

urheilu

URHEILUTOIMITUS

Marko Leppänen (esimies),
Samuli Lahdenmaa ja Kimmo Mäkeläinen
puhelin iltaisin: 010 8336 252
sähköposti: urheilu@lansi-suomi.fi

Taikateippien raumalaistohtori

Viitisen vuotta sitten Suomeen rantautunut kinesioteippaus on levinnyt urheilussa lajiin kuin lajiin. Voiko värikkäillä teipeillä tosiaan helpottaa kipua vai ovatko ne enemmänkin henkiseksi tueksi?

RAUMA
EETU SETÄNEN, LÄNSI-SUOMI

Fysioterapeutti **Mikko Salminen** kaivaa esille mustan rullan teippiä.

Sitä samaa teippiä, jota paljastui Italian tähtihyökkääjän **Mario Balotellin** selästä hänen iskettyään EM-välierässä Saksa vastaan toisen maalinsa ja revittyään paidan yltään.

Samaa teippiä, jota yleisurheilun EM-kisojen pituusfinaalissa hypänneen **Tommi Evilän** niskasta oli täynnä. Ja samaa liuskaa, jolla Wimbledonin tennisturnauksessa on paketoitu jo useampia reisiä.

Teippi on kinesioteippiä. Listaa sen esintymisestä urheilussa voisi jatkaa loputtomiin.

Kivuntunne pois ihoa liikuttamalla

Kinesioteippaus on lähtöisin Japanista. Tohtori **Kenzo Kase** havaitsi 1970-luvulla, että potilaan ihoa liikuttamalla voi lievittää kivuntuntemusta. Piti vain keksiä keino, millä ihon saa pidettyä kivuttomassa asennossa.

Se keino oli kinesioteippi. Teipin ominaisuudet jäljittelevät elastisuudeltaan ihon ominaisuuksia. Teipin vaikutus perustuu ihon liikkuttamiseen, ja sen on havaittu myös poistavan turvotusta.

Ihon alla on paljon vapaita hermopäätteitä, jotka vaikuttavat lihaksen toimintaan. Ajatellaan, että teipillä pystytään vaikuttamaan näihin hermopäätteisiin, Salminen tarkentaa.

Turvotuksen poistuminen perustuu puolestaan teipin ihoa nostavaan vaikutukseen. Teippi menee poimulle, ja iho nousee. Samalla paine ihon alla vähenee ja lymfakierto vilkastuu.

– Suomeksi se tarkoittaa sitä, että kudoksissa oleva neste lähtee liikkeelle ja turvotus vähenee.

Japanista maailmalle

Kinesioteippaus lähti leviämään Japanista maailmalle Yhdysvaltojen kautta. Eurooppaan teippaus levisi 1990-luvulla. Salminen arvioi sen rantautuneen Ruotsiin vuonna 2006 ja Suomeen pari vuotta myöhemmin.

Salminen oli kinesioteippauksen tullessa Suomeen mukana naisten käsipallomaajoukkueen toiminnassa. Siellä hän näki ensimmäiset teippaukset ja kiinnostui yksinäisten teipinpalasten vaikutuksesta iholla.

– Muistan käyneeni ensimmäisen koulutuksen vuonna 2008. Se oli ensimmäisiä laajempaan mittakaavaan koulutuksia Suomessa.

Kiinnostuneita oli muitakin. Samassa tilaisuudessa raumalaisfysio muistaa nähneensä muun muassa HJK:n, FC Hongan ja Tapparann huoltajia.

Jalanpohjista päälakeen

Sittemmin jatkokoulutuksissa käynyt Salminen on nyt yksi Rauman kenzokaseista. Keväällä Salminen piti raumalaiselle

KINESIOTEIPPAUKSESTA HELPOTUSTA PÄÄNSÄRKYYN?

