LYMPHATOUCH®

Alipainehoito huippu-urheilussa

Urheilufysioterapeuteille ja muille urheilun parissa työskenteleville ammattilaisille suunnattu opas alipainehoidon hyödyntämiseen nopeammassa palautumisessa ja pehmytkudoskäsittelyssä.

Jokainen päivä ratkaisee

Huippu-urheilussa jokainen päivä poissa kentältä maksaa. Urheilijalle se tarkoittaa harjoittelun keskeytymistä tai kilpailujen menettämistä ja pahimmillaan koko kauden vesittymistä. Hoitohenkilöstön tehtävä on varmistaa, että tuo aika on mahdollisimman lyhyt.

Alipainehoito on vakiintunut osaksi arkea lukuisissa lajeissa, kuten kamppailu- ja kontakilajeissa. Laite sopii luontevasti käsillä tehtävän työn rinnalle, ja urheilijat huomaavat eron.

Tässä oppaassa käymme läpi, mitä alipainehoito tekee, mihin se sopii parhaiten ja miten muut urheilun parissa työskentelevät ammattilaiset ovat sitä käyttäneet.

1

Miten alipainehoito toimii

Useimmat pehmytkudoshoitoon käytetyt menetelmät kohdistuvat kudokseen alaspäin. Alipainehoito toimii päinvastoin: laite luo hallitun alipaineen, joka nostaa kudosta ylöspäin ja vapauttaa käsiteltävän alueen paineen alta.

Tämä nostava voima saa aikaan useita asioita samanaikaisesti. Paikallinen verenkierto vilkastuu, turvotusneste lähtee liikkeelle ja faskia sekä kiinnittyneet rakenteet pääsevät liikkumaan vapaammin. Koska paine suuntautuu ylöspäin eikä kudokseen, hoito on miellyttävää myös aroilla tai turvonneilla alueilla, joilla suora manuaalinen käsittely ei onnistu.

Laite ei korvaa, vaan täydentää terapeutin käsiä tehtävää hoitoa

LymphaTouch-laitteessa on kolme hoitomoodia. Pulssiasetus luo rytmikkään imu-vapautussyklin. Jatkuva alipaine yhdistää nosteen ja liikkeen kudoksessa. Värinä tehostaa hoitoa alipaineen kanssa yhdistettynä ja soveltuu erityisen hyvin esimerkiksi trigger-pistekäsittelyyn.

Asetuksia voidaan käyttää erikseen tai yhdistää saman hoitokerran aikana, ja paine on säädettävissä tarkasti. Eri kokoisilla suulakkeilla on mahdollisuus ylläpitää hoidon tehokkuutta myös alueesta riippumatta. Teho ei vähene vaikka suulakkeen koko pienee niin kuin manuaalisilla imukupeilla.

"Olen 30 vuoden ajan työskennellyt huippu-urheilijoiden ja vaativissa rooleissa toimivien ammattilaisten parissa. LymphaTouch on yksi niistä välineistä, jotka auttavat minua siinä."

Dr Chris Prosser
Medical Director, World Surf League

2

Alipainehoidon käyttökohteet urheilussa

Alipainehoito täydentää käsillä tehtävää työtä. Se sopii parhaiten tilanteisiin, joissa manuaalinen käsittely kohtaa rajansa, tai joissa sama hoitotavoite voidaan saavuttaa kevyemmin sekä terapeutin että urheilijan kannalta.

Tässä keskeisimmät käyttökohteet urheiluympäristössä.

