LIITU
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

# LIITU 2020 -tuloksia

# Nuorten liikuntavammat ja niiden ehkäisy

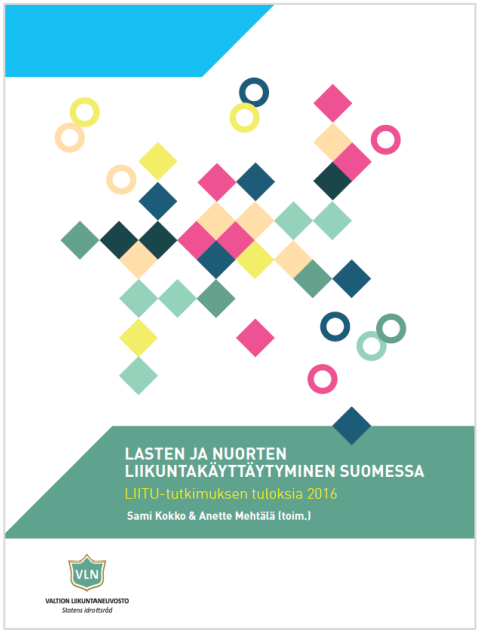
**Mari Leppänen**
**Tutkimus- ja kehittämisjohtaja**
**Tampereen urheilulääkäriasema**
**UKK-instituutti**

Tampereen urheilulääkäriasema

terveurheilija®

# Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus

