

# Lääkärin ajatuksia uimarin terveyteen liittyvistä asioista



Uinti sopii harrastuksena useimmille. Nekin, joilla on vaikeuksia muissa urheilumuodoissa hengitystiesairauksien, nivelvaivojen tai esimerkiksi ylipainon vuoksi, voivat uinnissa pärjätä tasavertaisesti muiden kanssa ja nauttia liikunnan tuomasta mielihyvästä, selviytyen jopa huipputasolle. Toisaalta kilpauintiharjoittelu on järjestelmällisempää ja tehokkaampaa kuin useimpien muiden kilpalajien harjoittelu. Kilpauinnissa yhdistyvät voimalajin, kestävyyslajin ja hyvää koordinaatiota edellyttävän tekniikkalajin vaatimukset, eikä mitään näistä osista voi jättää harjoittelematta. Siksi jo varsin nuorena harjoitusten lukumäärä ja rasittavuus nousee tasolle, jolla vaaditaan kokonaisvaltaista sitoutumista terveisiin ja säännöllisiin elämäntapoihin. Huonolla ravinnolla ja murrosikäiselle tyyppillisellä riittämättömällä unella voi pilata lupaavankin urheilijan kehittymisen. Uinnin, niin kuin muunkin liikunnan tulee olla terveyttä edistävää ja sen harrastamisessa täytyy välttää terveysriskejä.

## Harjoittelu

Kilpaurheilija harjoittelee siksi, että keho pystyisi aikaisempaa parempiin suorituksiin. Jotta tämä olisi mahdollista, on tehtävä harjoituksia eri tehoalueilla valmentajan ohjeiden mukaan. Osa harjoituksista on tekniikan hiomista, osa kestävyuden kehittämistä, osa voiman hankintaa ja osalla tehostetaan nopeaa palautumista kovan suorituksen jälkeen. Jokaisella tehoalueella on tärkeä merkitys. Verryttely/palautuminen ennen ja jälkeen kovia harjoituksia ovat myös osa harjoitusta ja niiden tärkeä merkitys on myös estää rasisusvammoja ja yllirasitusta. Myös venyttely nopeuttaa palautumista ja urheilijan lihahuollon perustekijä.

## Ravinto

Kasvuikäisen, kilpaurheilua harrastavan ravitsemuksen on täytettävä sekä kasvun että kovuudeltaan vaihtelevan harjoittelun vaatimukset. Pelkkä energiantarpeen tyydyttäminen ilman riittävää vitamiinien ja hivenaineiden saantia johtaa lisääntyneeseen sairasteluun ja rasituksen siedon heikkenemiseen. Harjoitteluun tulee katkoja ja kehitys voi pysähtyä.

## Lepo

Urheilijan harjoittelu perustuu rasittamisen ja levon vuorotteluun. Kumpikaan ei yksin riitä. Ilman riittävää palautumisaikaa ei seuraavassa harjoituksessa päästä aloittamaan valmennusohjelman edellyttämästä lihaksen ja verenkiertoelimistön lepotilasta. Harjoitteluväsymys ja yllirasitus uhkaa, jos yöunta ei saa riittävästi tai ei jätä viikkolevolle aikaa. Kasvuikäisessä tapahtuvaa pituus- ja lihasmassan kasvua säätelevät aivolisäkkeen erittämät hormonit. Näistä tärkein, kasvuhormoni, erittyy syvän unen, REM-unen aikana. Univelalla on siis vaikutusta paitsi pituuden myös lihasten kasvuun

## Tulehdukset

Tulehduksen aikana harjoittelu voi olla jopa hengenvaarallista eikä tulehdussairaalan elimistön rasittaminen paranna suorituskykyä. Sydänlihastulehduksen aikana harjoittelu tai kilpaileminen voi johtaa kuolemaan tai sydänlihaskasvaurioon. Tällä tavallisesti viruksen aiheuttamalla taudilla ei ole selviä tyyppioireita, ja se ei ole yleensä vaarallinen, jos muistaa levätä.

**Mikäli hengitystietulehdusta hoidetaan kotona, on kaksi nyrkkisääntöä, joita tulee noudattaa.**

**1. Jos on kuumetta tai leposyke on koholla ei saa harjoitella.**

**2. Ns. Tikkasen sääntö: Jos on kuumetta, kuumeen loputtua on oltava pois harjoituksista sama määrä päiviä kun on ollut kuumeessa. Tämän jälkeen harjoittelua puoliteholla kuumepäivien määrä ja vasta sitten täysitehoinen harjoittelu.**

Liian hätäinen harjoituksiin palaaminen voi johtaa sairauden uusimiseen tai toiseen sairauteen. Lääkärille on aina muistettava sanoa, että harrastaa kilpauintia ja kysyttävä koska harjoittelun voi aloittaa. Lääkärin ohjeita on noudatettava.