Palautuminen ottelun tai harjoituksen jälkeen
Pulssiasetus ja värinä sopivat erityisen hyvin raskaan harjoitus- tai ottelupäivän jälkeiseen palautumishoitoon. Monelle terapeutille niistä on tullut vakiintunut työkalu erityisesti heittolajeissa sekä alaselän kireydestä tai arkuudesta kärsivillä urheilijoilla.

pehmytkudos/faskiakäsittely
Jatkuva alipaine yhdistettynä aktiiviseen liikkeeseen ja aktivointiharjoitteisiin tukee liikelaajuudeen palautumista, ja siten mahdollistaa lajin vaativat liikerajat sekä siten voi ennaltaehkäistä vammoja. Koska laite nostaa kudosta painamisen sijaan, syvä käsittely tuntuu urheilijasta erilaiselta kuin pelkkä manuaalinen tekniikka. Käsittelyä voidaan tehdä myös saman päivänä kuin urheilusuoritus.

Turvotuksen hallinta
Hoito voidaan aloittaa välittömästi vamman jälkeen. Turvotus laskee nopeasti, usein jo ensimmäisen hoitokerran aikana, mikä mahdollistaa kuntoutuksen aloittamisen ja normaalin kuormituksen palauttamisen aiemmin.

Hematoomat ja kontuusiot
Kun neste saadaan nopeasti liikkeelle, palautuminen nopeutuu ja urheilija voi palata nopeammin turvallisesti lajin pariin mm. puujalat.

Arpikudoksen käsittely
Sekä leikkaus- että vammaperäiset arvet reagoivat hoitoon erittäin hyvin. Terapeutit kertovat kudoksen liikkuvuuden paranevan ja kiinnikkeiden vähenevän hoidon myötä.

Manuaalisen käsittelyn tehostaminen
Kun laite on pehmentänyt ja aktivoinut kudoksen, manuaalinen käsittely tuottaa tuloksen nopeammin ja urheilija kokee sen mukavampana. Tämä näkyy erityisesti silloin, kun hoitoja on paljon peräkkäin.

Kulkee mukana, toimii kaikkialla

Urheilufysioterapeutti ei aina työskentele hoitohuoneessa. Harjoituskenttä, ottelupaikka, turnaushotelli, leiri — ympäristö vaihtelee jatkuvasti. Laite, joka toimii hyvin kliinisessä ympäristössä mutta tuottaa hankaluuksia kentällä, ei pitkään pysy käytössä.

LymphaTouch on kompakti ja akkukäyttöinen. Se kulkee hoitotiimin mukana minne tahansa. Sama laite, jolla hoidetaan palautuminen ottelupäivänä, sopii akuutin vamman ensihoitoon kentän laidalla ja mahtuu lääkintälaukkuun kisareissuilla.

Lajikohtaiset hoitoprotokollat

LymphaTouch on kehittänyt urheiluympäristöön räätälöidyt hoitoprotokollat iskuvammojen hoitoon. Protokollat kattavat koko hoitopolun akuutista vaiheesta paluuseen urheiluun, ja ne on eritelty lajiryhmittäin: kontaktilajit, joukkuelajit, kestävyyslajit ja voimailulajit. Jokaiselle vaiheelle on määritelty omat paineenasetukset, värinätaajuudet ja käsittelytekniikat.

Jos työskentelet ammattilais- tai huippu-urheiluympäristössä ja haluat lisätietoja, ota yhteyttä: anna.viitala@lymphatouch.com.

"Kun matkustamme, emme kanna mukana mitään ylimääräistä. Tilaa on aina rajallisesti, joten mukaan otetaan vain ne välineet, joista on oikeasti hyötyä. Se, että LymphaTouch on aina pakattuna, kertoo paljon sen merkityksestä joukkueelle."

Suomen naisten jalkapallomaajoukkue

Tämä korostuu tilanteissa, joissa tulokset ratkaisevat: vaativan ottelun jälkeisinä päivinä tai tiiviissä turnausaikataulussa, kun palautumisaikaa on vähän. Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen pelaajat palasivat harjoitteluun keskimäärin kahdesta neljään päivää odotettua aiemmin pehmytkudosvammojen jälkeen, kun LymphaTouch oli osa palautumisprotokollaa. Oikea väline oikeaan aikaan on todellinen kilpailuetu.