2014 perusopetus




2016 perusopetus

2018 perusopetus

2020 toinen aste

terveurheilija®

# Miksi liikuntavammoista kannattaa olla huolissaan?

Liikuntavammojen välittömiä seurauksia

- Kipu
- Poissaolo liikunnasta ja kilpailuista
- Sairauspoissaolot opiskeluista ja töistä
- Hoitokustannukset

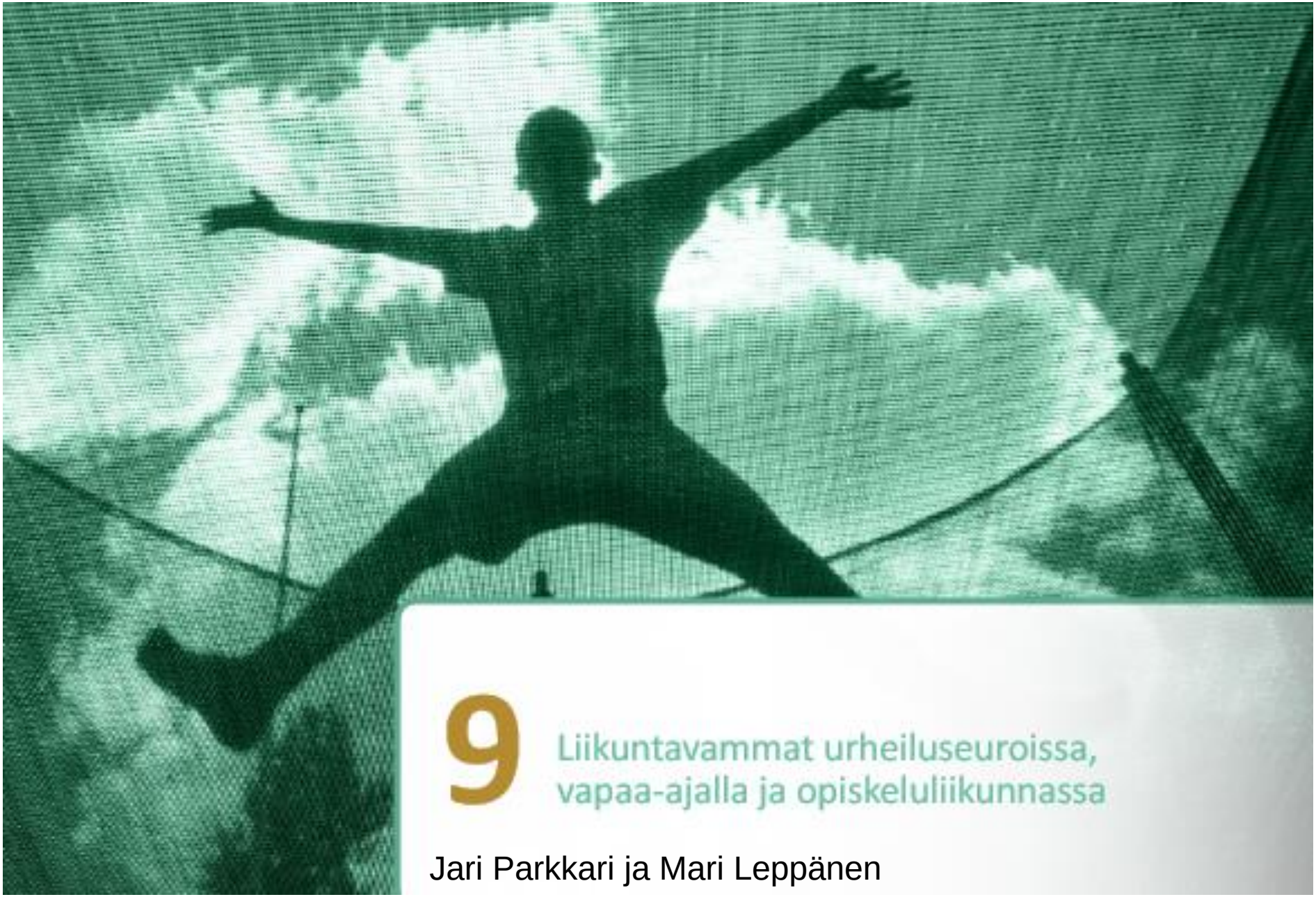
Liikuntavammojen pitkäaikaisia seurauksia