● Kinesioteippausta voi käyttää apuna muun muassa seuraaviin vaikeisiin:

Alaraajan alueella:

- Varvaskramppi
- Nilkan nyrjähdys
- Polven risti- ja sivusiteiden ongelmat
- Polven nivelriikko
- Pohjekramppi
- Juoksijan tai hyppääjän polvi
- Akillesjänteen ongelmat

Rangan alueella:

- Alaselän kipu/venähdys
- SI-nivelen kipu/venähdys
- Whiplash (niskan retkahdusvamma)

- Väliylevytyrä
- Iskias

Yläraajan alueella:

- Jäätynyt olkapää
- Tenniskyynärpää/golfkyynärpää

Kinesioteippien perusvärit ovat turkoosinsininen, vaaleanpunainen, beessi ja musta. Hyvälaatuinen teippirulla maksaa noin 15 euroa.

Peukalon jännetuppi-vaivat

Muita/yleisluontoisia:

- Jännetulehdukset
- Lihastenähdykset, pienet revähdykset
- Turvotus
- Kasvohalvaus
- Migreenistä ja tensiosta johtuva päänsärky

Lähde: www.kinesioteippaus.fi

Kestää suihkuja, pysyy parikin viikkoa

RAUMA
LÄNSI-SUOMI

Suomen yleisurheilumaajoukkueen fysioterapeutti **Jari Malinen** sai teippailla yleisurheilun EM-kisoissa Suomen joukkueesta noin kolmanneksen. Teipillä pyrittiin hoitamaan esimerkiksi moukarinheittäjä **O-P Karjalaisen** pohjekramppia ja pituushyppääjä **Tommi Evilän** niskaa.

EM-joukkueessa kinesioteippiä käytettiin pisimmillään noin viikon verran, mutta teippi voi pysyä iholla helposti parikin viikkoa, vaikka kävisi suihkussa tai saunassa.

Pysyvyysohjelmana saattavat olla tietyt vaatteiden hankaus tai jalkapallon liikutaklauksen kaltainen pyyhkivä liike.

Parin viime vuoden aikana Suomessa toden teolla yleistynyt kinesioteippaus oli aluksi urheilijoiden juttu.

Vaikka urheilijoiden teippaukset ovat koko ajan lisääntyneet, ihan tavallisten ihmisten vaivoja teipataan nykyään reilusti enemmän.

– Muistaakseni viime vuonna tehdyn tutkimuksen mukaan jako on nykyään noin urheilijat 25 prosenttia ja ei-urheilijat 75 prosenttia. Sitä en osaa sanoa, kuinka paljon teipattavista vammoista on sitten aiheutunut urheilusta, raumalaisfysioterapeutti **Mikko Salminen** arvioi.



Kinesioteippi menee poimulle ja nostaa ihoa. Tuloksena on turvotusta ja kipua poistava vaikutus.

”Kinesioteippiä voi käyttää periaatteessa jalanpohjista päälakeen. Ainoa este on rikkoutunut iho. Teippattavan kohdan pitäisi myös olla rasvaton, karvaton ja ruumiinlämmön kohdassa normaali.”

Mikko Salminen

futisväelle opastuksen kinesioteippauksen saloihin.

Teippitohtori on auttanut muun muassa koripalloilijoiden, jalkapalloilijoiden, golfareiden, yleisurheilijoiden ja voimanoistajien vaivoja.

Lajikirjo kertoo kinesioteippauksen mahdollisuuksien mo-

nipuolisuudesta.

– Kinesioteippiä voi käyttää periaatteessa jalanpohjista päälakeen. Ainoa este on rikkoutunut iho. Teippattavan kohdan pitäisi myös olla rasvaton, karvaton ja ihon lämpötilan normaali. Pallo-irojen maalin-suulta palloiluyksilöille tuttu Sal-

minen kertoo.

Hermoston opettaja

Kinesioteippaus toimii päinvastaisella tavalla kuin perinteinen urheiluteippaus, jolla pyritään vain lukitsemaan nivelen liikkuuutta.

OSUMA?

