

KINESIOTEIPPAUS

Monet ovat kenties havainneet urheilijoiden käyttävän ihollaan värikkäitä teippejä. Pekingin olympialaisissa värikästä teippausta esiintyi lähes jokaisessa lajissa. Kyse on kinesioiteippauksesta. Se ei ole aivan uusi asia, sillä sitä käytettiin jo Soulin olympialaisissa 1988.

Kinesioiteippauksen juuret löytyvät Japanista, jossa kiropraktikko Kenzo Kase huomasi ihon liikkuttamisen vaikuttavan myös nivelen liikkuvuuteen.

Menetelmän selittäminen on vaikeaa erilaisten teippaustekniikoiden ja vaikutusmekanismien vuoksi. Itse teippi on ihoystävällistä elastista teippiä, joka pysyy iholla useita päiviä kestäen myös suihkussa käynnit.

Tavallisesta urheiluteippauksesta poiketen kinesioiteippauksen tavoite ei yleensä ole yliliikkuvan nivelen mekaaninen tukeminen, vaan sitä käytetään tavallisimmin tukemaan liikuntaelimestön toimintaa ja edistämään paranemista lähinnä tuntoon liittyvien tekijöiden ja imujärjestelmän kautta ilman, että nivelen liike rajoittuisi. Toisaalta on muistettava, että perinteisessä nilkan teippauksessakin osa vaikutuksista selittyy hermostoon liittyvillä tekijöillä.

Kaikkein tyypillisimmässä tekniikassa teippi asetetaan ilman venytystä maksimaalisessa venytyksessä olevan lihaksen päälle. Nivelen palauttaminen normaaliasentoon aiheuttaa teippiin ja edelleen ihoon kuroumia, joiden seurauksena iho nousee ylöspäin. Lisääntyneen tilan arvellaan vähentävän painetta kipureseptoreissa ja lisäävän lihaksen aktiivisuutta ja lihasvoimaa.

Niveltä liikuttaessa kuroumien muodostuminen ja teipin

suoristuminen muodostavat lisäksi lymfahieronnan kaltaisen pumppaavan toiminnon, jolla on turvotusta vähentävää vaikutusta. Tähän tarkoitukseen käytetään myös erityisiä lymfatekniikoita, joissa teippi halkaistaan pienempiin suikaleisiin. Erilaisissa faskiassa eli sidekudoskalvoja korjaavissa tekniikoissa iho pyritään teippaamaan kivun, liikkuvuuden ja voiman suhteen mahdollisimman optimaaliseen asentoon.

Kinesioiteippauksen pohjana toimivat kinesiologiset lihastestit, joilla testataan ihon liikkuttamisen vaikutusta liikkuvuuteen, voimaan ja kipuun. Mikäli vaikutusta ei todeta, silloin teippausta ei suoriteta. Mikäli testit osoittavat liikelaajuuden ja voiman lisääntyvän tai kivun vähenevän, silloin teipataan ja vaikutus voidaan todeta konkreettisesti heti.

Testien ja teippauksen apuna on hyvä anatomian tuntemus, jossa otetaan huomioon lihasten yhteistoiminta. Niinpä esim. ihon ja faskian siirtäminen vinon vatsalihaksen kohdalla saattaa lisätä vastakkaisen puolen lonkan liikkuvuutta mm. lihaksissa olevien ja sitä ympäröivien faskiayhteyksien kautta. Tässä esimerkissä vinon vatsalihaksen teippaaminen johtaa todennäköisesti myös voiman palautumisen symmetriseksi.

Hyvin usein teippaukseen perustuvilla lihastesteillä voidaan havaita voimaan ja liikkuvuuteen liittyviä puolieroja, jotka ovat sinänsä oireettomia ja siksi ehkä jääneet huomaamatta. Tilanteen korjaaminen teipillä tuoman vaikutuksensa urheilusuoritukseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn, vaikka varsinaista loukkaantumista ei taustalla olisi.

