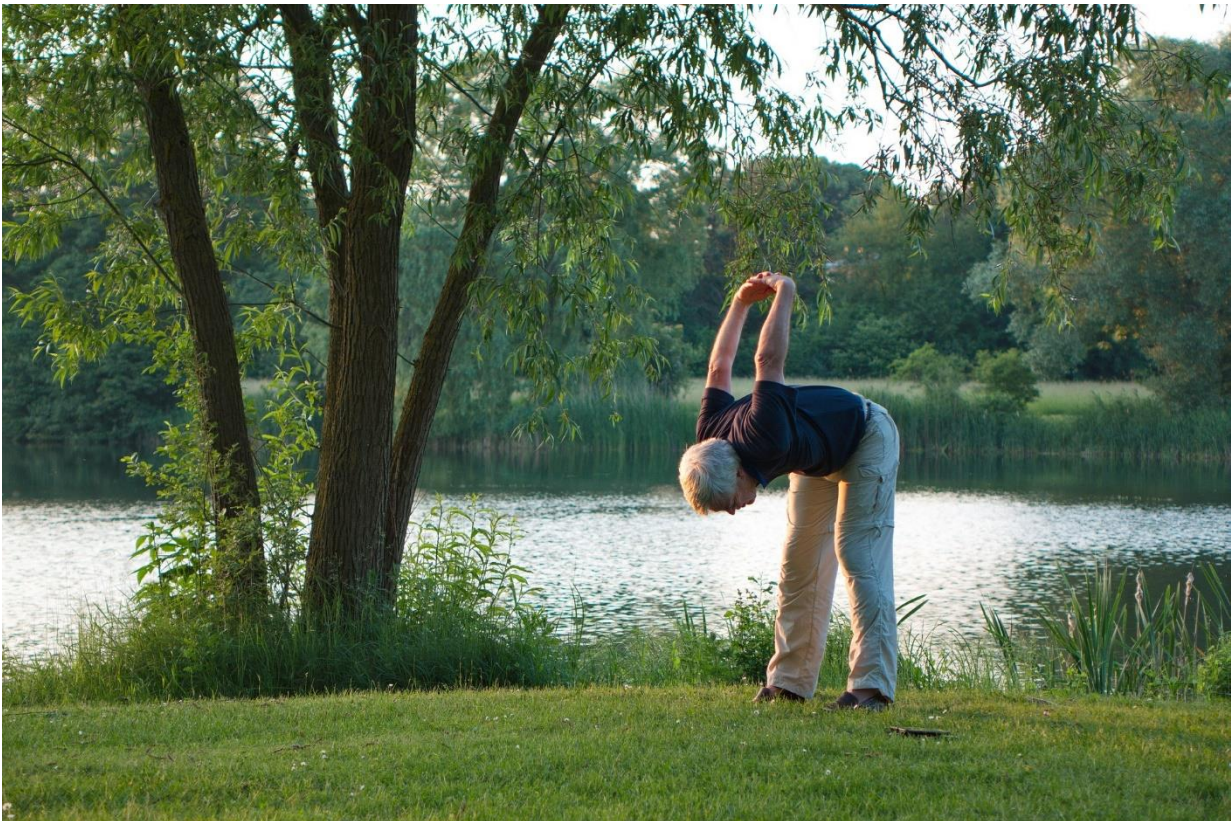


Palautumisen edistäminen ja keuhonhuolto

Palautuminen on lähes yhtä tärkeä osa kehittävää harjoittelua kuin itse harjoituskin. Palautumista voi tapahtua harjoitusten aikana (esimerkiksi kuntosalilla sarjojen välissä), välittömästi harjoitusten jälkeen sekä pidemmällä aikajaksolla harjoitusten välillä. Eri aikavälin palautumisiin vaikuttavat omat tekijänsä. Tässä tekstissä keskitytään pääosin harjoituksen jälkeiseen akuuttiin sekä pidemmän aikavälin palautumiseen.

Aktiiviset palautumismenetelmät: Aktiivisilla palautumismenetelmillä viitataan useimmiten kevyeen kestävyysharjoitukseen, jota voidaan tehdä välittömästi treenin jälkeen tai myöhemmin omana harjoituksenaan. Erityisesti kestävyysurheilijat tekevät "palauttavia" - siis hyvin matalatehoisia harjoituksia usein raskaampia kuormituksia seuraavina päivinä. Aktiivisilla palautumismenetelmillä pyritään lepotilaa suuremman verenkierron avulla nopeuttamaan maitohapon poistumista lihaksista, laskemaan kehon lämpötilaa, rentouttamaan lihaksia sekä vähentämään tulevaa lihasarkuutta. Aktiivisesta palautumisesta vaikuttaisi olevan hyötyä eniten, jos korkeatehoisia suorituksia joudutaan toistamaan useasti lyhyen aikavälin sisällä, kuten vaikkapa palloilulajien turnausviikonloppuna.



Hieronta: Hieronta on erityisesti urheilijoiden keskuudessa hyvin perinteinen palautumisen edistämiskeino. Suoritusvalmiuden maksimoimiseksi voidaan käyttää harjoitusta ja kilpailua ennen tehtäviä valmistavia hierontaa tai kuormituksen jälkeen tehtäviä palauttavia hierontaa. Tutkimusten perusteella hieronnan hyödyt vaikuttaisivat olevan suurelta osin psyykkisiä. Olotila hieronnan jälkeen on parempi ja hieronnalla voidaan jossain määrin

lievittää myös lihasten kiputiloja. Hieronta voi mahdollisesti myös stimuloida parasympaattista hermostoa ja näin ollen edistää palautumista. Hieronnan kaltaisia vaikutuksia voidaan pyrkiä saavuttamaan myös omatoimisella foam rollauksella.