”Minä olin se, joka näki heittotulokset ensimmäisenä ja lähetin ne eteenpäin tv-yhtiöille. Oli hieno tunne nähdä Mannion (Ari) pronssiin yltäneen heiton tulos silmiensä edessä, vaikkei sitä toimitsijan roolissa saanutkaan julkisesti tuulettaa.”

Yleisurheilun EM-kisoissa tulostamajana toiminut kiukkaislainen **Janne Haapaniemi** Alasatakunnassa.



Juha Sinisalo



Mikko Salminen käyttää kinesioteippausta esimerkiksi polven kipujen ehkäisyyn. Teippaus oli Suomeen saapuessaan enimmäkseen urheilijoiden juttu, mutta nykyään noin 75 prosenttia kinesioteippauksella hoidettavista ei ole urheilijoita, vaikka teippaus on lisääntynyt rajusti urheilunkin parissa.

Henkistäkin vaikutusta ei pidä aliarvioida

RAUMA
LÄNSI-SUOMI

Kun **Mikko Salminen** pelasi Euran Pallossa kaudella 2009, hän fysioterapeutina helpotti joukkuekaveriensä vammoja kinesioteipeillä. EuPaa valmensi tuolloin **Pallo-iroistakin tuttu Kari Latvanen**, joka vanhan

liiton valmentajana katseli pitkään, kun pelaajia maalailtiin vaaleanpunaisilla liuskoilla.

– Taitaa olla aika taikateippiä, Latvanen tokaisi tuolloin.

Hän varmaankin arveli teipin vaikutuksen olevan enemmänkin henkistä. Aivan väärässä Latvanen ei ollut.

– Kinesioteippauksen plase-

bo- eli lumelääkevaikutusta ei ole syytä aliarvioida. Esimerkiksi loukkaantuneen pelaajan kuntoutumisessa moni asia on uskaltamisesta ja korvien välistä kiinni, Salminen huomauttaa.

Kinesioteippi on yksi hoitovaihtoehto

Tosin aivan niin maagista teippi

ei ole, että kuntoutujan ei itse tarvitsi tehdä mitään. Eikä taikateippi ole suinkaan Salmisen ainut hoitokeino.

– Eihän teippi aktiivista kuntoutumista voi korvata. Eikä se myöskään ole ainoa oikea tapa hoitaa mitään vaivaa. Se toimii vain hoitovaihtoehtona ja apuna kuntoutumiselle.



Christof Stache

Italian futiksen ongelmalapsi **Mario Balotellin** helpotti selkävai-vojaan EM-kisoissa kinesioteippauksella.

Kinesioteippaus on ikään kuin hermoston opettaja.

– Hermostolla on taipumus oppia. Kinesioteipillä pyritään ohjaamaan liikeratoja niin, et-

tä hermosto oppisi ne oikein, Salminen kuvailee.

Teippausmenetelmän rajusta levittämisestä päätellen se on hyvä opettaja.

”Tekisi mieli vetää päänkin ympäri pari kierrosta”

RAUMA
LÄNSI-SUOMI

Pallo-irojen monipuolinen väkkärä **Nico Rinne** on painunut urallaan monenlaisten loukkaantumisten kanssa. Mies on välillä kuin joululahja, kun **Mikko Salminen** on paketoitunut hänen erivärisillä kinesioteippauksilla.

Viimeksi tiistain paikallistaistossa FC Jazzia vastaan Rinteen reisi oli teipattu.

– Kyllä sillä oikeasti on vaikutusta. Teippaus lievittää kipua ja kirstystä, Rinne toteaa.

Topparina pelanneen Rinteen paikallistaisto päättyi harvinaisen hirveään hattutempuun:

oma maali, ulosajo ja joukkueelle tappio. Vämmästäkin pelaajan pää jysähtää niin sanotusti jumiin.

– Välillä tekisi mieli vetää tuota ihmeteippiä päänkin ympäri pari kierrosta, Rinne heittää osoittaen, että huono tuuri ei tappanut huumorintajua.



Nico Rinne