

Pala teippiä mullisti kivunhoidon

Hoitokeino: Urheiluareenoilla yleistyneet kinesioiteipit ovat tulleet Suomeen jäädäkseen

ELINA PAASONEN
OSSA AHOLA, KUVAT
Aamulehti

**Vallankumous ei aina vaa-
di taakseen suuria jouk-
koja. Pala teippiä saattaa
riittää.**

Lance Armstrong, David Beckham ja Serena Williams tietävät sen omasta kokemuksesta.

Myöntävän vastauksen saa myös, jos asiaa kysyy lentopallon vuoden 2009 maailmanliigan tehokkaimmalta hyökkääjältä Mikko Oivaselta.

Suomen naisten jääkiekkokoukkue juhli Vancouverin olympiakisoiissa pronssimitaleja. Jos joku olisi läpivalaissut pelipaidat ja suojukset, useamman pelaajan iholta olisi paljastunut seepran raidat.

Japanilainen kiropraktikko Kenzo Kase kehitti kinesioiteippauksen jo 1970-luvulla, mutta massojen tietoisuuteen teippaustekniikka tunkeutui Pekingin olympiakisoiissa.

Kaikkien aikojen parhaaksi beachvolleyn pelaajaksi parinsa Misty May-Treanorin kanssa usein nostettu Kerri Walsh juhli toistamiseen olympiavoittajana.

Amerikkalaisilta ei jäänyt huomaamatta Walshin teipattu olkapää. Kinesioiteippien käyttö ja myynti räjähtivät.

Miltei 50 rullaa

Edellä mainituilla tähtiurheilijoilla on ollut oma osansa värikkäiden teippien ilosanoman levittäjinä, mutta tärkein tekijä suosion taustalta löytyy kuitenkin teipin tehosta.

- Sitä on vaikea uskoa, jos ei ole itse kokeillut, mutta kinesioiteippaus on todellakin mullistanut kivunhoidon. Voidaan puhua jopa ihmeperantumisista.

Suomen olympiakomitean johtavana fysioterapeuttina toimiva Seppo Pehkonen on hoitanut huippu-urheilijoita 30 vuotta, muttei osaa nimetä toista hoitokeinoa, jolla olisi ollut yhtä räjäyttävä vaikutus.

Kinesioiteippauksen mekanismia ei ole pystytty tyhjentävä-

% Tenniskyynärpää on esi-
merkki vammasta, jonka
hoidossa kinesioiteipiä käytetään.
Teippauksen on todettu vähentävän välittömästi kipua 15-20 prosenttia.
Samalla ojentajalihasten lihasvoima lisääntyy

kg Paras hoitovaste, johon tamperelainen kinesioiteippauksen asiantuntija Seppo Appelqvist on tähän mennessä kohdannut, koskee selkäleikkauksen läpikäynyttä potilasta, jonka alaraajojen voimataso oli heikentynyt merkittävästi haitaten liikkumista. Testissä potilaan lonkan koukistusvoimaksi mitattiin ilman teippausta (staattinen jännitys) yhdeksän kiloa, teippauksen jälkeen potilas pystyi vetämään mittarin pohjaan eli 20 kiloon, mikä ei ollut vielä maksimivoima. Kun teippi poistettiin, tulokseksi saatiin 13 kiloa.

€ Viiden metrin rulla kinesioiteippiä maksaa noin 12 euroa. Teippirulla riittää kohteesta ja teippaustavasta riippuen 5-8 teippaukseen.

tusta. Se sopii niin akuuttien kun kroonistenkin vammojen hoitoon.

Kinesioiteippi tepsii myös turvotukseen. Se sopii niin kuntoutukseen kuin akuuttien vammojen hoitoon.

- Sillä voidaan myös mekaanisesti ohjata lihastoimintaa ja ehkäistä liikehäiriöitä, ensimmäisen kerran kinesioiteippaukseen Sydneyn olympiakisoiissa vuonna 2000 törmännyt Pehkonen kertoo.

Kinesioiteippaus on Suomessa vielä melko nuori hoitomuoto, mutta sen suosio kasvaa vauhdilla. Vancouverin olympiakisoiissa Pehkonen laskee suomalaisurheilijoiden kulluttaneen 40-50 kinesioiteippirullaa.

- Yhteen teippaukseen ei tarvita välttämättä kauheasti teippiä, eli kyllä aika moni urheilijamme kävi teipattavana, Pehkonen laskee.

Kivun syy selville



Pyynnössä taito siirtyy sukupolvelta toiselle. Ulla Niemi teippasi tiistaina Kenneth Lowen nilkan isänsä Ismo Niemen valvonnassa. Perjantaina mies oli jo pelikunnossa.



Teipinkäyttö parantaa verenkiertoa ja vähentää turvotusta.



Kenneth Lowe jätti vielä tiistaina yhteisharjoitukset väliin.



