

Liikunta

Turun Sanomat, urheilutoimitus
Länsikaari 15, PL 95, 20101 Turku
02 269 3280, ts.liikunta@ts.fi



Kesäihmemaassa lapset liikkuvat

Kupittaan liikuntakeskuksen nurmialueella, Blombergin aukion vieressä, on kesäsunntaisin 1–12-vuotiaiden lasten maksuton liikuntatapahtuma Kesäihmema. Siellä on kesäisiä välineitä ja vimpaimia lasten vapaaseen käyttöön. Telmimistapahtumalla on säävaraus.

Kinesioteipillä ohjataan ja muistutetaan kehoa hellävaraisesti

Värikkäät ihoteipit eivät ole pelkästään urheilijoille

Erittäin värikkäitä kinesioteippejä on nähty eri lajien arvokisoissa huippu-urheilijoiden iholla vuosi vuodelta enemmän. Jalkapallon ystävät muistavat **Mario Balotellin** selässä olevat teipit hänen tuuletettua maaliaan ilman päitä EM-kisoissa. Yleisurheilun EM-kisoissa yhdellä jos toisella oli kehossaan näitä ohuita ja venyviä teipinpätkiä eri muotoisina versioina.

Huippu-urheilu on tässä tietysti terävän kärki, mutta hyvin paljon enemmän kinesioteippausta käytetään tavallisten mattimeikäisten parissa. Esimerkiksi kuntoutuksen tai fysioterapian osana, selvittää fysioterapeutti **Marko Grönholm**.

Kinesioteippausta käytetään paljon tuki- ja liikuntaelinten ongelmien lisäksi myös esimerkiksi neurologisille potilaille. Selkäydinvammojen ja aivoverenkiertohäiriöiden jälkeen käytetään paljonkin kinesioteippausta. Raajojen käyttö voi olla tällaisten tapausten jälkeen hankalaa, jolloin teipeillä voi toiminnallisesti ohjata ja tukea raajojen liikeratoja ja toimintaa, hän jatkaa.

Grönholm kuitenkin myöntää, että erityisesti arvokisojen aikana varsinkin kuntoilijoiden kiinnostus ja mielenkiinto teippausta itseään nousee merkittävästi.

Kyllä kyselyjä tulee isojen kisojen aikana paljon, hän myhäilee.

Kinesioteippausta käytetään yleisimmin lievittämään kipua, mutta teippien kerrotaan myös lisäävän nivelliikkuvuutta ja ohjaavan kehon liikettä tai käyttöä. Lisäksi teipin avulla voidaan vaikuttaa yleisesti kehon liikkeen laatuun ja rytmiin sekä ohjata niveliä toimimaan mekaanisesti oikein. Tarvittaessa teippi voi myös tukea niveliä toiminnallisesti.

Vuodesta 2009 lähtien kinesioteippien kanssa touhunnut Grönholm osaa myös kiteyttää muutamaan virkkeeseen mikä on värikkäiden teippien toimintaperiaate.

Tämä on sensorinen teippausmuoto. Eli se antaa paljon informaatiota keholle ihon kautta. Kinesioteipeillä saa liikkeelle tällaisen kevyen muistutuksen myötä oikeita liikeratoja.

Suoranaisesti lihasten toimintaan teipit eivät kuitenkaan vaikuta.

Ihon ja lihasten välissä on niin paljon tavaraa, että teipeillä ei suoraan pääse vaikuttamaan lihaksiin. Ihossa on paljon hermopäätteitä kiinni, ja heti ihon alla on fascia-kerros (sidekudos tai lihaskalvo), joka on sellaista

