

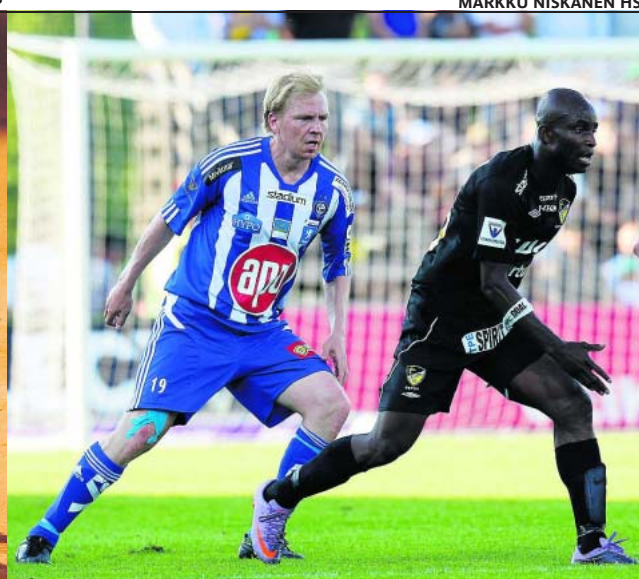
B

Urheilu

hs.urheilu@hs.fi
Uutisvinkit: (09) 122 2655
PL 65, 00089 Sanoma



DANIEL OCHOA DE OLZA AP



MARKKU NISKANEN HS



VESA KOIVUNEN



DENIS DOYLE GETTY IMAGES

Väriteipatut urheilijat ovat ilmestyneet urheiluareenoille. Kinesioiteippiä ovat käyttäneet muun muassa tennispelaaja Serena Williams (vas.), jalkapalloilija Aki Riihilahti, koripalloilija Hanno Möttölä ja jalkapalloilija David Beckham.

Teipillä kuntoon?

Kinesioiteippauksen uskotaan auttavan moniin vammoihin.

Riitta Koivuranta HS
Urheiluvammat

URHEILUJOUHIIN on tullut väriä. Sitä näkee heidän ihollaan: pinkkejä, turkooseja, mustia ja ruskeita väriänsävyjä – teippiä. Sitä on kiinnitetty eri puolille vartaloa. Polviin, nilkkoihin, reisiin, selkään, olkapäähän.

Kinesioiteippiä. Ihan kuin kyseessä olisi jokin muoti-ilmiö.

"Varmasti siinä on sitäkin, mutta fakta on, että kinesioiteippaus on toimiva tapa hoitaa monia erilaisia asioita", sanoo fysioterapeutti ja kinesioiteippauskouluttaja Markko Grönholm.

KINESIOITEIPPAUS on japanilaisen kiropraktikon 1970-luvulla kehittämä menetelmä. Eurooppaan se levisi 1990-luvulla, ja Suomeen voimalla vasta viimeisen vuoden aikana. "Tietoisuus on levinnyt. Mitä tahansa urheilukisoja katsoo, teippejä näkyy, ja mielenkiinto herää. Sitä kautta tulee kyselyitä, mutta hyvät kokemukset myös kiertävät suusta suuhun", sanoo Grönholm.

Värikästä teippiä on nähty muun muassa sellaisilla tennispelaajilla kuin Novak Djoković ja Serena Williams sekä jalkapalloilija Aki Riihilahdella, pyöräilijä Lance Armstrongilla ja beach volley-pelaaja Kerri Walshilla. Yleisurheilun MM-kisoissa Daegussa teipattuja urheilijoita näkyi lähes jokaisessa lajissa.

KINESIOITEIPPAUSTA käytetään helpottamaan kipua, elvyttämään aineenvaihduntaa ja lisäämään liikkuvuutta sekä optimoimaan lihastoimintaa, mutta se toimii myös ennaltaehkäisevästi.

Ihon teippaamisella tiettyyn suuntaan pyritään vaikuttamaan

ihon alla oleviin kudoksiin ja liikkuttamaan lihaskalvoa. Grönholmin mukaan teippi edesauttaa paranemisprosessia.

Esimerkiksi lihasvenähdyksestä kärsivä urheilija pystyy kinesioiteippauksen avulla jatkamaan harjoittelua ja jopa kilpailemista.

"Perinteinen kova urheiluteippi on esimerkiksi klassisessa nilkan teippauksessa oikein hyvä apuväline, jos halutaan teipata nivel tiukasti yhteen paikkaan. Mitenkään toiminnallista se ei kuitenkaan ole."

VAMMAT ja niihin liittyvät kivut synnyttävät helposti väärää liikkeä, joita kinesioiteipin avulla voidaan myös ohjata pois.