Yksi laite mahdollistaa laajan käytön, palautumishoidoista pehmytkudostyöhön ja turvotuksen hallintaan, ilman lisävarusteita.

Käytännön kokemuksia

Vastuufysioterapeutti, Newnan High School, Georgia

John Woolf vastaa Newnan High Schoolin urheilufysioterapia-ohjelmasta Georgiassa. Hänellä on päivittäin kuudesta kahteentoista hoitokertaa eri lajien urheilijoille. LymphaTouchin käyttökohteet kattavat kaiken, mitä vilkkaan urheiluklinikan arki vaatii.

Woolf hoitaa laitteella hematoomia, arpikudosta ja pehmytkudosvammoja. kahdella urheilijalla on lymfaödeema, ja laite on osa heidän jatkuvaa hoitoaan. Pulssiasetus ja värinä ovat vakiintuneet palautumishoidon välineiksi etenkin heittolajeissa sekä urheilijoilla, joilla on alaselän kipeyttä tai kireyttä ottelun jälkeen.

Pehmytkudosvammoissa jatkuva alipaine yhdistettynä aktivointiharjoitteisiin on tuottanut johdonmukaisesti hyviä tuloksia liikelaajuuden palautumisessa.

Woolf korostaa eniten laitteen vaikutusta manuaaliseen käsittelyyn. Laite nopeuttaa ja helpottaa käsillä tehtävää työtä. "Se mahdollistaa manuaalisen ja aktiivisen vapautuksen tehokkaammin ja mukavammin, ja haluttu tulos saavutetaan lyhyemmässä ajassa. Alipaineen tasaisuus tuntuu useimmille urheilijoille miellyttävämmältä kuin voimakas manuaalinen paine."

Urheilijat ovat huomanneet eron. He eivät tyypillisesti saa mustelmia LymphaTouchilla niin kuin perinteisellä kuppauksella, ja laitteesta on tullut jotain, jota urheilijat itse osaavat jo pyytää.

"Laitteenne on erittäin tehokas työkalu. Uskon, että se sopii erinomaisesti moneen ammattilais- ja yliopistourheilu-ympäristöön."

John Woolf
Athletic Trainer
Newnan High School, GA

4

Luotettu työkalu ammattilaisurheilussa

Ammattilaisurheilussa aika on konkreettinen asia. Pelaaja, joka on poissa kolme viikkoa kahden sijaan, tarkoittaa vajetta kokoonpanossa, mahdollisesti sopimuksellisia kysymyksiä ja pahimmillaan ratkaisevaa peliä ilman avainkokoonpanoa. Hoito- ja valmennustiimin tehtävä on kuroa tuo väli kiinni turvallisesti ja johdonmukaisesti koko joukkueen kohdalla.

LymphaTouch on käytössä laajasti maailman suurimmissa liigoissa, kuten valioliigassa, ja Suomessa mm. veikkausliigassa, sm-liigassa.

Jose Luis Rodriguez Robledo toimi Liverpoolin ensimmäisen joukkueen fysioterapeuttina neljän mestaruuskauden ajan Jürgen Kloppin johdolla. Vaatimukset tuossa ympäristössä ovat selkeät:

joukkueen täytyy selvitä tiiviistä otteluohjelmasta, avainpelaajat on pidettävä käytettävissä ja akuuteista vammoista on toivuttava nopeasti vaarantamatta pitkän tähtäimen kuntoa. Hän kuvaa LymphaTouchia osaksi päivittäistä hoitotyötä:

“LymphaTouch on olennainen osa työtäni, sen avulla voin käsitellä arpikudoksia, vatsan aluetta, edistäen vatsan paineen toimintaa, sekä käsitellä faskialinjoja lantion, lonkan ja polven alueilta ennaltaehkäisevästi. Akuuttien vammojen hoitoon LymphaTouch on ykkönen.”

