

Lassi Luoto, Markus Uotila

Osteopaatin tehtävät suomalaisessa urheilussa

Kuvaus osteopaatin tehtävistä suomalaisessa urheilussa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Osteopatian ko

Opinnäytetyö

Kevät 2017

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Lassi Luoto ja Markus Uotila Osteopaatin tehtävät suomalaisessa urheilussa</p> <p>32 sivua + 2 liitettä Kevät 2017</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Osteopaatti AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Osteopatian koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Osteopatia</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>yliopettaja Pekka Paalasmaa tuntiopettaja Kaisa Hartikainen</p>
<p>Opinnäytetyömme tarkoitus oli kuvata osteopaatin tehtäviä suomalaisessa urheilussa. Aiempaa tutkimusta ei ole aiheesta tehty. Tärkeimpänä aineistona opinnäytetyössämme olivat urheilussa toimivien kokeneiden osteopaattien teemahaastattelut ja osteopaattinen kirjallisuus urheilussa.</p> <p>Opinnäytetyö oli lähestymistavaltaan laadullinen tapaustutkimus. Kuvasimme osteopaateille kuuluvia tehtäviä suomalaisessa urheilussa kirjallisuuden ja teemahaastattelujemme avulla. Suoritimme teemahaastattelut neljän urheilun parissa toimivan osteopaatin kanssa. Haastateltavat omasivat laajan kokemuksen suomalaisten huippu-urheilijoiden kanssa toimiessa.</p> <p>Opinnäytetyön myötä voimme todeta, että osteopaatin toimenkuvaan urheilun parissa kuului manuaalisen hoidon lisäksi lukuisia muita huollollisia tehtäviä. Haastatteluista selvisi, että osteopaatin ensisijainen tehtävä oli pitää urheilija terveenä ja kehityskäyrä nousevana. Erilaisilla aktiivisilla ohjauksilla suoritettu ennaltaehkäisy oli haastateltavien osteopaattien yleisin tapa hoitaa urheilijaa. Osteopaatin tehtävät moninkertaistuvat siirryttäessä omalta klinikalta urheilukentän laidalle.</p> <p>Osteopaattina toimiminen urheilumaailmassa vaatii suurta sitoutumista ja intohimoa. Vaihtelevat resurssit ja urheilun kausiluontoisuus määrittävät pitkälti osteopaatin tehtäviä. Osteopatian tunnettuus suomalaisessa urheilussa on vielä melko vähäistä, vaikka osteopaattien määrä onkin alalla kasvussa.</p> <p>Opinnäytetyö antaa lukijalleen kuvan siitä, mistä osteopaatin tehtävät koostuvat suomalaisessa urheilussa. Työ on suunnattu pääasiallisesti osteopaattipiskelijoille, valmistuneille osteopaateille ja urheilussa toimiville henkilöille.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>osteopatia, tehtävät, suomalainen urheilu</p>

Authors Title	Lassi Luoto, Markus Uotila Tasks of an Osteopath in Finnish Sports
Number of Pages Date	32 pages + 2 appendices Spring 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Osteopathy
Specialisation option	Osteopathy
Instructors	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer Kaisa Hartikainen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to clarify tasks in which osteopaths partake in Finnish sports. There are no previous studies or literature available on the topic. Our main material for this study came from interviewing experienced osteopaths who work in the field of Finnish sports.</p> <p>This thesis is a qualitative case study. It is based on a) a theoretical frame consisting of previous international theses, articles and other osteopathic literature and b) interviews of four highly experienced osteopaths who met the criteria of the study.</p> <p>We found out that there are many different tasks for an osteopath when working with athletes besides manual treatment. The main task that the four osteopaths had in common was to prevent injuries and keep the athlete's performance level high. Preventing injuries was mostly gained by active training but also with manual treatment. Tasks of an osteopath multiply when making a transition from one's clinic to the field of sports.</p> <p>Working as an osteopath in sports requires commitment and passion. Varying resources and seasonal changes define the role of an osteopath. Awareness of osteopathy in Finnish sports is relatively low although the number of osteopaths in the field is growing.</p> <p>The thesis offers the reader clues of what osteopath's tasks consist of on in the Finnish sports. The context of this study is aimed for osteopaths, students of osteopathy and people in sports.</p>	
Keywords	osteopathy, tasks, Finnish sports