Kinesioiteippaus on käyttökel-



Kinesioiteippaus antaa monia mahdollisuuksia. Yläkuvassa teippausta Kalevankisoissa.

poinen hoitomenetelmä esim. moniin juoksijoille tyypillisiin vammoihin, joissa ongelmana on kipu, turvotus, alentunut liikelaajuus tai vähentynyt voima. Parhaimmillaan teipin vaikutus on merkittävä, mutta siitä ei ole ratkaisevaa hyötyä, mikäli jokin rakenne on selvästi rikki.

Tieteellisesti kinesioiteippaus ei toistaiseksi tarjoa kovin paljon, koska tutkimustyö on vasta aluillaan ja menetelmä on kohteena vaikea. Toistaiseksi tehdyt tutkimukset ovat antaneet kuitenkin hyvin lupaavia tuloksia.

Esim. syksyllä kansainvälisessä kinesioiteippausseminaarissa Frankfurtissa esiteltiin tutkimus, jossa selvitettiin teippauksen vaikutusta seinäkorkeushyppytulokseen käsi-pallopelaajilla. Pohjelihaksen teippaus tuotti keskimäärin 3 cm paremman tuloksen teipin kanssa kuin ilman teippiä.

Kinesioiteippauksen hyviä puolia ovat mm. menetelmän edullisuus, turvallisuus ja nopea sovellus. Etuna on myös menetelmän käyttö lihastestien perusteella, jolloin välttyään turhalta teippaamiselta. Ruotsissa on koulutettu parin vuoden aikana jo noin 500 teippaajaa, ja Saksassa kinesioiteippausta käyttäviä on jo 20 000. Tänä vuonna koulutus on aloitettu myös Suomessa. ■

Kestävyysskarnevaalien nykytila?

Englantilaisessa yleisurheilulehdessä *Athletics Weekly*ssä oli taanoin kahden sivun juttu Pihriputaan keihäskarnevaaleista – mahdollista mainosta suomalaistapahtumalle. Karnevaaleja suorastaan ylistävän raportin oli kirjoittanut tapahtumaan osallistunut pieni brittiryhmä. Kirjoitus sopivine valokuvineen oli kattava kuvaus karnevaaliviikonlopun tapahtumista, ja siinä käytiin yhtä lailla läpi nuorten keihäskoulu kuin suomalaisten olympiapaikan karsintakin. Jutun lopussa oli kommentti, että Suomessa on muidenkin lajien karnevaaleja.

Entäpä jos joku ryhmä nuoria brittijuoksijoita sitten tulisi edellisen innoittamana kestävyyskarnevaaleille, niin mahtaisikohan tunnelmat olla samanlaiset? Tuskinpa, mutta voisivatko olla?

Sitähän voisi spekuloida, että sopivalla mainostuksella ja profiilin nostolla saataisiin kestävyys-

karnevaalitkin jälleen uuteen nousuun, karnevaaleista kansainvälinen tai edes pohjoismainen juoksupahtuma. Startteihin jäniksiä ja arvokisarajojen yrityksiä tai edustuspaikkojen jakoa – samaan tapaan kuin British Milers Clubin kisoissa. BMC-kisojen tapaisia kisoja on viime aikoina kaivattu Suomeenkin, kun suomalaisjuoksijat ovat alkaneet vierailuina enenevässä määrin hyvin kokemuksiin.

Mutta miksi keksiä pyörä uudestaan? Kestävyyskarnevaalithan ovat jo Suomen vastaava tapahtuma, ainakin periaatteen tasolla, eri matkojen startteja eri sarjoissa tyroille ja pojille, miehille ja naisille. Lätkäisrään päälle brittien tapaan naisten startteihin miesjänniksiä, vauhdittajia vaikka A-luokan, kauden kärkituloksen tai arvokisarajan vauhtiin. Juoksutehtaan kymppiä, kun siinä on muuten vähän kisoja. Jaetaan karne-

vaaleilla vaikka yksi maaottelu-paikka, jos ei arvokisapaikkaa. Ja paikalle juoksun kotimaiset kärkinimet edes nuorten leireille vieraillemaan, ellei itse voi syystä tai toisesta juosta. Pitävähän Britteissäkin Kelly Holmes ja Liz Yelling nuorten juoksijoiden leirejä, jälkimmäinen jopa kesken olympiavalmistautumisen viime kesänä.

