINIDE, PROBIOOTIKUMINDE, IMMUNOMODULAATORITEGA JT VAHENDITEGA
- VAKTSINEERIMISED: SÜGISETI ENNE PÕHIHOAEGA JA TERVENA

PÕLETIKU ENNETAMISEKS

- TOIT
- VITAMIINID ANTOKSÜDANDID: D, E, C (KUNI 2 GR/P)
- B VITAMIINID
- TERNESPIIM (COLACTIVE)
- ENSÜÜMID MAKSA, PANKREASE TOETAMISEKS
- IMMUNOMODULAATORID
- GINGSENG, ELEUTEROKOKK, KÜÜSLAUK, MESI,

PÕLETIK JA TREENING

SPORDI KEELD

- PALAVIK, LIHASVALLU, NÕRKUS
- EBATÜÜPILINE VÄSIVUS
- KIIRENENUD PULSS RAHJOLEKUS

ERILINE ETTEVAATLIKKUS

- INFEKTSIOONI ESIMENE PÄEV ILMA ERILISTE KAEBUSTETA
- LIHASVALLU
- VALLUUK NEELATAMINE
- HAMBA VÕI IGEMEPÕLETIK

HAIGENA EI SPORDITA

PÕLETIK JA TREENING

- 2 PÄEVA PALAVIKKU – NORMAALNE SOORITUSVÕIME TAASTUB 1 – 2 NÄD PÄRAST
- NÄDAL VOODIHAIGENA: TAASTUMINE 1 – 2 KUUD

TAGASI TREENINGULE:

- PALAVIKKU JA KAEBUSEID EI OLE 2 PÄEVA
- NII MITU PÄEVA PALAVIK X 2 RAHULIKKU TREENINGUT



PII METSAVAS NÕUANDED

1. PEA LUGU ARSTIDE POOLSEST SOOVITUSTEST JA NÕUANNETEST - ISEGI KUI SA ANTUD HETKEL MIDAGI EI KAIBA.
2. TEA OMA NÕRKUSI - IGA LÜHEL ON TERVISE OSAS MÕNI ACHILLEUSE KAND - KELLEL PÕLVEVALU, KELLEL KERGETEKIV KURGUVALU - TEADES OMA NÕRKU KOHTI, ON VÕIMALIK SUL NENDE KAITSMISELE ENAM TÄHELEPANU PÖÖRATA.
3. TEA, MIDA, MIKS JA MILLEKS - KUI SIND AITAB ARST/FÜSIOTERAPEUT/TREENER/KEEGI TEINE (NT TEISE RIIGI KOONDISE ARST) - OLE TEADLIK, VÄGA TÄPSEL MIS RAVIMID/TERAAPIAID SULLE RAKENDATAKSE, MIS ANNUSTES, MILLAL JA MILLEKS

PII METSAVAS NÕUANDED

4. TREENINGPÄEVIK KUI SU TERVISESEISUNDI JÄLGIJAJA - TREENINGPÄEVIK EI PEAKS SISALDAMA VAID LÄBITUD KILOMEETRID JA TREENINGTUNDE. KASUTA VÕIMALUST SINNA MÄRKIDA KIRJAJA KUUPÄEVÄLISELT KA KÕIK ENDA TERVISEGA SEONDUVAD ASJAD (HOMMIKUNE KURGUVALU, VÕETUD RAVIMID KOOS ANNUSTEGA, SAADUD TERAAPIAID JMS). - PEA POLE PRÜCKIKAST JA EI SUUDA KÕIKE MEELES PIDADA, KUID SELLINE INFO VÕIB OSUTUDA VÄGAAGI OLLULISEKS TERVISEPROBLEEMIDE ANALÜÜSISEL.
5. KÄTEHÜGIEEN - SEDA ON RASKE ÜLE DOSEERIDA - PALJU PALJU JUUGEMALT JA HOOLISAMALT ON VAJALIK TÄHELEPANU PÖÖRATA KA ELEMENTAARSELE KÄTEPESULE (SH PEALE TUALETI KÜLASTAMISTI) JA KÄSI DESINFITSEERIVATE VAHENDITE KASUTAMISELE (KOGU MEESKONNA POOLT - SH HOOLDEMEESKOND, TREENERID, FÜSIOD JT TIIMILIIKMEED).
6. RIETUS - POLE HALBA ILMA ON VALE RIETUS - VÄGA LIHTNE ON KÜLMETADA KA PEALTNÄHA HEA ILMA KORRAL. JÄLGI, ET PEALE TREENINGUT OLEKS ESMANE SINU JAOKS HOIDA OMA KEHA SOOJAS JA KUIVANA - RIIETE VAHETUS OLGU OLLUUSEM, KUI PEALE TRENNI JUTUSTAMINE ÕUES TUULE KÄES

PII METSAVAS NÕUANDED

7. UUS VARUSTUS VÕTA KASUTUSSE VÕISTLUSTE VÄLISELT - (TIITLI)VÕISTLUS EI OLE KOHT, KUS KATSETADA UUTE SOKKIDE/JALANÕUDE/KINNASTE/RULLSUUSKADE VMS-GA.
8. UNI - UNI JA MIEB IMMUNUSÜSTEEM ON NII TIHEDALT SEOTUD, ET SPORTLANE EI SAA ENDALE LUBADA LUKSUST OLLA UNEREŽIIMI OSAS LOHAKAS. ERITI VALUSALT PUUDUTAB UNE VÄHESUS NOORSPORTLASI.
9. HAMMASTE HÜGIEEN - MILLAL KÄSID VIIMATI HAMBAARSTIL? KAS SINU TARKUSEHAMBAD ON TERVED? SUUHÜGIEEN JA HAMMASTE HEA Tervis ON SPORTLASELE SAMA OLLUINE, KUI TUGEVI LIHASKOND. SPORDIJOOGID/-TOIDUD ON VÄGA SUURED SUUHÜGIEENI RIKKIJAD, MISTÕTTU SPORTLANE PEAB ERILIST TÄHELEPANU PÖÖRAMA HAMMASTE TERVISELE, ET NÄITEKS JUUREPÕLETIK EI TABAKS KÕIGE OLLUUSEMATE VÕISTLUSTE EEL.

PII METSAVAS NÕUANDED

10. REISIHÜGIEEN - SPORTLASE ELU JUURES OLEV SAGE REISIMINE ON SAMAS VÄGA SUUR RISKIKOHT - REISIMISE JUURES PÜÜA KAITSTA END RAHVAROHKETES KOHTADES (Lennujaamad, Sadamad JT) MAKSIMAALSelt - KÄTEHÜGIEEN, SAMAMOODI VAJAB PÜHASTAMIST SINU ÜMBRUS (Lennukis LAUD, Käepidemed, mis on pikkaudel lendudel sinu läheduses).
11. RISKEERIMINE JA FUN-TIME - OLLES TEGEVSPORTLANE PEAKSID TEADMA MIS ON SINU PRIORITEEDID, KAS ON MÕTET VÕTTA POTENSIAALSelt KASUTUID RISKE - NÄITEKS MAANTEEL RATTAGA SÕITES SAMAL AJAL TEHA VIDEOOT ENDA SÕIDUST SOTSIAALMEEDIASSE POSTITAMISEKS, KUI SÕIDUKIIRUS ON CA 30-40KM/H? VÕI KIIVRITA MINNA TÕUKERATTAGA SÕITMA? FUN-TIME PEAB OLEMA, KUID LÄHTU OTSUSTE TEGEMISEL TALUPOJA MÕISTUSEST.