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Työn tausta ja tarpeellisuus	3
3. Teoreettinen tausta	5
3.1. Osteopatia	5
3.2. Aiemmat tutkimukset	6
3.3. Osteopatian suuntautuminen urheiluun	9
3.4. Osteopaatti huoltojoukoissa	11
4. Työn kulku	13
4.1. Haastattelukysymysten laatiminen	13
4.2. Haastateltavien valikoituminen	14
4.3. Haastattelut ja niiden kuvaus	14
4.4. Viimeistely	15
5. Tutkimuksellinen lähestymistapa	16
5.1. Laadullinen tutkimus ja tapaustutkimus	16
5.2. Teemahaastattelu ja litterointi	16
5.3. Harkinnanvarainen haastateltavien joukko	17
6. Haastatteluiden kuvaus	18
6.1. Osteopaatti A	18
6.2. Osteopaatti B	20
6.3. Osteopaatti C	22
6.4. Osteopaatti D	25
7. Tulokset	27
8. Pohdinta	30
Lähteet	32

Liitteet

Liite 1. Tutkimushenkilötiedote

Liite 2. Tietoinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

1. Johdanto

Osteopatia on manuaalinen eli käsin suoritettava hoitomuoto. Ensimmäisen osteopatiaa opettavan oppilaitoksen perusti osteopatian kehittäjä A.T. Still Amerikan Yhdysvaltojen Kirksvilleen vuonna 1892 (Sammut 1998: 3). Suomessa osteopaatiksi on ollut mahdollista opiskella vuodesta 2000 alkaen ammattikorkeakoulu Stadiassa (Osteopatia.fi n.d.). Koska osteopatia on vielä varsin nuori tieteenala Suomessa, on selvää, että osteopatian kehittyminen yhtenäiseksi ja yleisesti tunnetuksi tieteenalaksi vaatii aikansa. Tässä opin- näytetyössä tulemme paneutumaan osteopaatin tehtäviin urheilussa.

Huippu-urheilijat voivat ansaita joissain lajeissa jopa miljoonia euroja vuodessa. Urheilijat ovat kalliita hankintoja seuroille tai muille vastaaville tahoille. Heidän terveyttään halutaan vaalia. Urheilijan terveyden vaaliminen ja kehitys ovat monen suomalaisen osteopaatin arkipäivää ja tehtävän tärkeys korostuu jatkuvasti. Osteopatiaattinen hoitofilosofia urheilussa on Suomessa kuitenkin vielä harvinainen. Seurat ja yksilöurheilijat käyttävät aktiivisesti kuitenkin esimerkiksi fysioterapeuttien ja hierojien palveluita.

It is only when practitioners realize what they are dealing with that they can even begin to understand how to begin to help. (McKone 1997: IX)

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää osteopaatin tehtäviä suomalaisessa urheilussa. Kirjallisuuskatsauksemme perustuu ulkomaiseen kirjallisuuteen, jota täydennämme omalla tietämyksellämme. Haastattelemme neljää osteopaattia, jotka nimeämme työssämme osteopaateiksi A-D. Osteopaatit A-D toimivat suomalaisten huippu-urheilijoiden kanssa. Haastattelujen ja kirjallisuuden pohjalta laadimme kuvauksen osteopaatin tehtävistä suomalaisessa urheilussa.

Työmme tarkoitus on luoda kattava kuvaus osteopaatin tehtävistä suomalaisessa urheilussa. Aiemman aiheitamme koskevan tutkimustiedon puuttellisuuden vuoksi päätimme työssämme antaa kokeneiden osteopaattien kertoa mahdollisimman laajasti ja omin sanoin tehtävistään urheilun parissa. Teemahaastattelujen avulla saimme työhömme kattavan kuvauksen osteopaattien ensisijaisista- ja muista tehtävistä urheilijan hoidossa. Tehtävien taustoitukseksi selvitämme osteopatian vahvuuksia, heikkouksia ja mahdollisuuksia urheilussa. Tavoitteemme taustan kannalta on oleellista käsitellä myös osteopatian näkyvyyttä suomalaisessa urheilussa.