Mutta, mutta... Ongelmiahan siitä vain seuraisi. Ei meillä ennenkään ole näin tehty. Mistä miehille jänikset? Miksei rahapalkintoja? Miksi juosta ylipäättään joillain karnevaaleilla? Ja sitten on niitä pinnan alla kyteviä vanhoja kaunoja liittyen karnevaalipaikkakuntiin tai mihin lie seurojen välisiin erimielisyyksiin. Ja kestävyysurheilua lyttävä media ei ainakaan mitään positiivista sanoisi, ilkkuisi vain onnettomille yrityksille. Ja sitten ihmetellään, miksei ne muutamat vielä jäljellä olevat kestävyysihmiset puhalla yh-



Suomessakin on kehitetty uusia ideoita juoksukisojen tason nostamiseksi. Naisille on mm. annettu mahdollisuus kilpailla miesten sarjoissa, jolloin he saavat kappamaansa vetoapua. Kuva Hämeen piirin pm-kypiltä. Kuva Jarno Maimonen

teen hiileen juoksun tason nostamiseksi.

Terhi Halonen, Nokia

XXIV KYRÖNJOKI 2009

MARATON, 1/2-MARATON ja 1/4-MARATON (10,5 km) KÄVELY

Ylistaron alapään ns:lla 25.4.2009 klo 12.00

REITTI 10.550m, tarkistusmitattu/Töyrylä
10,5 km 1 kierros, 1/2-maraton 2 kierrosta,
Maraton 4 kierrosta nyt kokonaan asfalttia.

SARJAT Maraton: M, M40-70 viiden vuoden välein
N, N40, N50, N60 + yhteinen hölkkäsarja
1/2-maraton: M19, M, M45, M55, M65
N19, N, N45 + yhteinen hölkkäsarja
10,5 km Kävely/hölkä: ajalla tai ilman

PALKINNOT Mitali kaikille, kävely/hölkä plaketti
10:lle sarjassa, kunnia-, arvonta- ja erikoispalkinnot
10:stä Kyrönjoki-maratonista seinäkello tai erikoismitali. Juokse meillä 100:s, 200:s jne maratonisi, niin saat upean pokaalin!
31.1.2009 mennessä maksaneet saavat jälleen ennakoilmoittautuneen patsaan.

MAKSU tilille EPOP Ylistaro 553204-49740
(Kyrönjoki-maraton)

	Maraton	1/2-maraton	10:n ryhmät
31.01.09	28e	23e	220e
15.04.09	32e	25e	240e
Paikalla	35e	27e	ei paikanpäällä
Nuorten 19 v sarjat aina 15e			
Kävely/hölkä aina 5e			
Juoksija-kortilla 2e ale (ei ryhmät)			

Ryhmät: Työpaikat, seurat, paikkakunnat.
Ryhmän jäsen valitsee matkansa. Nimiluettelo matka-, sarja- ym. tietoineen paluupostissa Markulle!
HUOM! Postita heti kuitin kopio, jossa sarja, nimi, kunta, maratonien määrä, ennätys ja ammatti osoitteella:
Markku Pihlajaniemi, Tyrväänkyläntie 150 38250 Roismala
e-mail: markku.pihlajaniemi@kyronjokimaraton.com
Tiedustelut: Markku 0500-449561
Risto 0500-867805, työ 06-4835422

Tervetuloa Suomen suosituimmalle maasentumaratonille!

KYRÖNJOKI
2009