- Rajoitteet toimintakyvyssä
- Vähentynyt liikkuminen (ja siihen liittyvät seuraukset!)
- Ylipaino
- Varhainen nivelrikko

# LIITU 2020

- LIITU-tutkimusaineisto kerättiin syys–joulukuussa 2020 sähköisillä kyselyillä ja liikemittareilla.
- Tutkimukseen osallistui yhteensä 5333 nuorta, joista 4958 opiskeli lukiossa ja 375 ammatillisessa oppilaitoksessa.
- https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu2020/

terveurheilija®



# 9 Liikuntavammat urheiluseuroissa, vapaa-ajalla ja opiskeluliikunnassa

Jari Parkkari ja Mari Leppänen

terveurheilija®

# Vammakysymykset

LIITU 2020 -tutkimuksessa kartoitettiin lukiolaisille ja ammattiin opiskeleville nuorille **liikunnassa sattuneita tapaturmia ja rasitusvammoja edeltävän vuoden aikana** kolmessa eri toimintaympäristössä: **urheiluseuratoiminnassa, opiskeluliikunnassa sekä vapaa-ajalla.**

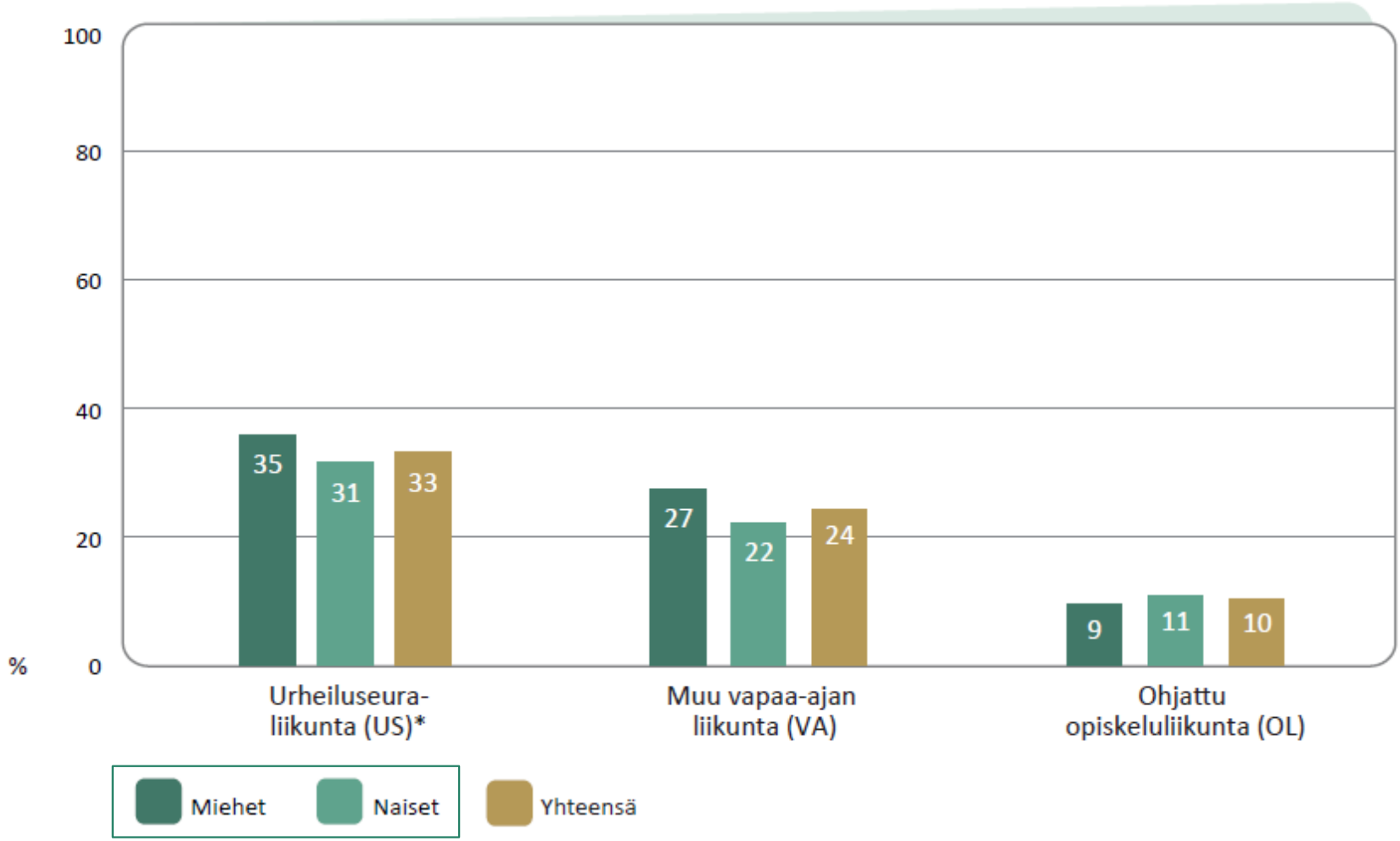
- Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?
- Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma VAPAA-AJAN LIIKUNNAN yhteydessä (ei urheiluseurassa)?
- Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma KOULULIIKUNNASSA tai ohjatussa OPISKELIJALIIKUNNASSA?

terveurheilija®

# Tulokset: lukiolaiset

- Tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista **38 %** oli kokenut edeltävän vuoden aikana vähintään yhden liikuntavamman.
- Miehistä **42 %** ja naisista **36 %** ilmoitti vähintään yhdestä liikuntavammasta.