"LymphaTouch on yksi markkinoiden parhaista alipainelaitteista kuljetettavuutensa ja kestävyytensä ansiosta. Se on juuri sitä, mitä jalkapallossa tarvitaan."

Jose Luis Rodriguez Robledo
Entinen ensimmäisen joukkueen fysioterapeutti, Liverpool FC

Dr Chris Prosser toimii World Surf Leaguen lääketieteellisenä johtajana vastaavanlaisessa vaativassa kiertueympäristössä, jossa akuuttien vammojen hoito ja paluuaikataulut ovat ensisijaisia prioriteetteja. Hänen kokemuksensa osoittaa samaa: laite integroituu luontevasti osaksi hoitotyötä.

Kun laite on käytössä urheilun vaativimmissa ympäristöissä, se on läpäissyt lukuisia käytännön testejä. Tulokset puhuvat puolestaan.

"Ammattilaisurheilussa ajattelu palautumisesta on muuttunut. Enää ei kysytä vain, miten vamma hoidetaan. Kysytään, Nyt kysytään, miten urheilija pysyy pelikunnossa. Alipainehoito on ennakoivaa, nopeaa ja sopii luontevasti olemassa olevaan hoitotyöhön."

Pasi Raitanen
LymphaTouch, ex-jääkiekkoilija

5

Kannattava hankinta

Joukkueurheilussa pelaaja on samaan aikaan sekä investointi että kustannus. Ratkaisevissa peleissä poissa oleva pelaaja on harvoin se, jonka korvaaminen on helpointa.

Hoitohenkilöstön hankintapäätöstä tehdessä oleellisin kysymys ei ole, toimiiko laite yksittäisessä tilanteessa. Kysymys on siitä, lyhentääkö se aikaa vammasta paluuseen ilman uusia riskejä.

Yksikin päivä voi olla merkittävä, ja viikkoa aiemmin kuntoon palaaminen voi parhaimmillaan muuttaa koko kauden kulkua ratkaisevasti.

Alipainehoito ei tarjoa oikotietä. Se tarjoaa testatun ja toimivan keinon tiettyjen kuntoutusvaiheiden nopeuttamiseen: turvotuksen hallintaan akuutissa vaiheessa, liikettä rajoittavan pehmytkudoksen käsittelyyn ja liikelaajuuden palauttamiseen aktiivisen kuntoutuksen rinnalla. Laite myös lyhentää yksittäiseen hoitokertaan kuluvaa aikaa, mikä voi säästää huomattavan määrän aikaa koko joukkueen tasolla kauden mittaan.

Laite itsessään on hinnaltaan sellainen, että mikä tahansa ammattilaisorganisaatio pystyy sisällyttämään sen hoitobudjettiinsa. Ratkaiseva tekijä on käyttöaste. Päivittäisessä käytössä koko joukkueen kanssa laite tuottaa kliinistä hyötyä moninkertaisesti hintaansa nähden. Ammattilaisympäristössä, jossa joukkueet ovat suurempia ja otteluohjelmat vaativampia, päivittäinen käyttöpotentiaali on huomattava. John Woolfin ohjelma Newnan High Schoolissa käsittää kuudesta kahteentoista hoitokertaa päivässä yhdessä toimipisteessä.

LYMPHATOUCH®

Nyt on mahdollisuutesi kokeilla LymphaTouchia ilmaiseksi!

Laitteen käyttöönotto on suunniteltu fysioterapeuteille mahdollisimman helpoksi ja joustavaksi. Voit tutustua laitteeseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin ilmaisella kahden viikon kokeilujaksolla, jonka aikana pääset näkemään, miten alipainehoito toimii käytännössä.

Varaa seuraavaksi tutustumisaika, niin kerron lisää laitteesta ja ilmaisesta kokeilusta.

Anna Viitala
Fysioterapeutti,
LymphaTouch

Varaa ilmainen kokeilulaite »