Osteopaatin ensisijaisina tehtävinä tarkoitamme tärkeimpiä osteopaatin suorittamia toimia urheilijalle tämän terveyden ylläpitämiseksi tai edistämiseksi. Loukkaantumisen sattuessa taas selvitämme niitä keinoja, joilla urheilija saadaan palaamaan takaisin lajin pariin. Muina tehtävinä miellämme esimerkiksi huoltotoimenpiteet kuten urheilijoiden välineiden huollon.

Kun puhumme työssämme suomalaisesta urheilusta, katsomme tämän tarkoittavan pääsarjatason "huippu-urheilua". Tarkastelumme lukeutuvat pääsarjatason joukkueurheilijat sekä yksilöurheilijat, jotka kilpailevat Suomen- tai maailmanmestaruustasolla. Lisäksi kategoriaan kuuluvat olympia- ja muut kansainväliset edustusurheilijat. Amatööritason kilpaurheilua tai harrastusliikuntaa emme tässä työssä tarkastele.

Olettamuksemme on, että osteopaatin tehtävät ovat urheilussa hyvin monipuoliset. Uskomme, että osteopaatin tehtävät muuttuvat käytettävissä olevan huoltojoukkueen mukaan. Tiedostamme, että keinoja urheilijan terveyden vaalimiseen on monia. Oletamme, että urheilijoiden kanssa toimiminen olisi ihanteellisesti ennaltaehkäisevää työtä, mutta suuri osa tehtävistä pitäisi sisällään vammojen hoitoa. Olettamuksemme mukaan osteopatian periaatteiden mukainen, urheilijaa yksilöllisesti tarkasteleva filosofia olisi vahvuus urheilussa.

2. Työn tausta ja tarpeellisuus

Huippu-urheilijan terveydestä huolehtiminen on monen tahon intressi. Itse urheilija saa palkkansa seuralta, sponsoreilta, liitolta tai valtion taholta. Palkan saamisen ehtona ovat hyvät suoritukset kilpailuissa. Urheilijoiden onnistuneet suoritukset tuovat seuralle menestystä ja mahdollisesti lisää rahaa. Yksilöurheilijat taas tuovat sponsoreilleen näkyvyyttä. Urheilussa on jaossa rahan lisäksi näkyvyyttä, mainetta ja kunniaa.

Osteopatian näkyvyys Suomessa on tällä hetkellä heikko. Osteopaatin tehtävät urheilun saralla ovat vielä varsin vieraat urheiluseuroille. Seurat ja joukkueet, jotka käyttävät osteopaattisia palveluita, eivät julkaise näkyvästi sitä kotisivuillaan. Onkin opiskelijoiden, osteopaattien ja suomalaisen urheilun edunmukaista tuoda hiljainen tieto opinnäytetyömme myötä esille.

Osteopaattiopiskelijat ja osteopatiasta kiinnostuneet saavat tämän työn avulla tietoa siitä, mitä osteopaatin tehtävät urheilussa ovat. Urheilukansalla tarkoitamme itse urheilijoita, seuroja, huoltajia ja urheilua seuraavia ihmisiä. Heille opinnäytetyö lisää tietoisuutta osteopatiasta ja siihen liittyvistä tehtävistä urheilun saralla.

Osteopaatin tehtäviä selvittämällä pyrimme kuvaamaan myös urheilussa toimivien huoltajajoukkojen toimintaa ja osteopatian sijoittumista suuremmassa organisaatiossa. Pyrimme myös kuvaamaan osteopaatin tehtävien muuttumista maajoukkue toiminnassa sekä eri tilanteissa kauden aikana ja vammojen sattuessa. Olemme kiinnostuneet osteopaatin tehtävien muutoksista eri tilanteissa.

Kiinnostuimme aiheesta, koska halusimme saada lisää tietoa osteopaattien tehtävistä urheilussa. Omaamme molemmat pitkän urheilutaustan ja toimimme edelleen urheilun parissa. Kokemuksemme mukaan osteopaatteja on suomalaisen urheilun historiassa käytetty hyvin vähän. Seura- ja maajoukkueissa ainakin jalkapallon puolella keuhonhuollollisista toimenpiteistä vastaa lähes poikkeuksetta fysioterapeutti. Suomen koripallomaajoukkue on muun muassa palkannut laajemman joukon terveydenhuollon ammattilaisia mukaan lukien osteopaatin pelaajien tueksi.

