

Maastohiihdon vuosikello

2016-2017

Maastohiihdon terveydenhuollon ryhmä

Terveydenhuollon ryhmä

- Vastuulääkäri - Maarit Valtonen
- Fysioterapeutit – Jirka Ilomäki, Jukka Salo
- Lihashuolto – Kerttu Helynen
- Psyykinen valmennus – Hannaleena Ronkainen
- Ravitseminen – Kati Venäläinen
- Lääkäritiimi:
 - Jari Parkkari – liikuntalääketiede, keuhkojen toiminta, infektiot
 - Risto Kemppainen – ortopedia, haastajaryhmä
 - Jonna Leppänen – gynekologia
 - Jukka Juvonen – kardiologia
 - Markus Pörsti – sprintterit
 - Tuomas Liikavainio – nuoret
 - Timo Alapuranen – hammaslääketiede
 - Tuomas Mäkinen - yhdistetty

Terveydenhuollon tavoitteet

- Hengitysteiden reaktiivisuuden seuranta ja hoito
- Astman hoitotasapainon seuranta
- Infektioiden ennaltaehkäisy
- Rasitusvammojen ennaltaehkäisy
- Rangan rasitusmuutosten aiheuttamien oireiden hallinta
- Energiatasapainon varmistaminen ja seuranta

Terveydenhuollon toimenpiteet

- Terveydenhuollon tiimi
- Verikoeseuranta
- Kehonkoostumuksen seuranta
- Ravitsemusvalmennus
- Fysioterapia osana päivittäisvalmennusta
- Palautumisen seuranta
- Urheilupsykologinen tuki

Kontrollit KIHU:n testiviikoilla

- Verikoeseuranta:
 - TVK, Ferritiini
 - TSH, T4V, prolaktiini, S-testo, Korsol
 - D-25-OH (vain kesäkuu)
 - Näytteenotto aamulla paastottuna
- Kehonkoostumuksen seuranta:
 - paino, InBody, ihopoimiumittaus
 - Tutkimukset aamulla paastottuna
- Spirometria:
 - Lepo-spirometria ennen suoraa testiä, ennen alkuverryttelyä
 - Testin jälkeen: 1min, 5min, 15min
 - Bronkolyyttikoe: seurantapuhallus 15min

Energiatasapainon varmistaminen

- Henkilökohtainen ravitsemusvalmennus
 - Yhteistyö ravitsemusterapeutin kanssa
- Ravitsemus leireillä ja kisamatkoilla
 - Yhteistyö Kati Venäläisen kanssa
- Kehonkoostumuksen seuranta
 - Pitkäaikainen yksilöllinen data – auttaa reagoimaan ajoissa muutokseen kehonkoostumuksessa?
 - Objekttiivinen energiatasapainon mittari?
- Hormonaalisen tasapainon seuranta
 - kk-kierron seuranta (naiset)
 - HPA-akselin toiminta: TSH, prolaktiini (tarv. FSH)

Esimerkki, suunnistus: Ravitsemuksen vuosivalmennussuunnitelma.

Ihannetilanteessa ravitsemusasiantuntija mukana ympäri vuoden!



Rasitusoireiden hallinta ja ennaltaehkäisy

- Fysioterapiayhteistyö:
 - Kehon hallinnan ja liiketaidon kontrolli mattohiihdon aikana
 - Voimaharjoittelun tekniikoiden ja liikehallinnan kontrollit
 - Kehon hallintaa ja liiketaitoa vahvistavat harjoitteet osana harjoitusohjelmaa
- Joukkueen fysioiden roolitus
- Yhteistyön tiivistäminen omien fysioiden kanssa. Fysioterapeutti osana valmennustiimiä

Astman hoitotasapaino/hengitysteiden reaktiivisuus – tiedonkeruu

- Kauden oireilun raportointi
 - Hengitystieoireet
 - Infektiot, lääkehoidot
 - Menetetyt harjoituspäivät
- Spirometriaseuranta
 - KIHUn testit
 - Kontrollit Taulalla tarvittaessa
 - **Matkoilla, joissa lääkäri mukana, spirometriakontrollit:**
aamuspairo+bronkolyytti, 15min treenin jälkeen (3 peräkkäisenä päivänä), erityisolosuhteet (kostea keli)