"Pakko sanoa, että ei kinesioiteippi missään nimessä auta kaikille. Eikä pidä ajatella, että muuta ei enää tehdä kuin teipata. Se on vain yksi mahdollista", muistuttaa Grönholm. "Kinesioiteipin ohella oikeanlainen harjoittelu tai kuntoutuksen ohjaaminen ammattilaisen valvonnassa on äärettömän tärkeää."

KINESIOITEIPPAUS on ennen kaikkea fysioterapeuttien työkalu.

Lääkärit sen sijaan tuntevat kaipaavan asiasta vielä lisää tutkimustietoa.

"Olen toki nähnyt niitä omilla potilaillani käytettävän kovastikin. En usko siihen sillä tavalla, että se olisi joku maailmoja mullistava uusi hoitomuoto. Se on lisäkeino kuntoutuksen ohessa", sanoo ortopedi ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri Tapio Kallio.

Kallio ei silti leimaa kinesioiteippausta pelkäksi huuhaaksi. "Kyllä siinä joku pointti on sillä tavalla, että ihon kautta välittyy aistimuksia ja jollain tavalla voidaan vaikuttaa lihasten toimintaan", Kallio sanoo. "Mutta siitä ei ole mitään näyt-

töä, millä tavalla tarkemmin, ja onko siitä oikeasti apua, ja apua vain tilapäisesti vai pitkäaikaisesti."

KALLION mukaan myös teippauksen lumevaikutukset ovat tärkeitä.

"En sano, että tämä on korvienvälihoito pelkästään, mutta toki siinä sitäkin komponenttia on. Se ei ole huono asia ollenkaan, koska ei siitä ole mitään haittaakaan", sanoo Kallio.

Grönholmin mukaan kinesioiteippaus on synnyttänyt jopa pientä teippiirippuvuutta.

"Ei se mitenkään tavatonta ole. Urheilijat, jos ketkä, ovat taikasoisia. Jos joku juttu menee hyvin silloin kun on teipattu, sitten teipataan jatkossakin, vaikka ei tarvetta olisi."

Kinesioiteippi koristi syyskuussa Yhdysvaltain avoimissa myös venäläisen tennispelaajan Anastasia Pavljutšenkovan jalkaa. Teipin avulla pyritään esimerkiksi helpottamaan kipua ja elvyttämään aineenvaihduntaa.

Keihäsmies Järvenpää: "Lievittää kivuntunnetta"

KEIHÄÄNHEITTÄJÄ Tero Järvenpää on kokeillut kinesioiteippiä jonkin verran etenkin viimesyksyisen olkapäälleikkauksensa jälkeen.

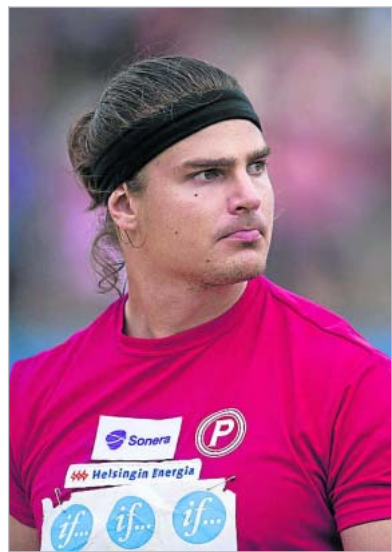
"Silloin aika usein hieronnan jälkeen vedettiin kinesioiteipit. Olkapään virheasentoon on yritetty vaikuttaa siten, että teippi vetäisi oikeaan suuntaan", kertoo Järvenpää.

"Täällä meillä tämä on vähän uudempi juttu. Yleisurheilupiireissä etenkin saksalaiset ja jenkit ovat käyttäneet teippiä jo pari kolme vuotta. Silloin ihmeteltiin, mitä se oikein on."

JÄRVENPÄÄ kärsii myös välilevyn pullistumasta alaselässä, johon kinesioiteippiä on niin ikään kokeiltu. "Selkeästi on huomannut, että siitä on ollut apua. Teippi lievittää kivuntunnetta ja rauhoittaa kipualuetta. Johonkin yksittäiseen suoritukseen siitä voi olla tosi paljon apua."

Järvenpää sanoo käyttävänsä hyvin paljon myös klassista urheiluteippiä esimerkiksi nilkassa.

"Se on konkreettisesti tuki. Kinesioiteippi antaa erilaisten tuntemuksen, koska se ei varsinaisesti tue aluetta."



TERO JÄRVENPÄÄ

HEITTÄJÄN mukaan teipin oppii aika pienellä opettelulla laittamaan itsekin ainakin joihinkin paikkoihin.

"Paljon niitä näkee hypääjillä takareisissä ja nilkoissa. Jotkut käyttävät sitä myös nenäteippauksessa avaamaan hengityskanavia. Sikäli hyvä teippi, että se käy moneen", toteaa Järvenpää.

Entä mitä väriä Järvenpää itse mieluiten käyttää?

"No mä tykkään siitä sinisestä."