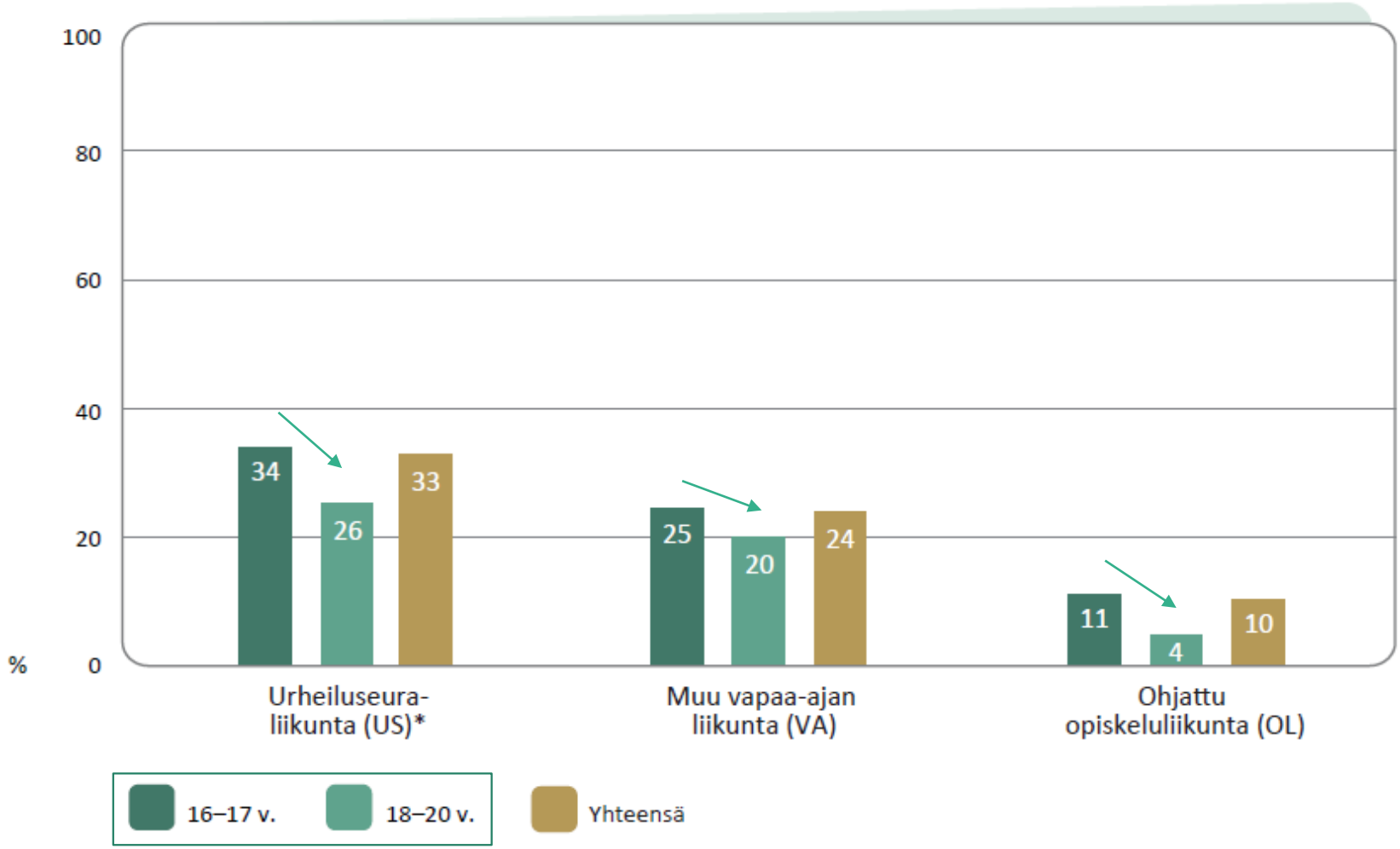
terveurheilija®




**Kuvio 45.**

*Edeltävän vuoden aikana liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus lukiolaisilla miehillä ja naisilla kolmessa eri liikuntamuodossa (n = US:1610, VA:3412, OL:3375) (%). * Urheiluseuraliikunnassa tämä %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja opiskeluliikunnassa kaikista vastanneista.*

terveurheilija®




**Kuvio 46.**

*Edeltävän vuoden aikana eri liikuntamuodoissa loukkaantuneiden osuudet (%) ikäryhmittäin lukiolaisilla vuonna 2020 (n = US:1610, VA:3412, OL:3375). * Urheiluseuraliikunnassa tämä %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja opiskeluliikunnassa kaikista vastanneista.*

terveurheilija®

# Tulokset: vammojen vakavuus poissaolopäivinä mitattuna

- Urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneista lukiolaisista **72 %** raportoi vamman aiheuttaneen vähintään yhden päivän poissaolon harrastuksista tai opiskelusta.
- Vapaa-ajan liikunnassa vastaava osuus oli **52 %** ja ohjatussa opiskeluliikunnassa **41 %**.

terveurheilija®

# Tulokset: vammat lajeittain (urheiluseuroissa)

- Lukiolaiset miehet: Harrastajamääriin suhteutettuna eniten liikuntavammoja sattui salibandyssä (36 % urheiluseurassa lajia harrastavista raportoi vamman vuoden aikana), jalkapallossa (32 %) ja pesäpallossa (21 %).
- Lukiolaiset naiset: Eniten liikuntavammoja sattui cheerleadingissa (43 %), taito- tai muodostelmaluistelussa (42 %) ja jalkapallossa (42 %).