Mittel 50 rullaa

Edellä mainituilla tähtiurheilijoilla on ollut oma osansa värikkäiden teippien ilosanoman levittäjinä, mutta tärkein tekijä suosion taustalta löytyy kuitenkin teipin tehosta.

- Sitä on vaikea uskoa, jos ei ole itse kokeillut, mutta kinesioteippaus on todellakin mullistanut kivunhoidon. Voidaan puhua jopa ihmeperantumisista.

Suomen olympiakomitean johtavana fysioterapeuttina toimiva **Seppo Pehkonen** on hoitanut huippu-urheilijoita 30 vuotta, muttei osaa nimetä toista hoitokeinoa, jolla olisi ollut yhtä räjäyttävä vaikutus.

Kinesioteippauksen mekanisme ei ole pystytty tyhjentävästi selittämään, mutta hoito perustuu Kenzo Kasen seuraavan havaintoon: kun ihoa siirretään määrättyyn suuntaan, kivut helpottuvat.

Teippi toimii ikään kuin ihoa siirtävinä käsinä. Teippi ei ole mitä tahansa jäykkää superliimateippiä vaan materiaaliltaan hyvin hengittävää ja elastista.

Taitavin käsin teipattuna se antaa liike- ja asentotuntoon liittyviä ärsykeitä ja vähentää painetta kipupäätteissä. Kinesioteippi lisää paikallisesti verenkiertoa ja vähentää turvo-

jen nortoon.

- Sillä voidaan myös mekaanisesti ohjata lihastoimintaa ja ehkäistä liikehäiriöitä, ensimmäisen kerran kinesioteippaukseen Sydneyn olympiakisoissa vuonna 2000 törmännyt Pehkonen kertoo.

Kinesioteippaus on Suomessa vielä melko nuori hoitomuoto, mutta sen suosio kasvaa vauhdilla. Vancouverin olympiakisoissa Pehkonen laskee suomalaisurheilijoiden kuluttaneen 40-50 kinesioteippirullaa.

- Yhteen teippaukseen ei tarvita välttämättä kauheasti teippiä, eli kyllä aika moni urheilijamme kävi teipattavana, Pehkonen laskee.

Kivun syy selville

Yhtä ja samaa teippiä voidaan käyttää viikonkin verran ilman, että se pitää korvata uudella. Liimapinta ei ärsytä ihoa toisin kuin osa tukiteippaukseen käytettävistä, perinteisistä teipeistä.

- Se täytyy toki muistaa, ettei kinesioteipillä voi korjata, eikä poistaa itse vammaa, mutta kivunhoidossa sen rooli on merkittävä. Kuten aina, tärkeintä on ensin tutkia tarkasti, mistä kipu johtuu ja hoitaa vammaa tutkimusten pohjalta.

- Kipua täytyy aina kunnioittaa.



Teipinkäyttö parantaa verenkiertoa ja vähentää turvotusta.



Kenneth Lowe jätti vielä tiistaina yhteisharjoitukset väliin.



Kinesioteippauksessa olennaista on löytää pehmytkudoksiin optimaalinen asento kivun, liikkuvuuden ja voiman suhteen. Ulla Niemelä vetää nilkkaa tukevat telpit miltei polveen asti.



Antti Nikkilän selkä sal tuekseen H-kirjaimen mallisen teippauksen, jolla Ismo Niemi pyrki parantamaan selän liikkuvuutta ja vähentämään kipua. Kenneth Lowen tavoin vielä tiistaina vaivoin liikkunut Nikkilä oli perjantaina Pyrintön mukana kaatamassa Kauhajoen Karhua. - Kinesioteipin vaikutus tuntuu pienenä pistelynä, voin hyvin kuvitella, että tämä auttaa hermorotoja, Nikkilä sanoi.

Pyynikillä

Teipistä on moneksi

Tampereen Pyrintön koripallojoukkueessa kinesioteipin käyttö on valitettavan tuttu juttu. Aina on joku, jonka paikat ovat kokeneet kovia pelissä.

Kinesioteipin käytön salat seu-

raan toi fysioterapeutti, kakkosvalmentaja Ismo Niemi, joka suoritti Tampereella ensimmäiset teippauksensa jo vuosia sitten Koreasta tuliaisiksi saamallaan teipeillä.

Tiistaina Niemi teippasi harjoituksissa välilevyn pullisturnan kanssa tuskailleen Antti Nikkilän selän ja viikko sitten nilkkansa

raan joutaneen Kenneth Lowen jalan.

Nikkilän selkäkkipua Niemi pyrki helpottamaan teippauksella, joka ohjaa selän liikettä ja helpottaa hermorotojen vapaata kulkua.

Lowen nilkkaa sai puolestaan teippauksen, jolla vähennettiin turvotusta ja kipua sekä tuettiin nilkan asentoa.

Oivanen: teippi mahdollistaa pelaamisen

Ilkka Laitinen/Aamulehden arkisto

ELINA PAASONEN
Aamulehti

Värikkäät kinesioteipit ovat taa-
tusti jääneet ainakin lentopallon
ystävien mieleen. Suomen yksik-
kösiskijä **Mikko Oivanen** pelasi
toissa kaudella suurimman osan
maajoukkuepeleistä jalat teipin
peitossa.