Huippu-urheilu vaatii suurta omistautumista jokaiselta siinä mukana olevalta. Kilpaurheilijan huoltaja elää samassa tahdissa kuin itse urheilija. Kilpailukaudella urheilu on hyvin

aikaavievää, ja sosiaalinen kanssakäyminen esimerkiksi ystävien ja perheen kanssa voi jäädä vähäiseksi. Osteopaatin on hyvä ymmärtää tämä kokonaisvaltainen näkökulma.

Kilpailukausi joukkueurheilussa toimivalle osteopaatille on ajallisesti vaativaa. Kauden lopussa on yleensä vielä kiireisempi suoritustahti, jolloin seuran kanssa ollaan lähes täysipäiväisesti. Maajoukkueiden kanssa voi olla leirityksiä ja turnauksia ympäri maailmaa, mitkä kestävät normaalisti yhdestä viikosta kolmeen. Yksilöurheilijat voivat kiertää maapalloa vielä tiiviimmin.

Urheilu on pääsääntöisesti kausiluontoista. Urheilija voi olla joukkue- tai yksilöurheilija, mutta jokaisessa lajissa on vuosittainen sykli kilpailukalenterissa. Urheilijan vuosi koostuu yleensä peruskuntokaudesta, kilpailuun valmistavasta kaudesta ja itse kilpailukaudesta. Ylimenokaudella tarkoitetaan siirtymää kilpailukaudesta kohti peruskuntokautta. Ylimenokauden aikana tavoite on palautua menneestä kaudesta ja hoitaa mahdolliset vammat. Peruskuntokausi voidaan jakaa eri osiin harjoitusintensiteetin kasvaessa lähempänä kilpailukautta. Sen aikana urheilija keskittyy fyysisten ominaisuuksiensa ehottamiseen ja tekniseen suorittamiseen. Peruskuntokausi luo pohjan kilpailuun valmistavalle kaudelle, jolloin tehdään maksimaalisella teholla lajinomaisia harjoitteita. Levolla on suuri rooli tehtäessä fyysisesti vaativia harjoitteita. Kilpailukaudella harjoitteiden kuormittavuus riippuu kilpailutapahtumien välisestä ajasta. Kuormittavampia harjoitteita voidaan tehdä, kun kilpailujen välissä on enemmän aikaa. (Kainulainen 2015)

Joissakin lajeissa itse kilpailukausi voi olla hyvinkin lyhyt, joskus taas se kestää reilusti yli puoli vuotta. Vuoden sisällä on normaalisti yksi pidempi tauko kilpailusta ja muutama lyhyempi tauko. Kauden pituudesta huolimatta urheilija harjoittelu sekä fyysinen että henkinen rasitus muuttuvat vuoden aikana. Osteopaatin on otettava huomioon kauden eri syklien tuomat haasteet urheilun kaikilla osa-alueilla.

3. Teoreettinen tausta

Teoreettinen tausta -lukuun olemme koonneet työmme teoreettisen viitekehyksen. Tässä luvussa kerromme aluksi osteopatiasta yleisesti. Tämän jälkeen tarkastelemme aikaisempia osteopaattisia tutkimuksia ja kirjoituksia.

3.1. Osteopatia

Osteopatia on manuaalista terapiaa joka korostaa, a) taudin diagnosointia, jossa tarkastellaan taudin synnyinsyytä ja sen vaikutuksia kudoksiin, nestekierron estymiseen ja elävän organismin voimien epätasapainoon oireiden sijasta; b) taudin hoitamista tieteellisesti hyväksi todetuilla manuaalisilla keinoilla, jotta kehon omat parantavat mekanismit voisivat taltuttaa taudin ja kykenisivät luomaan terveyttä. (McKone 1997: 43)

Osteopatian perusti yhdysvaltalainen Andrew Taylor Still. Still oli ammatiltaan lääkäri. Hän oli hyvin tyytymätön aikansa lääketieteeseen, joka perustui hyvin vahvoihin ja haitallisiin lääkeaineisiin. Still uskoi jumalan luoneen ihmisen täydellisenä. Still tarttuikin em. ajatukseen mekaaniselta kannalta. Kun keho on normaalissa tilassaan ilman rajoituksia strukturaalisessa, verenkierröllisessä tai hermostollisessa toiminnassaan, terveyden tulisi olla vallitseva tila kehossa. (Sammut 1998: 3)