RIITTA KOIVURANTA HS

FAKTA

Kinesioiteippi

■ Käytetään esimerkiksi helpottamaan kipua, elvyttämään aineenvaihduntaa, lisäämään liikkuvuutta ja optimoimaan lihastoimintaa.

■ Elastinen teippi. Ei rajoita nivelen liikkuvuutta, kun taas perinteinen urheiluteippi on mekaaninen, niveliä ja lihaksia suojaava.

■ Teippauksella pyritään vaikuttamaan ihon alla oleviin kudoksiin ja liikkuttamaan ihoa ja lihaskalvoa tiettyyn suuntaan.

■ Ohut ja joustava. Lämpöä hien, kestää suihkun ja saunan.

■ Kestää iholla kolmesta päivästä muutamaan viikkoon.

■ Kinesioiteippiä voi ostaa useilta eri nettisivustoilta. Myös jotkin apteekit, urheilukaupat, fysioterapeutit ja hierojat myyvät teippiä.

■ Yksi rulla (5 m) maksaa noin 9–15 euroa.



ANDRÉS ALDASORO CORREIA

LYHYESTI

HIFK:n Pöystille yhden ottelun pelikielto

JÄÄKIEKKO. SM-liigan HIFK:n hyökkääjä Eetu Pöysti sai yhden ottelun pelikiellon tiistaisesta laitatakluuksestaan.

Hän taklasi Tampereella pelatessa ottelussa Tapparan puolustajaa Jan Platilia rajusti avauserässä. Platil kaatui, löi päänsä laitaan ja sai aivotärähdyksen. Hänet vietiin kentältä suoraan sairaalaan tutkimuksiin.

Kurinpitäjä totesi, että taklaus ei osunut Platilia päähän eikä kontakti itsessään ollut sääntöjen vastainen. Platil oli taklaushetkellä noin kolmen metrin päässä laidasta.

Pöysti kärsii pelikiellon torstaina, kun HIFK kohtaa vieraisissa HPK:n. **STT**

Nieminen avasi voitolla Wienissä

TENNIS. Jarkko Nieminen aloitti Wienin ATP-turnauksen voittamalla kaksinpelin avauskierroksella Hollannin Robin Haasen 7–6, 6–4.

Maaolmanlistalla sijalle 62 noussut Nieminen ratkaisi avauserän Haasea (ATP-40) vastaan katkaisupelissä, jonka hän vei nimiinsä 7–3.

Toisessa erässä Nieminen mursi vastustajansa syötön viidennessä pelissä.

Nieminen kohtaa Wienissä seuraavaksi maailmanlistan yhdeksikön, Ranskan Jo-Wilfried Tsongan. **STT**

Heleniuksen vastus selviää ensi viikolla

NYRKEILY. Ammattinyrkkeilyn WBA- ja WBO-liiton raskaan sarjan Intercontinental-mestari Robert Helenius ottelee seuraavan kerran 3. joulukuuta Hartwall-areenalla. Vastustaja selviää ensi viikolla.

"Tutkailemme useita korkean tason vastustajia. Entisten mestareiden tyrmäykset ovat avanneet Robertille ovia, ja hän lähestyy aivan huippua. Ja jokainen askel on harkittava tarkkaan", kertoi Heleniuksen Sauerland-talnin urheilutoimijointaja Hagen Doering talnin tiedotteessa. **STT-HS**

Möttölä taas sairauslomalle

KORIPALLO. Hanno Möttölä pelit Korisliigan ToPossa päättyivät lyhyeen, kun hän joutui maanantaina käteensä tulleen jännevamman takia kentän sivuun.

Lääkärin arvion mukaan Möttölä joutuu huilaamaan lokamarraskuun liigaottelut.

Möttölä, 35, kuului Suomen maajoukkueeseen elo-syyskuun EM-lopputurnauksessa, mutta jäi vammojensa takia vähille minuuteille. Hän palasi pelikentälle ToPossa ja Korisliigassa lokakuun puolivälin jälkeen, mutta joutui käsivamman takia tauolle nopeasti. **STT**

Selänteelle 1+1, mutta Anaheim hävisi rankkareilla

JÄÄKIEKKO. Anaheimin NHL-joukkueen Teemu Selänne pelitti kakkospalkinnolla tiistai-ilta Chicagossa. Selänne iski maalin ja syötti toisen ja onnistui myös voittomaalikesä, mutta tästä huolimatta Anaheim taipui Chicagolle voittomaalikesä jälkeen 2–3.

Anaheimille ottelussa oli juhlan tuntua. Se oli valmentaja Randy Carlylille uran 500:s. Lisäksi Anaheim aloitti tuulista kaupungista seitsemän vierasottelun kiertueen.

Tappio oli Anaheimille kolmas perättäinen.

Selänne nousi uran 640. maalilla jakamaan kaikkien aikojen listalla 13:tta sijaa Dave Andreychukin kanssa. **STT-AP**