URHEA | NATIONAL OLYMPIC TRAINING CENTER Helsinki

INTENSIIVINEN VAMMAKUNTOUTUS

Urhean moniammatillisen asiantuntijatoiminnan kuvaus

FYSIIKKAVALMENNUS

Fysiikkavalmennuksen osalta intensiivijaksoilta on mahdollisuus saada apua ylläpitämään ja parantamaan suorituskykyä kuntoutumisvaiheessa. Urheilija ja valmentaja voivat saada ideoita ja malleja relevanttiin korvaavaan harjoitteluun. Fyysistä suorituskykyä kehittävä ja ylläpitävä harjoittelu suunnitellaan yhteistyössä vamman kuntoutuksesta vastaavan lääkärin, fysioterapeutin ja urheilijan oman valmennustiimin kanssa.

KAKSOISURA-ASIANTUNTIJUUS

Intensiivisen vammakuntoutusjakson aikana urheilijan on mahdollista saada kaksoisuraohjausta. Urheilija voi hyötyä tapaamisesta ja löytää tapoja edistää oman osaamisen kehittämistä joko tutkinto-opiskelijana tai työstämällä urheilu-uralla saavutettua osaamista.

URHEILUFYSIOTERAPIA

Intensiivinen vammakuntoutus luo pohjan turvalliseen urheiluun palaamiseen ilman leikkausta tai leikkaukseen liittyen. Urheilufysioterapian ensi-sijaisena tavoitteena on intensiivikuntoutus-jaksojen aikana varmistaa vammautuneen kehonosan toimintakyvyn palautuminen nousujohteisen kuntoutusohjelman avulla. Ohjelmat räätälöidään yksilöllisesti urheilijan tarpeiden mukaan yhdessä fysiikkavalmentajan kanssa harjoitettavuuden ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi. Kuntoutusjakso tarjoaa siis myös erinomaisen hyvän mahdollisuuden keskittyä vahvistamaan heikkoja osa-alueita.

URHEILULÄÄKÄRI

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri on urheilijan tukena jakson aikana huomioiden mahdollisen omalääkärin tai leikanneen lääkärin ohjeet. Lääkäri auttaa kokonaisvaltaisessa jakson suunnittelussa ja lääketieteellisten ongelmien ratkaisussa. Toipumiseen ja kuntoutukseen vaikuttavat asiat, kuten uni, ravitsemus, psyykkinen ja fyysinen terveys ja yksilölliset riskitekijät huomioidaan suunnittelussa, ja lääkäri voi tarvittaessa yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa muokata suunnitelmaa.

URHEILURAVITSEMUS

Intensiivijakson aikana luodaan yksilöllinen ohjeistus pohjautuen senhetkiseen tilanteeseen. Ravitsemusta optimoidaan vamman paranemisen kannalta, lihasmassan säilyttämiseksi ja parantamiseksi sekä optimaalisen kehonkoostumuksen ylläpitämiseksi myös kuntoutumisvaiheessa, vaikka harjoittelu on normaalista poikkeavaa. Myös mahdolliset erityistarpeet arvioidaan, kuten esimerkiksi rasitusmurtumassa toivuttaessa kalsiumin ja D-vitamiinin sekä energian optimaalinen saanti.

URHEILUPSYKOLOGIA

Loukkaantuminen ja siitä kuntoutuminen voivat olla haastavia tilanteita urheilijalle. Loukkaantumiseen voi liittyä haastavia tunteita, joita on hyvä käsitellä asiantuntijan kanssa. Oikea-aikainen psyykkinen tuki helpottaa harjoitteluun ja kilpailuun palaamista. Usein urheilija hyötyy tuesta tilanteen käsittelemisessä, uuden suunnitelman tekemisessä sekä uusien tavoitteiden asettamisessa.

KATSO SEURAAVALTA SIVULTA LISÄTIETOA KUNTOUTUKSEN ETENEMISESTÄ

URHEA

NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki

KUNTOUTUKSEN ETENEMINEN

Suunnittelu

Esitiedot, ennakko-odotukset ja toiveet käydään läpi.

Suunnittelua varten urheilija toimittaa sairaus-kertomukset, mahdolliset kuvat sekä hoitaneen lääkärin/fysioterapeutin lausunnot.

Saapuminen

Intensiivikuntoutusjakso alkaa.

Aloituskokouksessa ohjelma käydään urheilijan kanssa läpi ja muokataan tarvittaessa. Oma valmentaja on tervetullut mukaan.

Työjakso

Työvaihe, jonka kesto on 3-5 päivää.

Intensiivijakso sisältää tapaamiset ja harjoitteet eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

Loppukokous

Jakso päättyy loppukokoukseen.

Tehdään arviointi ja itsearviointi, keskustellaan jakson palaute. Lisäksi käydään läpi jatkosuunnitelma seuraaville viikoille sekä seuraavan käynnin suunnitelma.

Kuntoutus

Urheilija jatkaa kuntoutusta saaduin ohjein omassa toimintaympäristössään.

Kotijakson aikana hänellä on jatkuva, tiivis yhteys Urhean moniammatillisen tiimin kanssa.

Uusintajakso

Seuraava kuntoutusjakso toteutetaan.

Jaksolla tehdään testit, arvioidaan edistymistä ja jatketaan kuntoutusta päivitetyllä ohjelmalla.