Osteopatia Stillin mukaan on hoitomuoto, joka tähtää kehon kokonaisvaltaiseen toimivuuteen ja terveyteen (Sammut 1998: 5). Katsomme osteopatian filosofian toimivan urheilijan hoidossa mainiosti. Urheilijaa on aina tarkasteltava yksilöllisesti, jolloin luodaan mahdollisuus kehitykselle, vammojen ennaltaehkäisylle ja kuntoutukselle. Osteopatian kahdeksan periaatetta ovat A.T.Stillin mukaan:

- Keho on kokonaisuus
- Rakenne ja toiminta ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa
- Keholla on oma itsesäätelymekanismi
- Keholla on kyky puolustaa ja parantaa itse itsensä
- Sairaus voi syntyä, kun kehon sopeutuminen häiriintyy tai kun haitalliset ympäristölliset muutokset ylittävät kehon itsesäätelykapasiteetin
- Kehon nesteiden virtaus on oleellinen osa kehon itsesäätelyä.

- Hermotuksella on oleellinen tehtävä kehon nesteiden virtauksen hallinnoimisessa.
- Kehon rakenteelliset muutokset eivät ole ainoastaan sairauden ilmentymä, vaan voivat myös ylläpitää sairautta. (Sammut 1998: 6)

Kehon rakenne kaikkine komponentteineen muodostaa toiminnallisen kokonaisuuden. Jokainen negatiivinen muutos kehon rakenteiden toiminnassa häiritsee sen toimintoja esimerkiksi hermoviestillisesti, verenkierröllisesti, immuunipuolustuksellisesti ja aineenvaihdunnallisesti. Virheellinen kehon toiminta altistaa jännityksille ja sairauksille. (Suomen osteopaattiliitto Ry n.d.) Osteopaattisilla hoidoilla pyritäänkin saamaan kehon toiminta homeostaattiseen tilaan, jolloin keholla on mahdollisuus parantaa itse itsensä.

Osteopaattisessa hoidossa pyritään vaikuttamaan kehoon eri hoitomallien mukaan. Mallien tarkoitus on tehdä osteopaattinen diagnostiikka ja hoito helpommin jäsennettäväksi. Mallit eivät ole toisiaan poissulkevia vaan yhdistelmä eri malleista on paras mahdollinen yksilöllinen ratkaisu asiakkaalle. Mallit ovat hyvä mieltää kehon fysiologisten toimintojen ymmärtämisessä. Osteopaattisia hoitomalleja on viisi kappaletta: Biomekaaninen, hengitys-nestekierröllinen, neurologinen, aineenvaihdunta-energiallinen ja psykososiaalinen malli. (Chila 2011: 3-5)

3.2. Aiemmat tutkimukset

Osteopatian rooli huippu-urheilussa

De Groot (2011) selvitti tutkimuksessaan osteopatian roolia huippu-urheilussa. Tutkimuksen päätavoite oli tutkia osteopaattisten periaatteiden soveltuvuutta ja mahdollisuuksia terveiden huippu-urheilijoiden hoidossa ja akuuteissa vammoissa. Pääteemoiksi muodostui vammojen ennaltaehkäisy, -hoito ja -kuntoutus, osteopatian kehitys urheilussa, fysioterapian ja osteopatian eroavaisuudet. Tutkimukseen osallistui 9 osteopaattia (P1-9), jotka työskentelivät urheiluseuroissa.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Yhden haastateltavan osteopaatin (P6) mukaan urheilijan hoito on intensiivistä, jotta he pystyvät toteuttamaan suorituksensa maksimaalisella teholla. P3 näkee eroavaisuuden urheilijan ja muiden välillä olevan

siinä, kuinka nopeasti urheilija pääsee loukkaantumisen jälkeen kilpailemaan. P8:n näkemyksen mukaan osteopaattiset taidot sopivat vammojen ennaltaehkäisyyn, ja urheilijoita hoitaessa tulee olla erittäin varovainen. P8:n kokemusten mukaan hoito voi tehdä urheilijalle yhtä paljon hyvää kuin pahaa riippuen harjoittelun asteesta. (De Groot 2011)