Kinesioteippauksen vaikutuksia

- Kivun lievittyminen
- Nivelliikkuvuuden lisääntyminen
- Kehontuntumuksen lisääntyminen
- Asennonhallinnan kohentuminen
- Lihastoiminnan parempi kohdistuminen
- Verenkierron ja imunestevirtauksen (lymfä) vilkastuminen
- Fibroottisen kudoksen pehmeneminen
- Nivelmekaniikan paraneminen
- Liikemallin normalisoituminen
- Liikehallinnan kohentuminen
- Niveltuen lisääntyminen ja haitallisten liikesuuntien välttäminen
- Lihastoiminnan normalisoituminen

Lähde: www.kinesioteippaus.fi

yhdistävää kudosta. Fasciassa on niin paljon hermopäätteitä, että niiden kautta pystytään vaikuttamaan kehon tunteuksiin ja aistimuksiin, joita iholta tulee. Esimerkiksi ohjauksellisen- tai kiputekijöiden kautta.

Kinesioteippaus vaikuttaa myös proprioseptiikkaan eli kehon asento- ja liikeaistimukseen ja tätä kautta esimerkiksi liikkeen ja kehon hallintaan.

Kinesioteippaus on ohjaava, muistuttava ja tietyllä tavalla opettava, Grönholm opastaa.

Kinesioteippaus on kehitetty alunperin jo 1970-luvun loppupuolella Japanissa, kun kiropraktikko **Kenzo Kase** huomasi ihon kevyen liikuttelun vaikuttavan positiivisesti nivelen liikelaa-juuteen sekä koettuun kipuun.

Sanotaan että Soulin olympialaisissa (vuonna 1988) olisi ollut kinesioteippien ensiesiintymisen kansainvälisellä tasolla. Kaiketi lentopalloilijoita on urheilupiireissä silloin teipattu ensimmäisinä. Siitä se on pikku hiljaa levinnyt ympäri maailmaa. Suomessa teippiä on enemmän ja enemmän alettu käyttävään vasta vuonna 2008, Grönholm kertoo.

Laaja-alaisia tieteellisiä tutkimuksia kinesioteippauksesta ei ole maailmalla vielä tehty, vaikka pääsääntöisesti käyttäjäkokeemukset ovatkin olleet positiivisia.

Tutkimuksia aiheesta on jo aika paljon, mutta suurella otoksella ja pitkällä seurannalla tehtyjä riippumattomia tutkimuksia ei ole tehty. Laadukkaalle tutkimukselle on vielä siis tilausta, Grönholm juttelee.

Teippauksen fyysisen puolen lisäksi siihen liittyy myös psykologinen puoli.

Jos on vaikka polvivampio lähtenyt paikoiltaan, niin voi helposti tulla pelkotiloja vamman uusiutumisesta. Kevyt



Pystysuunnassa oleva pinkki teippi parantaa aineenvaihduntaa. Sinisillä teipeillä liikutetaan ihon alaista fascia-kerrosta, jotta penikkataudin kipuilu lievittyisi, kertoo fysioterapeutti Marko Grönholm.

teippi, joka on laitettu toiminnallisuuden tukemiseksi, voi tuoda varmuuden, että polvi toimii kunnolla.

Minun mielestäni tällainen psykologinen vaikutus on pelkästään positiivista, sanoo Grönholm.

Pääsääntöisesti näiden teippien käyttäjiltä tulee positiivista

palautetta, mutta toki on niitäkin joilla teippi ei toimi.

Grönholm summaakin kinesioteippauksen perusperiaatteita.

Haluan korostaa, että teip-

aus ei yksistään paranna vai-vojo. Se on harjoittelun, tekemisen ja terapian ohessa tuke-

