

# Kenialaisten akillekset

Akillesjänteen yllirasitusvammat vaivaavat myös kenialaisia kestävyysjuoksijoita.

**K**olme akillesjänneleikkausta läpikäyneenä juoksijana fysioterapiaopiskeluni päättötyön aihe oli helppo valita: "Akillesjänteen yllirasitusvammat kestävyysjuoksijoilla". Kun vielä suonissa virtaa satunnaisen matkailijan verta, oli osoite selvä: Keniaan!

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka yleisiä akillesjänteen yllirasitusvammat ovat kenialaisilla kestävyysjuoksijoilla, miten he hoitavat niitä itse ja miten lääkärit sekä fysioterapeutit hoitavat kyseisiä vammoja.

Matkustin tammikuussa kolmeksi viikoksi Länsi-Keniassa sijaitsevaan Eldoretiin. Suurin osa kenialaisista kestävyysjuoksijoista asuu juuri täällä alueella.

Urheilijat valikoituvat otokseen sattumanvaraisesti. Haastattelin juoksijoita Eldoretissa kansallisissa maastajuoksukilpailuissa, Kaptagatissa sijaitsevalla Filan sponsorioimalla harjoitusleirillä ja Itenin harjoittelukeskuksessa sekä St. Patrick High Schoolissa.

45 haastatellusta – ratajuoksijoista maantie- ja maratonjuoksijoihin – miehiä oli 35 ja naisia 10. Urheilijoiden keski-ikä oli 23 vuotta, ja viikossa harjoituskertoja kertyi keskimäärin 13. Urheilijoiden taso vaihteli alemmasta kansallisesta tasosta aivan kansainväliseen kärkeen, suurimman osan ollessa kuitenkin "keskikaartia".

45:stä juoksijasta 20:llä oli akillesjänne ollut kipeä vähintään kaksi päivää jossain vaiheessa uraa. Heistä seitsemällä jänne oli kyselyhetkellä kipeä.

Vammoista suurin osa vaivasi urheilijaa alle kolme kuukautta. Seitsemällä akillesjännevamma oli kroonistunut tai vamma ilmeni aika ajoin, lähinnä uuden harjoituskauden alussa. Kroonisista akillesjänteen tulehduksista kärsiviä juoksijoita saattoi valikoitua tutkimukseen suhteessa vähemmän, koska haastattelut tapahtuivat enimmäkseen harjoitteluolosuhteissa. Akillesjänteen tulehduksella on taipumus kroonistua helposti, jolloin se on myöskin vaikea saada paranemaan.

Kovin yllätyksellisiä tai Suomesta paljon poikkeavia hoitokäytäntöjä ei tutkimus tuonut esille. Akillesjänteen yllirasitusvammasta kärsineistä juoksijoista kuusi oli turvautunut lääkärin ja neljä fysioterapeutin apuun. Itse suoritettu hoito on tuttua myös kenialaisille. Suurin osa juoksijoista ilmoitti käyttäneensä seuraavia menetelmiä: lepo, harjoitusolosuhteiden muuttaminen (juoksualusta, ylämäki jne.), harjoittelun



**Lähes kaikki haastateltavat olivat saaneet vammojen ennaltaehkäisyyn liittyvää informaatiota valmentajiltaan.**

uudelleen ohjelmointi, pohkeiden venyttely ja vahvistaminen, kantakorotuksen käyttäminen, alkuverryttelyn korostaminen, juoksutekniikan huomioiminen ja kylmähoito.

Vaikka Kalenjin heimon kulttuuriin kuuluu erilaisten rohtojen, lähinnä yrttien käyttö sairauksissa, turvautuivat urheilijat haastattelun perusteella lääkityksessä lähinnä särky-lääkkeisiin. Vain yksi juoksija oli ottanut injektion (todennäköisesti kortisoni):

Yksikään ei ollut saanut ultraäänihoitoa. Myöskään tukipohjallisia ei oltu tehty eikä kukaan ollut turvautunut akillesjänneleikkaukseen.

Ulkopuolisen yksikön suorittamaan hoitoon vaikuttaa hoitohenkilökunnan ja hoitolaitosten kirjavuus. Vaikka ainakin fysioterapian jatkokoulutusmahdollisuudet ovat Keniassa huonot, ja suurin osa hoitolaitoksista on melko vaatimattomasti varustettuja, niin maassa on silti saatavilla fysioterapeutin ja lääkärin suorittamana suhteellisen korkeatasoista hoitoa. Esimerkiksi Nairobissa käymässäni sairaalassa fysioterapian yksikössä oli hieno poreallas, joka mahdollisti vesihieronnan käytön. Sairaalassa oli myös uusi ultraääni-sähköhoitolaite ja asiantuntevia fysioterapeutteja. Toisaalta Eldoretissä käymässäni sairaalassa kaupungin todennäköisesti ainoa ultraäänilaite oli hajonnut jo vuonna 1989, eikä heillä ole ollut varaa korjata sitä.

Akillesjännevamman ennaltaehkäisy ja aiheuttajat jäivät tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Urheilijat vaikuttivat kuitenkin omaavan suhteellisen hyvät perustiedot vammoja aiheuttavista tekijöistä. Lähes kaikki haastateltavat olivat saaneet vammojen ennaltaehkäisyyn liittyvää informaatiota valmentajiltaan, jotka olivat kehottaneet välttämään epätasaista ja kovaa juoksualustaa, huonoja kenkiä sekä vamman satuessa lepäämään ja aloittamaan uudelleen harjoittelun nousujohteisesti.

Suuri osa juoksijoista epäili akillesjänteen kipeytyneen juuri em. tekijöiden takia. Kaikilla juoksijoilla ei ole ollut varaa ostaa uusia kenkiä. Monilla juoksijoilla lepo on hyvin vaikea toteuttaa, koska osalle juokseminen on ammatti tai mahdollisuus tienata joskus rahaa.

Tämä tuli konkreettisesti esille suorittaessani haastatteluja maastajuoksukilpailuissa. Moni juoksija luuli minua manageriksi heiluesani valkoisena miehenä kilpailupaikalla kyselykaavakkeiden kanssa.

**Moni juoksija luuli minua manageriksi.**