Useimmat Grootin tutkimuksen haastateltavat eivät näe suurta eroavaisuutta fysioterapian ja osteopatian välillä. Muutamat kuitenkin mielsivät ultra- ja sähköterapiota käyttävän fysioterapian enemmän ohjaavaksi kuin diagnostiseksi hoitomuodoksi. Haastateltavat näkivät osteopaattisen hoidon holistisemmaksi manuaaliseksi hoitomuodoksi. P1:n mukaan osteopaatti toimii ensiapuna kipuun, jonka jälkeen urheilijan olisi hyvä nähdä fysioterapeuttia vahvistaakseen lihaksia ja opetellakseen liikeratoja uudestaan. Monet haastateltavat puhuivat fysioterapeuttien ja osteopaattien yhteistyön tärkeydestä huippu-urheilijoiden hoidossa. (De Groot 2011)

Osteopaatit kertovat arvostavansa fysioterapeutteja osana urheilijoiden huoltojoukkuetta. P1:n mukaan urheilijajoukkue tarvitsee sekä fysioterapeutin että osteopaatin ammattitaitoa. P6 näkee fysioterapeuttien ja osteopaattien osaavan tehdä hyvin manuaalisia hoitoja, mutta omaavan erilaisia "työkaluja". (De Groot 2011)

Lähes kaikki haastateltavat uskoivat kokemuksen olevan tärkeä tekijä erikoistuessa urheilijoiden hoitoon. Muutamat haastateltavat painottivat kokemuksen karttumista urheilijoiden hoidossa. P4:n mukaan osteopaatin siirtyminen huippu-urheilun pariin ilman alan kokemusta on vaikeaa, koska se eroaa merkittävästi tyypillisestä klinikkatyöstä. Monien haastateltavien mielestä osteopaatilla itsellään tulee olla huippu-urheilijataustaa tai laajempaa kokemusta urheilijoiden hoidosta ymmärtääkseen urheilun maailmaa, vammojen luonteen ja niiden hoidon. (De Groot 2011)

Tutkimuksen haastatteluiden perusteella osteopatiolla voisi olla suurempi rooli huippu-urheilijoiden hoidossa. Osteopaatti ei ainoastaan hoida vaan on mukana myös vammojen ennaltaehkäisyssä. Tutkimuksen haastateltavat näkivät osteopatian potentiaalisen kasvun mahdollisuuden urheilun saralla. Myös yhteistyön merkitystä arvostettiin muiden ammattihenkilöiden kanssa, jotta urheilija saisi parhaan mahdollisen hoidon. (De Groot 2011)

Osteopatian rooli urheiluvammojen kuntoutuksessa

Schoburgh (2011) selvitti tutkimuksessaan osteopaatin palveluiden käyttöä urheilijoiden vammojen kuntoutuksessa. Tutkimuskohteeksi valittiin Cambridge Harriers Athletic Club: n yli 16- vuotiaat urheilijat, joilla oli ollut urheiluvamma. Tutkimus toteutettiin poikitaistutkimuksena. 200 Cambridge Harriers Athletic Club: n jäsentä pyydettiin mukaan tutkimukseen, joista 36% (n=72) vastasi kyselyyn. 86% (n=62) vastanneista eivät käyttäneet osteopatiaa urheiluvammojen hoidossa. Kyselylomakkeeseen vastanneista urheilijoista suurin osa käytti fysioterapiapalveluita. Tämä osoitti, että osteopatian palveluita käytettiin vain vähän siitä huolimatta, että osteopatia on tehokas hoitomuoto pehmytkudosvammojen hoidossa.

Useimmat tutkimukseen osallistujat valitsivat terapiamuodon kokemusten tai suositusten mukaan. Tutkimukseen osallistujat, jotka eivät käyttäneet osteopaattisia palveluita, eivät joko tunteneet osteopatiaa riittävän hyvin tai tienneet osteopaattien hoitavan myös urheiluvammoja. Osteopaattisen hoitomuodon tulisi lisätä tietoisuuttaan urheilijoiden ja heidän valmentajiensa keskuudessa. (Schoburgh 2011)