Astman hoitotasapaino/hengitysteiden reaktiivisuus - toimenpiteet

- Asianmukainen astmalääkitys
- Lääkityksen oikea ottotekniikka – tilajatkkeen käyttö?
- Asianmukainen allergialääkitys
- Hotellihuoneiden imurointi ja tuuletus
- Nenäoireilijat – Korvalääkärin konsultaatio
- **Hengitysteiden hoito vesihöyryllä ja vastapainepuhalluksella**
 - Ilmankostutin: Huoneilman kostutus (tavoite makuuhuoneessa 42-45 %)
 - **Omron CompAir C801?**
 - **Well02 (otetaan kokeiluun)**



Omron CompAir C801



Micro-Air U22 verkkosumutin



WellO2, höyryhengitin,
vastapainepuhallin

- Hengitysteiden kostutus suolavedellä
 - ennen kisa
 - kisan jälkeen
 - Infektioiden aikana
 - Lääkkeen anto ongelmatilanteessa
- Ilmateiden avaus ja liman irrottaminen vastapainehengityksellä

Hengitystieinfektioiden hoito

- Alkavat oireet, nopea reagointi, ensimmäiset tunnit ratkaisevia!
 - Lämpö: vaatetus, kaulaliina, höyry, kuuma juoma
 - Nenäkortisonisuihke
 - Echina-tipat nieluun, imeskelytabletit (hunaja, sinkki...)
 - C-vitamiini 1. päivänä 2000mg, sinkki 75mg 5 vrk
 - Harjoituksen kevennys / lepo
- Flunssasairauden aikana:
 - Em. toimenpiteet
 - Nenäkannutus
 - Hengitysteiden kostutus
 - Lepo
- Riittävä palautuminen taudista:
 - Ei kilpailuja, ei kovatehoista harjoittelua 1-2vk infektion vaikeusasteesta riippuen
- Eristys
 - Urheilijan oma vastuu – kontaktin välttäminen
 - Eristys käytännöt – milloin, miten?
 - Lahden kisoissa omat huoneet
- Hengitysteiden hoito vesihöyryllä ja vastapaine puhalluksella

Muut toimenpiteet

- Palautumisen seuranta
- Psyykinen valmennus ja urheilupsykologinen tuki
- Suuhygienia, hammaslääkärin kontrolli (5/15)

- Influenssarokotus (Vaxigrip) 10/16 (myös lähipiiri)
- Pneumokokkrokotus (kerta-annos)
- Hepatiitti A+B (Twinrix, 3 rokotteen sarja)
- Jäykkäkouristusrokote voimassa (tehoste 5-10v välein)

Infektioiden ehkäisy

käytännön ohjeita

Maastohiihdon lääkiriryhmä

2016

Käsihygienia

- Virukset ja bakteerit kulkeutuvat elimistöön yleensä omien käsien kautta.
- Huolellinen käsienpesu saippualla tuhoaa taudinaiheuttajat tehokkaimmin. Käytä käsidesiä silloin kun pesu ei ole mahdollista.
- Pese kätesi aina ennen ruokailua. Käytä käsidesiä vielä ruokalalinjaston jälkeen.
- Virukset ja bakteerit voivat elää pinnoilla useita päiviä, joten puhdista myös mobiililaitteesi säännöllisesti.
- Yski hihaan, älä käsiin.
- Vältä kättelyä, suosi nyrkkitervehdystä.
- Erityistilanteissa (väkijoukot, flunssaiset, matkustus) tarkkuutta hygieniaan.

Muut arjen rutiinit

- puhdas, monipuolinen ja runsaasti suojaravintoaineita sisältävä ravinto
 - kasvikset, hedelmät, marjat, vihannekset, riittävä energiansaanti, säännöllisyys
- harjoittelun rytmitys
- palautuminen ja lepo, riittävä ja laadukas uni
- muiden stressitekijöiden huomiointi: matkustaminen, edustustehtävät jne.
- ehjä ja puhdas iho, kättelyn välttäminen
- terveet limakalvot
- nopea reagointi limakalvojen turvotessa, kurkun karkeudessa