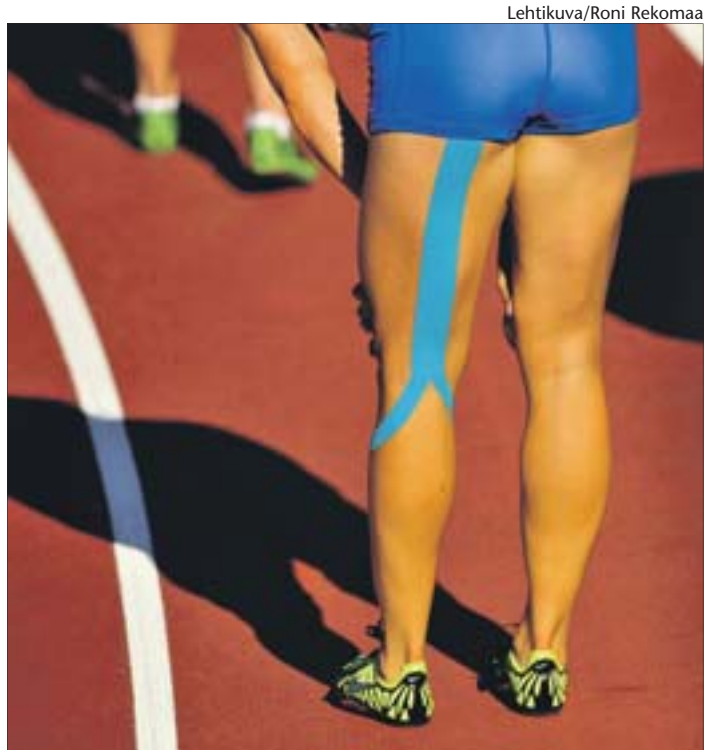
massa kuntoutumista.

JUUSO HÄMÄLÄINEN



Lehtikuva/Timo Jaakonaho

Kymmenottelija Sami Itäni käytti kinesioteippejä keventääkseen akillesjänteen kuormitusta. Tämä teippaus vaikuttaa myös pohjelijaksen toimintaan.



Lehtikuva/Roni Rekomaa

Seitsenottelija Niina Kelon takareisi teipattuna. Tällaisella teippauksella haetaan yleensä apua pieniin pehmyskudovammoihin. Takareitti on tuettu toiminnallisesti.



Lehtikuva/Antti Aimo-Koivisto

Kiekonheittäjä Tanja Komulainen kyynär- ja olkanivelet on teipattu niin sanotulla Y-teipeillä. Kyseessä ei ole Komulaisen heittokäsi.

Kolumni



Juuso Hämäläinen

juuso.hamalainen@ts.fi

Teipillä korjaamme sen

Olen varmaan melko tyypillinen kuntoilija siinä mielessä, että pikkuvaivoja tuntuu aina olevan. Polvet lonksuvat ja nilkat ovat vähän löysät. Silti kivuliaan oire itselläni on penikkatauti, jossa säären lihaskiinnitykset ja -kudokset ovat tulehtuneet tai muuten oireilevat. Kinesioteipistä voi olla tähänkin vaivaan apua, vaikka "penikoiden" oireilu voi johtua monestakin asiasta. Kengät, askeleet, jalan virheasennot voivat aiheuttaa kovin kivuliaan oireilun.

ENSI ALKUUN on vaikea uskoa, että iholla oleva lätkämälän lapaan vedettävän erkkarin näköinen teippi voisi poistaa säärin kivun ja toimia urheilu- tai kuntoluusuurituksia parantavalla tavalla. Perinteisesti suomalainen ei usko ennen kuin itse näkee tai kokee, joten sääreenhän täytyy lykätä pinkki teippi poikineen.

SIINÄ VAIHEESSA kun fysioterapeutti on asentanut teipin jalkaani, olen aistivani jalassa tapahtuvan jotain, sillä säärin tuntuu jotenkin heti lämpimältä. Teoriassakin tämä on mahdollista, sillä teipin kerrotaan kaiken muun lisäksi lisäävän aineenvaihduntaa, ja tällöinhän kuona-aineet lähtevät liikkeelle. Mutta ihan kuin jalassa tapahtuisi jotain muutakin. Se vaan tuntuu yksinkertaisesti paremmalta, ja aivan kuin se olisi vähän eri asennosakin. Kyynikko tulkit- sisi ajatukseni johtuvan luultavasti teipin psykologisista vaikutuksista.

