

Vigastuste ennetamine jooksjatel

Tuharast kannani!

Sander Jürs



Teraapiaaegas

23.10.2016, Jõulumäe Tervisespordikeskus

A couple miles
is probably fine.



Teraapialaegas

Levinuimad vigastused jooksjatel

Enamasti ülekoormusvigastused

- Plantaarfastsiit
- Valulikkus kannapiirkonnas (Achilleuse kõõluse tendinopaatia, limapauna põletik ehk bursiit)
- Valulikkus puusas (kubeme piirkonnas, küljel, taga)



Levinuimad vigastused jooksjatel

- Periostiit (võib viia väsimusmurruni)
- Jooksja põlv (valu põlvekedra üleval)
- Iliotibiaaltrakti sündroom
- Hamstringi sündroom



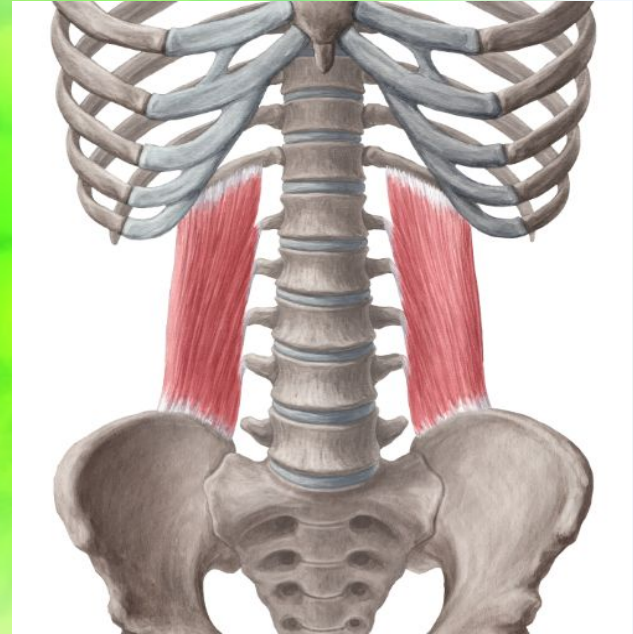
Peamised vigastuste tekkepõhjused

- Hüppeliigese ülepronatsioon (lamenenud tallavõlv, hüppeliigest stabiliseerivate sidemete lõtvus, m. tibialis posterior nõrkus, tuharalihaste nõrkus, äravajunud jalanõud).



Peamised vigastuste tekkepõhjused

- Nõrgad/lühenenud sääre- ja reie- ning puusapainutajalihased
 - Vaagent stabiliseerivate lihaste (tuharalihased, m. quadratus lumborum (pildil), puusapainutajalihased) nõrkus/lühenemine



Venitamine, massaaž ja tugevdamine

- Tallaaluse fastsia/lihaste masseerimine (golfipall, tennisepall)
- Põhikoormust kandvate lihaste rullimine
- Massaaž (enesemassaaž, spetsialisti poolt)
- Ennetav skeleti-lihassüsteemi hindamine (füsioteraapia)
- Venitusharjutused (vajalik, sest igapäevaelust lihaste ebatasakaal)
- Kinesioteipimine
- Nõrkade lihaste tugevdamine



Hüppeliigest stabiliseerivad harjutused

- [Ilmakaarte harjutus \(video\)](#)
- [Tagumise sääreluulihase tugevdamine \(video\)](#)
- **Hüppeharjutused**
- Erinevatel tasapindadel, hoia asendit 2 sek

- Hüpe kahelt jalalt astmele
- Hüpe astmelt-astmele (kannad üle serva)
- Hüpe kahelt jalalt astmelt alla
- Hüplemised erinevates suundades



Säärelihaseid tugevdavad harjutused

- Ekstsentrilised pöiatõusud sirutatud põlvedega (pildil)
- Ekstsentrilised pöiatõusud kõverdatud põlvedega
- Kõnd kandadel
- Astumised pingile koos

pöiale tõusuga



Vaagnavöödet stabiliseerivad harjutused

- [Puusatõsted, kummilint ümber reite \(video\)](#)
- Puusatõsted, pall põlvede vahel (hüppeliigesed koos, tallad maas)



Teraapiaaegas

- [Puusa liigutamine üles-alla \(video\)](#)
- [Küügid, kummilint ümber reite \(video\)](#)
- Küljetõsted (pildil)- liigutada puusa üles-alla

Reie tagakülge tugevdavad harjutused

- [Nordic hamstring harjutus \(video\)](#) - enam mõju reie kakspealihasele (m. biceps femoris)
- [Roman deadlift ühel jalal \(video\)](#) - enam mõju poolkile- ja poolkõõluslihasele (m. semimembranosus ja tendinosus)



Liikuvusharjutused

- Iga harjutust 5-10x
- [Rindkere rotatsioon \(video\)](#)
- [Käte vahelt läbipugemine \(video\)](#)



Aitäh!

**Küsimused: kohe või
teave@teraapialaegas.ee**



Teraapialaegas