Mikäli uimarin sairauteen tarvitaan lääkitystä, on huomattava, että dopingsäännösten kieltämiä lääkkeitä ( mm. useat nuha-, yskän- ja flunssalääkkeet, myös reseptivapaasti saatavat, sisältävät pieniä määriä doping-säännösten kieltämiä lääkeaineita) ei saa käyttää, jos uimari ui valtakunnan tasoisissa kisoissa.

On hyvä opettaa nuoretkin urheilijat siihen, että on oltava erittäin tarkkana kaikkien lääkkeiden suhteen ja itse muistutettava lääkärille ennen lääkkeen kirjoittamista, että ei voi käyttää dopingsääntöjen kieltämiä valmisteita. Useimmiten löytyy sallittu valmiste, joka on riittävän tehokas. Erityisesti astmaatikkojen tulee olla tarkkana lääkitystensä suhteen ja heillä täytyy olla hoitavan erikoislääkärin antama todistus astmalääkityksestään mahdollista dopingtestiä varten.

muuttuvat vuosittain jonkin verran eikä vanhaan listaan voi luottaa. Tuoreimmat tiedot löytyvät aina Suomen [Antidoping-toimikunnan kotisivuilta](#)

**Doping ja uimari** Doping , jolla tarkoitetaan suorituskyvyn parantamista kemiallisesti, on ehdottomasti kiellettyä.

Jopa kahvin tai kofeiinipitoisten virvoitusjuomien liiallinen juonti voi johtaa dopingsyytteeseen.

Kofeiinipitoisten urheilujuomien ja guaranapitoisten valmisteiden käyttöä kilpailupäivänä tulisi ADT:n mukaan välttää.

Uimarin on aina tiedettävä mitä suuhunsa laittaa, luontaistuotteiden tuoteselosteet eivät aina kerro kaikkia niiden sisältämiä ainesosia.

### **Päihteet ja uimari**

Uinnissa on onneksi joukkuelajeja vähemmän päihdeongelmia. Syynä tähän on varmasti harjoittelun vaativuus ja hyvä ryhmäkuri/henki kovemmin harjoittelevilla. Tupakan, purutupakan ja huumeiden käyttö pilaa myös harjoittelun ja on onneksi varsin vähäistä. Erityisesti purutupakan eli mällin käyttöön liittyvä, nuorillakin ihmisillä lisääntynyt nopeasti tappava suusyöpä on riski, jonka pitäisi pysäyttää jokainen mällinpurija.

Uinti on urheilumuoto, jossa huumeiden käyttö on harvinaista ja paljastuu helposti. Neulan jäljet ovat kaikkien nähtävissä ja harjoitusten vaativuus ja säännöllisyys karsii joukosta myös poltettavien ja nieltävien huumeiden käyttäjät.

### **Lopuksi**

Kilpauinti vaatii uimarilta paljon eikä riitä, että kaikki edellä mainitut asiat ovat kunnossa. Oma motivaatio kehittyä ja jatkaa harrastusta on välttämätön. Koska lajissa huipulle pääseminen ei onnistu ilman vahvaa panostamista ja uhrauksia on vanhempien tuki ja kannustus ilman suorituspainneiden tekemistä nuorelle uimarille tärkeää. Pettymyksiä ja epävarmuuden hetkiä tulee jokaiselle uimarille. Näinä hetkinä vanhempien painostamaton, oikeanlainen suhtautuminen antaa nuorelle eväitä kasvattaa omanarvontunto, joka kestää myös epäonnistumisia ja saa niistä lisää sisua. Murrosiän tunnemyrskyissä uinti lakkaa kiinnostamasta, jos omaa motivaatiota ei siihen ole. Tuolloinkaan ei harrastukseen aiemmin uhrattu energia ole mennyt hukkaan: hyvä uimataito voi pelastaa oman tai jonkun toisen veden varaan joutuneen hengen.

*Uinti on monelle tärkeää, mutta mielen ja ruumiin terveys on tärkeämpää*

**Jari Suvilehto**

erikoislääkäri