



# Lihaseid ja liigeseid säästev treening

Pärast treeningut valutab mõni liiges või tulitavad lihased. Mis on valesti? Keha sõnumeid aitab lahti mõtestada füsioterapeut.

Tekst: **Priit Teniste**, füsioterapeut, **Kai Siidirätsep**  
Fotod: **Matton Baltic**

**Tervisespordiga** on hakanud tegelema üha rohkem huvilisi. Kui mõelda, et liikumisvaeguse pärast kannatavate inimeste arv kasvab samuti, on nimetatud tendents üksnes tervitatav. Ent iga inimene on oma oskuste, lihasejõu, painduvuse, koordineerimise, kehakaalu, treenituse ja uute oskuste omandamise kiiruse poolest ainulaadne. Et harrastussportlaste sekka lisandub üha rohkem

vähese sportliku ettevalmistusega treenijaid – inimesi, kelle elustiil on seni olnud passiivne, vanemaealisi, ülekaalulisi jt – suureneb märgatavalt ka ülekoormusest ja vales treeningumetoodikast tingitud tervisekahjustuste hulk. Tervisesport peaks jääma siiski tervist edendavaks spordiks! Vigastuste eest pole keegi kaitsitud, aga me saame nende tekkimist ennetada või toimunud leevendada.

## Keskendu tegevusele

Tuleb valida sobiv spordiala, õige treeningumaht, intensiivsus ja sagedus. Kaugeltki kõik spordialad ei sobi kõikidele huvilistele, sama kehtib üksikute harjutuste kohta.

Sportides võiks unustada muud mõtted ja nautida toimuvat. Keskendu tegevusele! Viibi käesolevas hetkes! Juba teel trenni võiks end hakata sellele teadlikult häälestama.

Hindama peaks ka väsimusastet ning valida sellele vastava treeningustiili ja koormuse. Just õhtul pärast tööd sportima minnes on kehas enamasti teatud hulk jääkväsimust ning sellega tuleb arvestada. Seos väsimuse ja vigastuse vahel on ilmselge. Kui tekib väsimus, siis:

- halveneb sooritustehnika kvaliteet,
- raske on keskenduda,
- aeglustub reaktsiooniaeg,
- häirub analüüsivõime.

Nii tehakse vale otsus ja tekibki vigastus.

## Treeningu ülesehituse ABC

Tervisesportlane võiks treeningu ülesehitamisel lähtuda põhitõdedest. Alustada tuleks kerge soojendusega, kus kehatemperatuur tõuseb 1–2 kraadi. Sellele järgnevad venitusharjutused, mis on justkui keha töökorda sättimine.

Lisaks spetsiifilisem soojendus, mis hõlmab treeningus rohkem rakendust leidvaid lihasgruppe (sh koordineerimisharjutused). Siis põhitreening ning lõpetuseks 5 minutit mahajahtumisaega ning taas venitused. Oluline on ka treeningule järgnev taastumisperiood, mil antakse kehale eelnenud treeninguga võrreldes teise iseloomuga koormust. Treeningu-

kava koostamisel on tähtis spordialasid omavahel sobivalt kombineerida. Algaja ei peaks isegi suure huvi korral käima 5 korda nädalas jutti jõusaalis, vaid pakkuma sealsele rassimisele vaheldust näiteks ujumise, jooksu, suusatamise või kepikõnni näol.

## Möödukus möödupuuks

Möödukas ehk teatud mõttes meeldiv lihasevalu pärast trenni pole kurjast. Küll aga olukord, kus järgmisel päeval on valu tõttu lausa raske liikuda. Iga treening on

heas mõttes lihase lõhkumine eesmärgiga ehitada vastavalt talletatud infole (lähtuvalt treeningu ise-

loomust) üles uus ja tugevam struktuur. Uuemad ja targemad lihaserakud annavadki meile treenituse. Kui treenime rumalalt, tahame liiga palju liiga kiirelt, siis lihas ei taastu ja ülekoormusele lisan-

**Treeningukava koostamisel on tähtis spordialasid omavahel sobivalt kombineerida.**

dub vigastuste oht. Me ei saavuta oma tegelikku eesmärki.

## Vundament korda

Suure osa ärkveloleku ajast veedame me püstises asendis, käies või seistes. Seega on äärmiselt oluline jalalihaste tasakaalustatud toonus ja liigeste hea tervis. Jalad on kui keha vundament. Mida tugevamad ja stabiilsemad need on, seda tasakaalustatum on kogu keha ning parem ka kehahoid. **Õige rüht on paljuski inimese hea enesetunde aluseks. Hea rüht aitab vältida lihasepingeid ja -valu, väsimust, liigeseprobleeme, pea- ja seljavalu.**

Enamikul meist on kunagi lapsepõlves olnud hüppeliigese vigastus (nt nikastus). Kuigi oleme kenasti paranenud, on selle tagajärjel hüppeliigese funktsioon häiritud. See tähendab, et ühe hüppeliigese paindumus on väiksem kui teisel ja sellest tulenevalt on biomehaanika häirunud ka mujal kehas. Tugevad ja elastsed hüppeliigese piirkonna lihased tagavad kindla



toetuse ja hea tasakaalu, aitavad püsti seista ja liigutusi sooritada.

