Turvallinen urheilu suojaa myös aivoja

Urheilu tekee hyvää keholle, mielelle ja aivoille. Siksi Aivovammaliitto haluaakin kannustaa kaikkia liikkumaan turvallisesti. Urheiluun liittyviä aivovammoja voidaan ehkäistä, kun lajien sääntöjä noudatetaan ja mahdollinen aivotärähdys, eli lievä aivovamma, otetaan aina vakavasti. Erityisen tärkeää tämä on lajeissa, joissa päähän kohdistuvien iskujen riski on suuri.

Liikunta tukee fyysistä ja psyykkistä terveyttä, ja sillä on aivoja suojaavia vaikutuksia. Urheilu tarjoaa lisäksi onnistumisen kokemuksia, iloa, mahdollisuuden haastaa itseään ja usein myös sosiaalisia suhteita, jotka nekin ovat tärkeitä aivoterveydelle. Ammattinyrkkeilyn maailmanmestaruuden kuudesti saavuttanut **Eva Wahlström** tietää, kuinka paljon urheilu voi ihmiselle antaa.

– Nyrkkeily antaa todella paljon enemmän kuin se ottaa. Mutta jos se ottaa, se voi ottaa todella rajusti.

Tähän kiteytyy oivasti, miksi urheilun turvallisuudesta ei pidä tinkiä.

Jokaiseen urheilulajiin liittyy omat riskinsä, eikä kaikkia tapaturmia voida estää. Monia vammoja voidaan kuitenkin ehkäistä noudattamalla lajin sääntöjä, käyttämällä asianmukaisia varusteita sekä harjoittelemalla viisaasti. Tohtorikoulutettava **Sanni Vesterinen** tutkii väitöskirjassaan urheiluun liittyviä aivotärähdyksiä.

– Urheilussa aivotärähdyksen voi aiheuttaa paitsi suora isku päähän, myös muualle kehoon kohdistunut voima, joka saa aivot heilahtamaan kallon sisällä. Kansanomainen termi ’aivotärähdys’ on aina lievä aivovamma. Sen oireisiin voivat kuulua esimerkiksi päänsärky, huimaus, muistin ja keskittymisen vaikeudet sekä valo- ja ääniherkkyys. Tajunnan menetys ei ole edellytys aivotärähdykselle.

Jos urheilijalla epäillään aivotärähdystä, hänet pitää poistaa pelistä, tai jos kyseessä on harjoitus, keskeyttää se. Urheiluun palaamisen on tapahduttava asteittain, ja kontaktiharjoitteluun palataan vasta viimeisenä.

Nyrkkeilyssä suojaaminen on taitoa

Eva Wahlströmin mukaan turvallisuuden pitäisi näkyä myös siinä, miten urheilijoita valmennetaan. Ajatus, että hyvän tai kovan urheilijan pitää vain kestää kovia iskuja, on vaarallinen. Hän painottaakin, ettei nyrkkeily ole ainoastaan lyömistä, vaan vieläkin tärkeämpää on oppia välttämään iskuja.

– Yhtä lyöntiä kohden pitäisi olla viisi tai kuusi vaihtoehtoa suojautua. Suojaus on tärkeintä: osu sinä, mutta älä anna toisen osua

Ammattilaisnyrkkeilyssä otteluluvan saaminen edellyttää, että urheilijan terveyteen liittyvät seikat on kartoitettu huolellisesti ja monipuolisesti. Ottelijoille myös kerrotaan lajin riskeistä ja annetaan ennakkotietoa esimerkiksi juuri aivovammoista. Myös otteluparien tasaisuus on tärkeä osa turvallisuutta.

– Jokaisen, joka ottelee, täytyy ymmärtää riskit ja sen jälkeen päättää, haluaako hän otella. Sen myötä pitää myös harjoitella niin, että suojaa päänsä mahdollisimman hyvin.

Koska nyrkkeily on Eva Wahlströmille rakas laji, haluaa hän tehdä selvän eron säädellyn nyrkkeilyn ja viime vuosina yleistyneiden show-otteluiden välille. Show-otteluissa pyritään jäljittelemään ammattilaisnyrkkeilyä ilman samanlaista osaamista, valmistautumista ja sääntelyä. Käytännössä aina show-ottelijat ovat julkisuuden henkilöitä, joilla ei välttämättä ole minkäänlaista nyrkkeilytaustaa.

– Ottelut näyttävät show'lta, mutta tyrmäykset eivät koskaan ole show'ta. Tällainen viihde voi käydä todella kalliiksi.

Aivotärähdyksen tunnistaminen kuuluu kaikille

Tutkija Sanni Vesterinen korostaa, että turvallinen urheilukulttuuri syntyy myös asenteista. Aivotärähdyksen saanut urheilija ei välttämättä itse kerro oireistaan. Taustalla voi olla pelko harjoitus- tai peliajan menettämisestä, halu olla tuottamatta pettymystä muille tai ajatus siitä, että urheilijan kuuluu kestää. Siksi aivotärähdysten tunnistaminen on urheilijan lisäksi myös valmentajien, huoltajien ja koko urheiluyhteisön vastuulla.

– Harjoittelun tai pelaamisen jatkaminen aivotärähdyksen jälkeen ja hoitoon hakeutumisen viivästyminen voivat olla yhteydessä pidempään toipumisaikaan.

– Myös puhetavalla on merkitystä. Jos urheilijaa moititaan ”lasileuaksi” siksi, ettei hän kestä iskuja, samalla voidaan luoda mielikuvaa siitä, että iskujen kestäminen on hyvän ja kovan urheilijan ominaisuus. Tärkeämpää olisi korostaa itsensä suojaamista. Se ei ole heikkoutta vaan urheilutaitoa, toteaa Eva Wahlström.

Aivovammaliitto kannustaa urheilijoita, valmentajia, lajiliittoja, seuroja ja tapahtumajärjestäjiä huolehtimaan siitä, että lajien turvallisuussääntöjä noudatetaan, päähän kohdistuvia tarpeettomia iskuja ehkäistään, aivotärähdykset tunnistetaan ja oireileva urheilija saa toipua rauhassa ennen paluutaan lajin pariin.

Sama vastuu kuuluu myös uudenlaisten urheilu- ja viihdetapahtumien järjestäjille. Jos tapahtumassa otellaan ja päähän kohdistuu iskuja, asiaa ei voi kuitata sillä, että kyse on viihteestä. Isku päähän ja sen seurauksena tajunnan menetys viihteen nimissä on vaarallista. Urheilun kuuluu tuottaa terveyttä ja iloa sekä yhteisöllisyyden ja onnistumisen kokemuksia. Pidetään huolta, ettei ketään vaadita panemaan aivojaan tarpeettomasti peliin.