terveurheilija®

# Tulokset: ammattiin opiskelevat (n=299)

- Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 50 % raportoi kokeneensa vähintään yhden liikuntavamman edeltävän vuoden aikana. Miehistä liikuntavamman raportoi 53 % ja naisista 42 %.
- Urheiluseurassa liikkuvista nuorista (n = 80) 51 % ilmoitti loukkaantuneensa urheiluseuraliikunnassa vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantumisia oli sattunut 35 % ja opiskeluliikunnassa 13 %.

- Huom. Pienen vastaajamäärän vuoksi tulokset eivät ole luotettavia tai vertailukelpoisia lukiolaisten tulosten kanssa.

terveurheilija®

# Mitä LIITU 2020 -tulokset kertovat?

terveurheilija®

# Vain harva 16–20-vuotias nuori liikkuu riittävästi.

## Silti useampi kuin joka kolmas nuori on kokenut liikuntavamman edeltävän vuoden aikana.

Liikuntavammat ovat yleisiä nuorilla.
Vammoja sattuu myös ei-aktiivisesti liikuntaa harrastaville nuorille!

terveurheilija®

# Muita huomioita

- Eniten poissaoloja harrastuksista/opiskelusta aiheuttavat urheiluseuraliikunnassa sattuneet vammat.
- Liikuntavammat ovat yleisempiä nuoremmilla (16–17-vuotiailla) opiskelijoilla verrattuna vanhempiin (18–20-vuotiaisiin).

terveurheilija®

# Vertailu yläkouluikäisiin

- LIITU 2018-raportissa 9-luokan oppilaista urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneiden osuus oli 55 %, vapaa-ajan liikunnassa 36 % ja koululiikunnassa 28 % (Parkkari ym. 2019).
- Näihin verrattuna lukiolaisilla liikuntavamman saaneiden osuudet ovat alhaisemmat kaikissa kolmessa toimintaympäristössä.
- Liikunnan harrastamisen vähentyminen siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle näkyy myös liikuntavammojen määrässä.

terveurheilija®

# Liikuntavammoja voidaan ehkäistä!

terveurheilija®

# Tehokkaat menetelmät vammojen ehkäisyyn

- Monipuolinen liikunta on tehokkain keino ehkäistä vammoja.
- Muita tehokkaita vammojen ehkäisymenetelmiä ovat suojavarusteet, ulkoiset niveltuet ja urheilun turvallisuuteen vaikuttaminen sääntömuutosten avulla.

terveurheilija®

# 15 minuutin alkulämmittely kaksi kertaa viikossa puolittaa vammariskin

Jokainen liikkuja voi vaikuttaa omaan vammariskiinsä!

terveurheilija®

# Tutkitusti tehokas alkulämmittely

- Juoksuharjoitteita alussa ja lopussa
- Keskivartalon ja ala-/yläraajojen lihasten voimaharjoitteet
- Tasapaino ja ketteryys -harjoitteet
- Kesto 15–20 min kerrallaan, toteutus 2–3 kertaa/vko
- Korvaa ”tavallisen” alkulämmittelyn
- Huomio oikeassa suoritustekniikassa

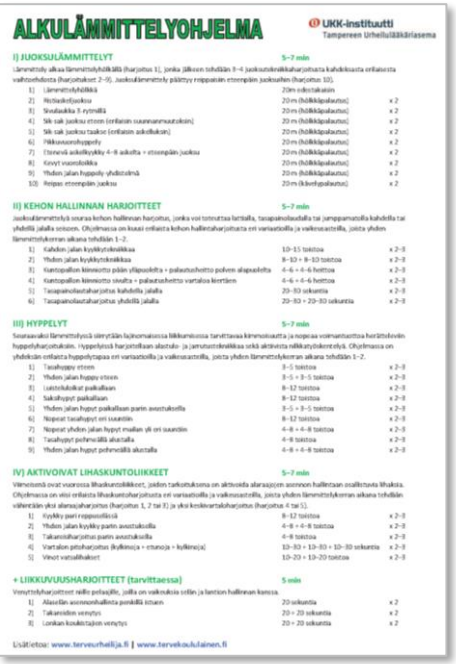
→ Tarkkaile ja korjaa liikehallintaa sekä tekniikkavirheet!