Venyttely: Venyttely on yllättävän runsaasti käytetty metodi palautumisen edistämiseen suhteessa sen puolesta puhuvaan tutkimustietoon. Venyttelyllä ei nimittäin ole havaittu olevan merkittävää vaikutusta palautumisnopeuteen. Venyttelyn vaikutukset kohdistuvat lähinnä liikkuvuuden edistämiseen, mikä toki voi tulla tarpeeseen monilla liikkujilla!

Kylmäkäsittelyt: Erilaisia kylmäkäsittelyprotokollia on lukuisia, eikä optimaalisesta ole yksimielisyyttä. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi kylmäupotukset veteen, paikallinen kylmähoito esim. pussin avulla tai kryohuoneet, joissa lämpötila pudotetaan peräti -110 asteeseen! Kylmän vaikutuksesta verenkierto kudokseen vähenee ja kudoksen lämpötila laskee vähentäen tulehdusreaktion voimakkuutta ja lihasarkuutta. Kylmäupotuksissa veden hydrostaattinen paine voi myös edistää kuona-aineiden poistoa lihaksista. Vaikka akuutit vaikutukset voivat olla palautumisen kannalta positiivisia, käänttöpuolena tulehdusreaktion hillitsemisen on havaittu vaikuttavan mahdollisesti jopa negatiivisesti esimerkiksi voimaharjoitusadaptaatioihin. Kylmävesiupotuksissa suositeltava kokonaisaika vaihtelee 10-20 minuutin välillä 5-15 °C lämpötilassa.

Lämpömenetelmät: Vaikka lämpömenetelmiä käytetään yleisesti urheilussa, on tutkimustieto niiden vaikuttavuudesta melko vähäistä. Idean tasolla lämpömenetelmät perustuvat samoihin tekijöihin kuin aktiiviset palautumismenetelmät – tarkoitus on verenkierron kiihtymisen avulla edistää ravintoaineiden jakelua ja toisaalta kiihdyttää kuona-aineiden poistoa. Erilaisia lämpömenetelmiä ovat esimerkiksi perinteinen saunominen 5-20min + jäähyt tai upotukset kuumaan (37-45 °C) tai lämpöneutraaliin veteen 10-20min. Veden hydrostaattinen paine voi kylmäupotuksen tavoin edistää kuona-aineiden poistoa lihaksista. Lihasarpuuden kannalta kylmähoitot vaikuttaisivat lämpömenetelmiä tehokkaammilta.

Kontrastimentelmä/kylmä-kuumakäsittelyt: Kontrastimentelmissä kylmä- ja lämpökäsittelyjä tehdään vuorotellen, jolloin verisuonten vuoroin supistuessa ja laajentuessa kiihdytetään verenkiertoa ikään kuin pumpaamalla. Näin voidaan ainakin teoriassa vaikuttaa aineenvaihduntaan ja kuona-aineiden poistumiseen elimistöstä. Kokonaiskestoksi suositellaan 20-30 minuuttia ja kylmän ja kuumen ajalliseksi suhteeksi 3:1 tai 4:1.

Kompressio: Kompressiovaatteiden hyödyt akuutissa palautumisessa perustuvat laskimopaluun edistämiseen ja tätä kautta verenkierron ja kuona-aineiden poiston kiihtymiseen. Kompressioissa on jonkin verran vaihtelua valmistajien välillä ja juuri sopivan paineen löytäminen voi olla varsin haasteellista.

Ravinto & uni: Ennen krouneen vaipumista kompressiovaatteet niskassa kannattanee kuitenkin ensin mieltää arjen pieniä valintoja, joilla lopulta on suurin merkitys palautumisen kannalta. Ravinnolla on keskeinen rooli erityisesti välittömästi kuormituksen jälkeen. Riittävä proteiinin ja hiilihydraattien nauttiminen turvaa harjoitusvalmiuden ja harjoituksessa syntyneiden solutason rakenteellisten vaurioiden korjaamisen. Unella on hyvin suuri rooli elimistön palautumisessa. Vaikka yksittäinen heikosti nukuttu yö ei juurikaan näyttäisi vaikuttavan suorituskykyyn voimantuoton tai kestävyuden osalta, pitkäaikainen univaje voi johtaa muuttuneeseen glukoosiaineenvaihduntaan, hermosto- ja hormonasapainon häiriöihin sekä muutoksiin ruokahalussa. Käytännön ohjeina nukkumisen edistämiseksi on suositeltavaa:

- Tehdä tehoharjoitukset ennen klo 18:00
- Pyrkä mahdollisimman säännölliseen unirytmiiin
- Huomioida ruokailun ajankohdat ja sisällöt (ei raskasta ateriointia tai kofeiinia ennen nukkumaanmenoa)
- Luoda tietyt rutiinit, jotka edistävät lepomoodiin siirtymistä
- Pyrkä rauhoittamaan mieli ja sulkea ylimääräiset häiriötekijät ennen nukkumaanmenoa