Hengitysteiden terveys

- Erityishuomio infektiokerkille ja allergikoille
- Allergiaseula (allergiavasta-aineet IgE ja IgE-pse)
- Hengitystieoireiden syyn selvittäminen
 - Keuhkoputkien reaktiivisuus (lepo-spirometria + bronkolyyttikoe, pef-seuranta, tarv. rasitus-spirometriatutkimus, tarv histamiinialtistus)
 - Refluksinärästyksen ehkäisy ja hoito – tarvittaessa ruokatorven pH-mittaus
 - Nenäoireilijat – korvalääkärin konsultaatio, nenänielun anatomia?
- Allergioiden hyvä hoito
 - Antihistamiini hyvissä ajoin ennen allergiakautta
 - Huonepölyn imurointi, ei kokolattiamattoja (hotellihuoneet)
 - Homeisten tilojen, katupölyn, eläinten ym. altisteiden välttäminen
- Limakalvojen hoito
 - Limakalvoturvotuksen paikallishoito (nenäkortisonisuihke, nenähuuhtelut)
 - Astman asianmukainen hoito, säännölliset kontrollit
 - Huoneilman kostutus (tavoite makuuhuoneessa 42-45 %), pienikokoinen UÄ-ilmankostutin ionisaattorilla matkoille mukaan
 - Hotellihuoneen ilmastoinnin säätö

Alkavat hengitystieoireet

- Nopea reagointi, ensimmäiset tunnit ratkaisevia!
- Lämpö: vaatetus, kaulaliina, höyry, kuuma juoma
- Nenäkortisonisuihke
- Echina-tipat nieluun, imeskelytabletit (hunaja, sinkki...)
- C-vitamiini 1. päivänä 2000mg, sinkki 75mg 5 vrk
- Nenäkannutus
- Kuormituksen vähentäminen, uskalla levätä
- Hotellihuoneen ilmastointi pois päältä
- Allergiat?

Rokotteet

- Perusrokotesarja
- Kausi-influenssarokotus
 - Loka-marraskuu (2vrk ennen ja 2vrk rokotuksen jälkeen ei kovaa kuormitusta)
 - Lähipiirin rokottaminen
 - Pienten lasten rokottaminen (infektiot leviää päiväkodeista, kouluista)
- Pneumokokkrokote (Prevenar)
 - Astmaatikoille
 - Infektioherkille
 - elinikäinen suoja yhdellä rokotteella
- Hinkuyskä- ja jäykkäkouristustehoste
- Hepatiitti A ja B
- Matkalle lähtiessä rokotussuositusten tarkistus

”Immunoboostaus”

- C-vitamiini 500 mg/vrk; marjat, hed.&kasv. 4 kourallista/vrk
- D-vitamiini 10-50 ug / vrk + Omega-3 (kala 2-3 x vk)
- Kversetiini flavonoidi, omenassa ja sipulissa eli omena 1 x 1-3 per päivä
- probiootit: maitohappobakteerit (Gefilus-tuotteet)
- Precosa 250mg 1x2 (matkoilla ja ab-kuurien yhteydessä)
- Glutamiini (liha, kala, pavut, pinaatti)
- Arginiini (pähkinät, täysjyvävilja, riisi)
- Xylitol-purukumi
- Sinkki 15mg 1x1 tai 7.5mg 1x2, tuore infektio-oire 75mg 5 vrk
- Echinacea 20mg 1x2
- **Muista varmistaa, että ottamasi valmiste on dopingsäännösten mukainen ja luotettavalta valmistajalta**

Suun terveys

- Hampaiden hoito 2x/vrk, hammaslangan käyttö
- Hampaiden vuositarkastukset
 - Röntgenkuvat (bitewing ja OPTG)
 - Hammaskiven raappaus
 - Viisaudenhampaiden tilannekartoitus, riskihampaiden poisto
 - Peruspaikkaukset jos kariesta
 - Traumahampaiden huomiointi



TAPPAUS

Matti Heikkinen

- » Äkillinen vammautuminen
- » Tarvittavien asiantuntijoiden kokoon kutsuminen
 - » Valmentaja
 - » Vastuulääkäri
 - » Vastuufysioterapeutti
 - » Allasterapian asiantuntija
 - » Ortopedikonsultti
- » Kuntoutussuunnitelma 8vk
 - » Totaalilepojakso
 - » Allasterapia, liikehallinnan harjoitteet
 - » Korvaava harjoittelu
- » Jatkokuntoutus
 - » Fysioterapian integroiminen harjoitusohjelmaan
 - » Liikehallinnan kontrollit