terveurheilija®

terveurheilija®

# Tehokkaita alkulämmittelyohjelmia

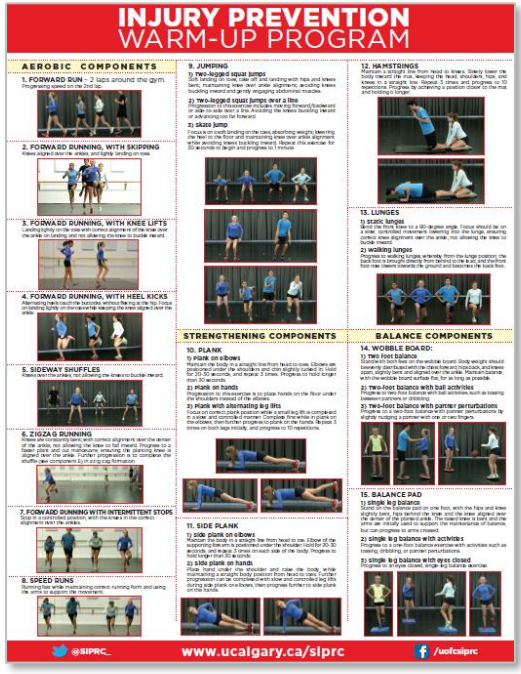
**Salibandy**




**Jalkapallo,koripallo**

**Jalkapallo, lapset 9-14 v.**

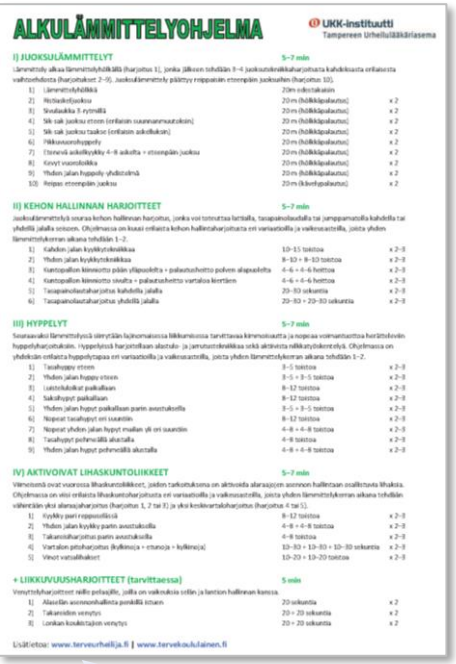
**Koululaiset 11-15 v.**




terveurheilija®

# Tehokkaita alkulämmittelyohjelmia

**Salibandy**




66 % vähemmän alaraajavammoja