### Sobiv jalats kaitseb

Vigastuste teket ja vaevusi võivad põhjustada tugi-liikumisaparaadi kaasasündinud anatoomilised iseärasused ja kõrvalekalded selle normaalsest ehitusest. Vaevuste põhjuseks võivad aga olla ka sobimatud jalanõud. Individuaalselt sobimatu jalats tähendab suuremat koormust liigestele ja teistele tugikudedele ning tagajärjeks

on krooniline ülekoormus. Kui tähtis on hea jalats, ilmneb näiteks asjaolust, et igal jooksumammul koormab labajalgu, põlvi, puusi ja lülisammast inimese enda kehakaaluga võrreldes 3–5 korda suurem jõud. Õige jalats on seetõttu vaevuste ja ülekoormusest tingitud kahjustuste vältimisel väga tähtis. Meeles tasub pidada sedagi, et mida suurema kehakaaluga inimene, seda kiiremini jalats kulub. Jalats peaks suutma vähendada sportimisel tekkivaid

põrutusi, toetama jalga ja juhtima selle liikumist sammu eri faasides.

### Tark küsib nõu

Lihase- ja liigesevigastuste ennetamiseks või tõhusaks taastumiseks on vaja keha eest hoolt kanda: teha venitusharjutusi, käia massaažis, rakendada vajadusel sooja- või külmaravi, sh jahutada, kasutada külmageele. Hästi mõjuvad saunas- ja vanniskäigud, dušš, tervisekapsel, energiakookon.

### Individuaalselt sobimatu jalats tähendab suuremat koormust liigestele ja teistele tugikudedele.

Ka harrastussportlased on oodatud füsioterapeudi konsultatsioonile veel enne, kui lihase- ja liigesevalud ning lihasepinged hakkavad vaevama, selg, kael ja pea väsima ja/või valutama ning häirub mõne liigese ja/või lihasgrupi töö. Füsioterapeut annab nõu nii vigastusi ennetava kui ka nende järgse teraapia kohta. 

Loe lisa, küsi nõu:  
[www.kiopraktikastudio.ee](http://www.kiopraktikastudio.ee);  
[priit.teniste@mail.ee](mailto:priit.teniste@mail.ee)



### Harjutus hüppeliigese tugevdamiseks:

- seisa jalad koos, käed lödvestunult külgedel
- kõverda üks jalg põlvest kuni 90 kraadi
- jälgi, kuidas reageerib selle jala hüppeliiges, millel seisad
- korda teise jalaga
- püsi asendis alguses 5 sek, edenedes kuni 30 sek

**Mõju:** harjutus parandab hüppeliigese stabiilsust.

Kui edened harjutust tehes hästi ja see muutub igavaks, lisa võrtsi, pannes ühel jalal seistes silmad kinni. Tunnetat nüüd oma keha.

Kui ühel jalal seistes annab endast märku labajala ebastabiilsus: värinad, külgsuunaline kõikumine, tasakaalu kaotamine, on see nõrga hüppeliigese tunnus. Eriti vajame me tasakaalu sportides. Mida ebakindlam on hüppeliiges, seda suurem on vigastuste oht.



### Kolm tarka K-d

Lihase- ja liigesevigastuse esmaabi tugineb nn kolme K põhimõttele: **k**ülm + **k**okkusurumine + **k**õrgele tõstmine.

Kui meie nägemisvõime suudaks tungida vigastuse piirkonnas nahaalustesse kudedesse, avaneks meile seal enamasti looduskatastroofijärgse olukorraga (nt tugev maavärin) sarnane vaatepilt: lademes hukkunud rakke, koed rebenenud, ühenduste katkenud. Kui välisabi viibib, muutub olukord üksnes hullemaks: leviv turse surub kinni üha rohkem äravooluteid ja lümf ei saa purunenud koevedelikku lümfisõlmedesse transportida. Selle tagajärjel hukkuvad (turse tõttu) ka allesjäänud koed.

Meie tark keha asub vigastuse korral ennast alati ise tervendama. Küsimus on selle protsessi kvaliteedis. Sageli on kiirema ja parema tulemuse saavutamiseks vajalik väline abi. Mida kiiremini tegutseda, seda parem.

Taastusravi algab kohe vigastada saamise järel. Esimese asjana asu traumeeritud piirkonda



jahutama. Külmakompressi toimel aeglustub seal ainevahetus ning peatub või väheneb kudede edasine kahjustumine. Jahutamisel on ka meeldiv valuvaigistav toime!

Protseduuriks sobivad: jää (nt kodu- või spordisaali külmi-kust), jahutatud geelikotid, spetsiaalsed jahutavad kreemid-geelid ja aerosoolid. Kui muud pole, on abi ka jahedast mähisest (külm veega niisutatud käterätt) või külma veega täidetud kummikotist.

Väiksemat piirkonda (nt sõrmed, varbad, väiksed liigesed) jahuta kuni 5 min, suuremat kuni 15 minutit, korda protseduuri iga tunni või paari tagant. Jahutades tajume esmalt külmatunnet, siis põletavat valu ja seejärel tuimust – just siis ongi õige aeg lõpetada! Külmaprotseduure tee 3 ööpäeva vältel. Paralleelselt peaks alustama ka väikese ulatusega liigutuste sooritamist valuvabas tsoonis.

Teine K on kompressioonravi ehk rõhksideme asetamine vigastatud piirkonnale (nt liigesele). Kolmas K: tõsta traumeeritud jäse südame piirkonnast kõrgemale. Mõlemad aitavad oluliselt kaasa kudede kiiremale taastumisele. Turse taandumisel (3 ööpäeva möödudes) on õige aeg hakata kahjustatud piirkonda soojas hoidma.