Oivanen antaa pallolle kyytiä
parhaimmillaan 360 sentin kor-
keudesta. Miehellä on pituutta,
mutta myös rutkasti ponnistus-
voimaa. Pelipaikka ja -tyyli vaa-
tivat kuitenkin veronsa. 24-vuo-
tiaan pelaajan molemmat polvet
on jouduttu putsamaan.

Kinesioteipin käyttöön Oiva-
nen tutustui juuri maajoukkue-
een mukana pari kolme vuotta
sitten, kun polven jännerepeä-
mät aiheuttivat kipua.

- Parasta teipissä on se, että
pystyy pelaamaan. Se ei vaikuta
vaivaan, mutta auttaa kipuun
ja nopeutti paranemista, Mikko



Turkissa tällä kaudella pelaava Mikko Oivanen on kärsinyt urallaan polvi- ja nilkko-vaivoista. Kinesioteippaukseen hänet tutustutti maajoukkueen huoltoryhmä.

Oivanen kuvailee teippiä.

Oikein käytettynä teipillä on
mahdollista ohjata esimerkiksi
juuri polvi oikeaan asentoon,
mikä mahdollistaa jalan luon-

taisen liikkuvuuden ja lisää li-
hasvoimaa. Nämä asiat yhdessä
johtavat tilaan, jossa kipu hel-
pottuu.

Ensimmäisten joukossa Suo-

messa kinesioteippaukseen tu-
tustunut tamperelainen fysio-
terapeutti **Seppo Appelqvist**
muistuttaa, että kinesioteip-
pauksessa tärkeintä on löytää

pehmytkudoksiin optimaalinen
asento kivun, liikkuvuuden ja
voiman suhteen. Paras tulos saa-
vutetaan kokemuksen ja koulu-
tuksen kautta.

Mikko Oivanen on tullut samaan
tulokseen. Teippaaminen
on taitolaji.

- Täällä Turkissa seurasta ei
löydy ketään, joka osaisi käyt-
tää kinesioteippiä. Tällä hetkel-
lä teipille ei onneksi ole tarvetta,
koska paikat ovat kunnossa.

Hakkuri siirtyi tänä kaudeksi
Puolasta Turkkiin ja edustaa nyt
Istanbulissa pelaavaa Büyükhir
Belediyyea.

Puolassa Oivasen polvia hoi-
dettiin muun muassa pelaajan
omalla verellä.

Parasta hoitoa hän sanoo kui-
tenkin aina saaneensa Suomes-
ta.

- Koulutus on selvästi Suo-
messa hoidettu hyvin. Esimer-
kiksi hierojat ovat todella am-
mattitaitoisia.

Ruotsissa teippiin verhotaan hevosetkin

ELINA PAASONEN
Aamulehti

Moni asia on rantautunut Suo-
meen Ruotsista, eikä kinesioteipin
käyttö ole tässä poikkeus. Län-
sinaapurista löytyy jo nyt 1300
koulutettua kinesioteip-
paajaa, kun meillä peruskurssin
on suorittanut 300.

- Suomessa ollaan vielä muu-
ta Eurooppaa jäjessä, mutta ki-
nesioteippauksen suosio tulee
kyllä kasvamaan meilläkin, ke-
sällä Roomassa alan uusimpiin
tuuliin tutustunut tamperelai-
nen **Seppo Appelqvist** kertoo.

- Huippu-urheilussa ollaan
herkkiä reagoimaan suoritus-
kykyä parantaviin asioihin. Jon-
kun verran kyse on muoti-ilmi-
östä, mutta uskon, että kinesioteip-
pauksen käyttö on tullut jäädäkseen.

Huhujen mukaan Ruotsin
hiihtomaajoukkue on teipattu

kantapäistä olkapäihin saakka.
Jotta muut eivät voisi ottaa mal-
lia teippauksista, ruotsalaishiih-
täreitä olisi kielletty vaihtamasta
hikistä paitaa maalialueella.

Varmaa on, että Ruotsissa
teippiä kuluu rutkasti, eikä vain
ihmisten parissa. Län-
sinaapurissa teippiä käytetään myös
kouluratsastuksessa, jossa sitä
tosin saa käyttää vain harjoit-
tuksissa. Ravipuolella teippiä on
nähty myös kilpailuissa.

Rooman seminaarissa Appel-
qvist näki omin silmin, kuinka
teippi todellakin ohjaa liikera-
toja. Eri tavoin ja eri paikoista
teipattu kissa käveli eri tavoin.

- Iholla on valtavasti erilaisia
reseptoreita, jotka kuljettavat
tietoa keskushermostoon. Teipin
aiheuttama stimulaatio on mel-
ko pieni, mutta niin ovat resep-
toritkin, jotka eivät vaadi suurta
ärsytystä reagoidakseen.