**Jalkapallo,koripallo**

39 % vähemmän vammoja
50 % vähemmän vakavia vammoja

**Jalkapallo, lapset 9-14 v.**

32 % vähemmän alaraajavammoja

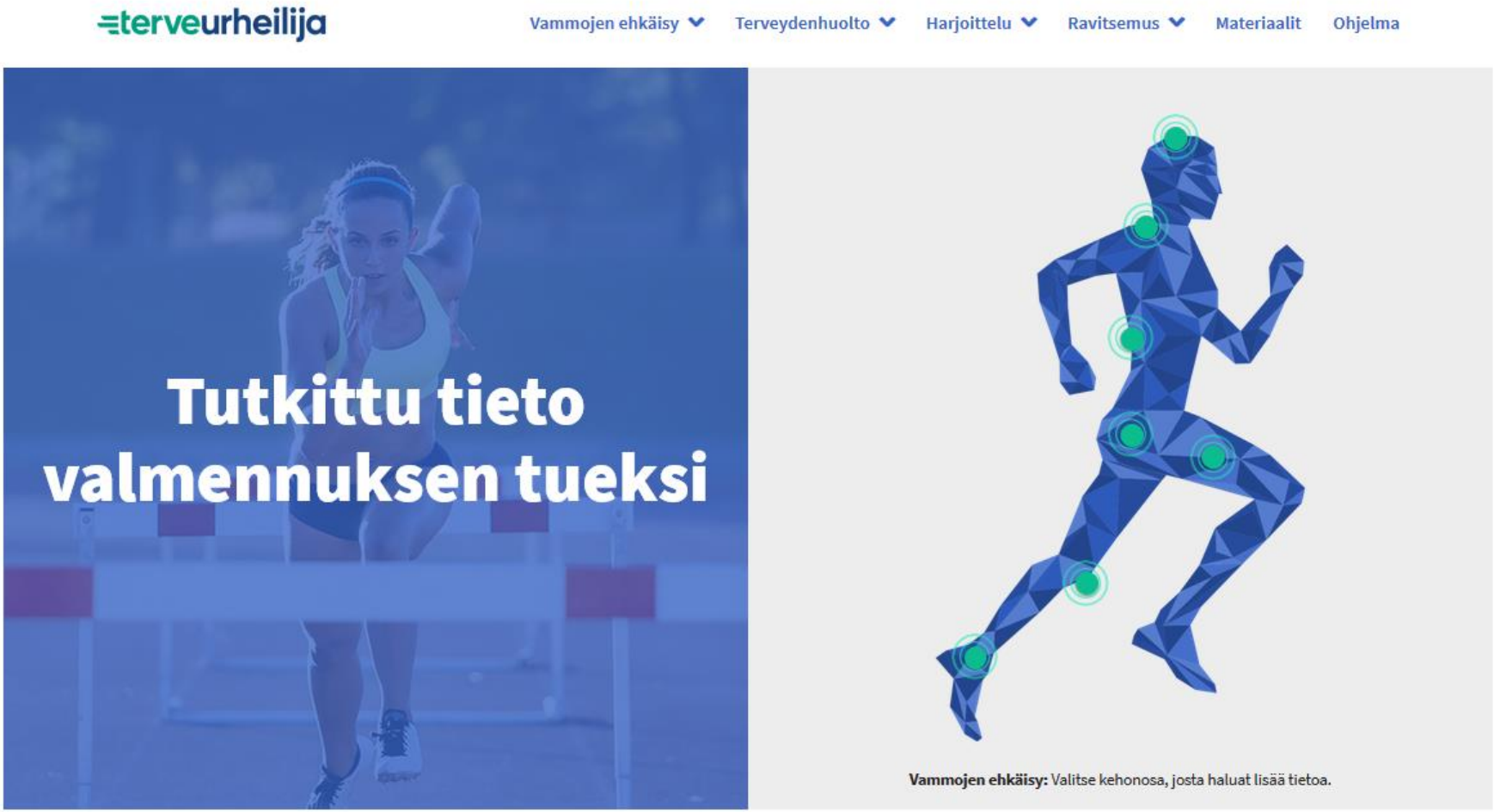
**Koululaiset 11-15 v.**

70 % vähemmän vammoja

terveurheilija®

Hilska ym. 2021; Thorborg ym 2017; Richmond ym. 2016; Longo ym. 2012; Pasanen ym. 2008