VALITETTAVASTI EN päässyt ihan heti testaamaan teippausta kuntoluumelessä. Toki osallistuin viikonloppuna kaveriporukan kanssa Uittamalla järjestettyyn beachfutisturnaukseen, mutta niiden lyhyiden (ja hävittyjen) otteluiden aikana penikat eivät muutenkaan olisi ehtineet kipeytyä.

KINESIOTEIPIÄ SAATTA olla lukuisia positiivisia vaikutuksia, mutta sillä on taatusti yksi varsin epämiellyttävä ominaisuus. Kun on aika irrottaa teippi, sen poistaminen on erittäin ikävä kokemus. Vaikka teippi onkin jonkin verran jostain kohdista irronnut itsestään, liimapinnassa on yhä tytä. Varsinkin kun säärestä teippiä otetaan pois, koke- muksesta voi muodostua äänekäs operaatio. Fysioterapeutti tosin suosittelikin, että ennen teippausta kannattaa säärestä ajaa ihokarvoja pois.



TS/Riitta Salmi

Eri väriset teipit eivät eroa ominaisuuksiltaan mitenkään.

Väri valitaan silmillä

Kinesioteippejä on useita eri- värisiä, mutta erilaisia vaikutuksia niillä ei ole. Kaikkien niiden voimakkuudet ja vahvuudet ovat identtisiä. Kinesioteippauksen syntymaassa Japanissa tosin teippien vä- reillä on omat funktionsa.

Japanissa on yhdistetty väriterapiaa kinesioteippaukseen ja siinä maailmassa on jokaisella värillä oma merkityksensä. Länsimaissa teippien värit valitaan yleensä pelkästään esteettisten seikkojen takia, kertoo fysioterapeutti **Marko Grönholm**.

Teipin pinta on puuvillaa, ja liimapinta on akryylipohjainen eikä sisällä lateksia. Teipit ovat allergiatestatuttua tavaraa, mutta jokaisen iho on yksilöllinen. Herkkäihoisimille on olemassa erilaisella liimapinnalla olevaa teippiä, mutta se ei välttämättä pysy niin kauan paikoillaan.

Myös jotkut värit voivat ärsyttää joidenkin ihoa. Esimerkiksi musta väri on aiheuttanut ärsytystä joidenkin käyttäjien kohdalla, selvittää Grönholm.

Teipit pysyvät iholla vaihtelevasti. Ne voivat olla paikoillaan muutamasta päivästä jopa kolmeen viikkoon. Periaatteena on, että teip-

pejä voi pitää iholla niin kauan kuin ne pysyvät ja tekevät tehtävänsä. Jos niillä ei ole mitään vaikutusta tai ne ärsyttävät ihoa, niin ne otetaan pois.

Kuinka nopeasti teipatussa ruumiinosassa sitten pitäisi huomata vaikutuksia?

Jotain vaikutusta pitäisi olla ensimmäisen kerran jälkeen. Mielestäni jo ennen teippausta tutkimisvaiheessa täytyy selvittää voisiko teippaus helpottaa juuri kyseistä vaivaa, Grönholm sanoo.

Kinesioteipit eivät ole mitenkään kalliita. Yksi rulla, jossa on viitisen metriä teippiä, maksaa noin 15 euroa. Teippejä on myynnissä apteekeissa, urheilukaupoissa ja tavarataloissa. Kaiken lisäksi teippejä voi oppia laittamaan itse iholleen.

On se mahdollista. Ihan ensimmäiseksi suosittelisin kuitenkin ammattilaisen vastaanotolle menemistä. Olen itse opettanut joillekin asiak- kaille, joiden ei teippauksen jälkeen muuten ole tarvetta tulla fysioterapeutin vastaanotolle, miten teippejä laite- taan. Esimerkiksi alaraajoihin pystyy itselleen laittamaan teipit. Teippauksen perusjutut voi kyllä oppia, Grönholm summaa.