# www.terveurheilija.fi





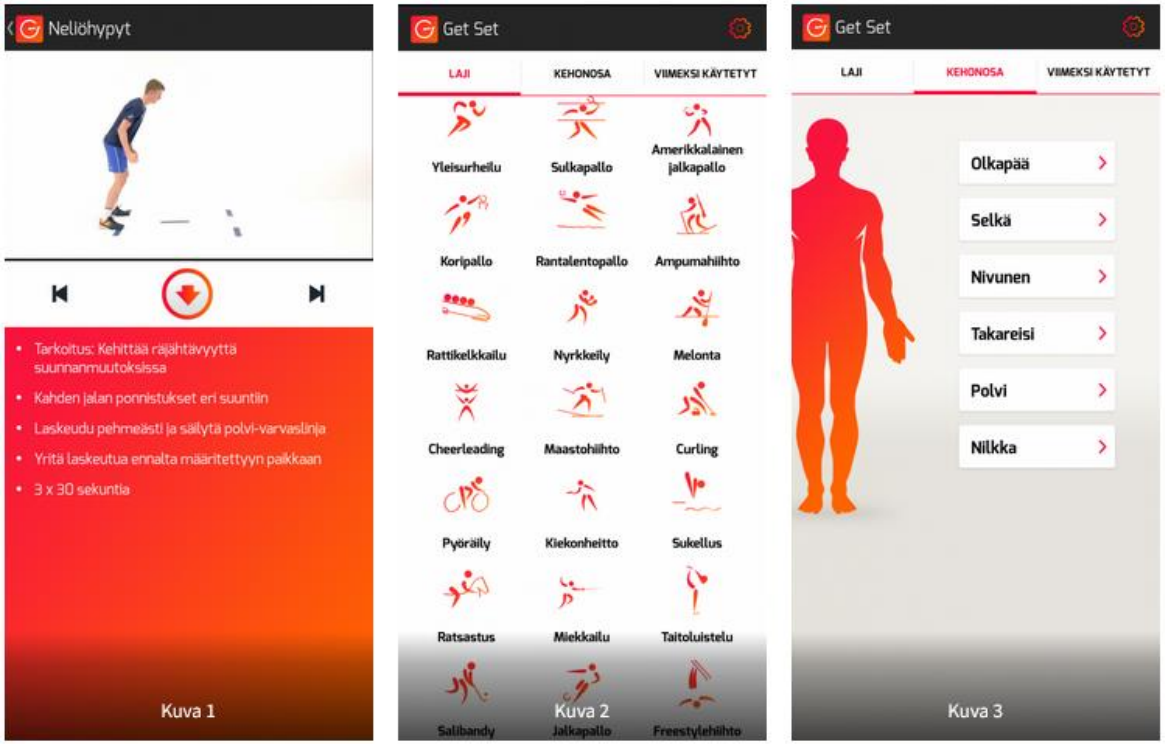

terveurheilija®

# www.terveurheilija.fi

**Get Set – mobiilisovellus**

Get Set (– Train Smarter) tarjoaa runsaasti harjoitteita liikuntavammojen ehkäisyyn.

Ilmainen sovellus sopii nuorten urheilijoiden ja heidän valmentajien lisäksi kaikille liikunnan harrastajille.




Valmiit harjoitusohjelmat 40 kesä- ja 15 talvilajiin

# Lähteet


- Emery CA, van den Berg C, Richmond SA, et al. Implementing a junior high school-based programme to reduce sports injuries through neuromuscular training (iSPRINT): a cluster randomised controlled trial (RCT). Br J Sports Med. 2020;54(15):913-919.
- Hilska M, Leppänen M, Vasankari T, et al. Neuromuscular Training Warm-up Prevents Acute Noncontact Lower Extremity Injuries in Children's Soccer: A Cluster Randomized Controlled Trial. Orthop J Sports Med. 2021;9(4):April 2021. doi:2010.1177/23259671211005769.
- Longo UG, Loppini M, Berton A, Marinozzi A, Maffulli N, Denaro V. The FIFA 11+ program is effective in preventing injuries in elite male basketball players: a cluster randomized controlled trial. The American Journal of Sports Medicine. 2012;40(5):996-1005.
- Parkkari J & Leppänen M. Liikuntavammat urheiluseuroissa, vapaa-ajalla ja opiskeluliikunnassa. Kokko S, Hämylä R, Martin L (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.
- Pasanen K, Parkkari J, Pasanen M, et al. Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study. BMJ. 2008;337:a295.
- Richmond SA, Kang J, Doyle-Baker PK, Nettel-Aguirre A, Emery CA. A school-based injury prevention program to reduce sport injury risk and improve healthy outcomes in youth: a pilot cluster-randomized controlled trial. Clinical journal of sport medicine. 2016;26(4):291-298.
- Thorborg K, Krommes KK, Esteve E, Clausen MB, Bartels EM, Rathleff MS. Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. British journal of sports medicine. 2017;51(7):562-571.


terveurheilija®

Kiitos!

mari.leppanen@ukkinstituutti.fi

Tampereen urheilulääkäriasema

terveurheilija®