Osteopaattisen hoidon vaikutus huippu-urheilijan suoritukseen

Böhmüller (2007) selvitti tutkimuksessaan osteopaattisen hoidon vaikutusta huippu-urheilijan (n=1) suoritukseen mittaamalla sykevälivaihtelua. Lisäksi urheilija piti päiväkirjaa tuntemuksistaan koko tutkimuksen ajan. Osteopaattisen hoidon tarkoituksena oli optimoida kehon toiminta ja saavuttaa ideaalinen suoritustaso urheilijalla. Tutkimukseen osallistuneelle koehenkilölle tehtiin kattava osteopaattinen anamneesi ennen jokaista hoitoa. Tällä varmistettiin tehokas ja turvallinen hoito. Koehenkilölle suoritettiin seitsemän hoitoa viiden viikon mittaisen ajanjakson aikana. Sykevälivaihtelua mitattiin aamuisin heti heräämisen jälkeen. Tuloksia täydennettiin kirjoittamalla päiväkirjaa tuntemuksista harjoitusten ajalta.

Tutkimuksessa huomattiin positiivinen vaikutus sykevälivaihteluun heti osteopaattisen hoidon jälkeen mutta ei pidemmällä aikavälillä. Siitä huolimatta koehenkilön henkilökohtainen tuntemus ja intensiteetti kohentui harjoituksissa vielä päivienkin jälkeen. (Böhmüller 2007)

Urheiluosteopatian eroavaisuus klassisesta osteopatiasta

Bailey (2011) selvitti tutkimuksessaan osteopatian mahdollisuuksia urheilijoiden hoidossa. Tutkimuksessa haastateltiin neljää osteopaattia, jotka olivat erikoistuneet urheilijoiden hoitoon. Lisäksi Bailey haastatteli neljää osteopaattia, jotka työskentelivät yleisillä klinikoilla. Osteopaatteja haastateltiin jalkapalloilijan ja iäkkäämmän ihmisen hamstring-lihasvamman hoidosta. Suurin osa osteopaatteista koki samankaltaisuutta jalkapalloilijan ja iäkkäämmän ihmisen hamstring-lihasvamman hoidossa ja painottivat biomekaniikan tuntemista tärkeänä osa-alueena. Osteopaatit kokivat myös psykologisten osatekijöiden ymmärtämisen olennaiseksi. Kommunikointi diagnoosista ja ennusteesta voi erota asiakkaasta riippuen.

Osteopaattien välillä ilmeni kuitenkin mielipide-eroja urheiluun erikoistumisessa. Muutamit osteopaatit mainitsivat urheiluun erikoistumisen olevan erittäin vaikeaa. Neljä haastateltua osteopaattia kokivat kokemuksen urheilijoiden hoidosta auttaneen oppimaan, kehittämään ja arvioimaan toiminnallisia ja rakenteellisia vammoja. Kaksi osteopaattia eivät kokeneet osteopaatin tarvitsevansa ylimääräistä koulutusta urheilijoiden hoidossa, koska osteopatian periaatteet ovat samat kaikkia ihmisiä hoitaessa. Tutkimuksen tulos osoitti, että urheilijoiden hoidossa on eroavaisuutta. Osteopaatit painottivat, että urheilijan vaatimustaso ja tavoitteellisuus on otettava hoidossa huomioon. Kuitenkin pienen otannan vuoksi tutkimuksesta ei voi vetää suurempia yleistyksiä. (Bailey 2011)

Aiemmissä tutkimuksissa selvitettiin osteopaatin tehtäviä, osteopaattisen hoidon vaikutuksia urheilijaan, osteopatian tunnettavuutta ja osteopatian mahdollisuuksia. Lisäksi tutkimuksissa on selvennetty osteopatian ja fysioterapian eroja, joista suurin liittyy tutkimusten mukaan tunnettavuuteen. Osteopaatin ja fysioterapeutin välinen yhteistyö on arvokasta. Parhaimmillaan yhteistyössä ilmenee molempien osapuolien omat osaamisalueet. Tutkimusten mukaan osteopaatti nähdään enemmänkin manuaalisena terapeuttina kuin fysiikkavalmentajana, jota tyypillisemmin fysioterapeutit edustavat. Tutkimuksissa mainittiin myös lajinomaisen tuntemuksen tärkeydestä. Kokemus lajista ja urheilijan sielunmaailmasta on välttämätöntä.

3.3. Osteopatian suuntautuminen urheiluun

Betserin ja Cookin artikkelin (Betser - Cook 2009) mukaan osteopaattien vähäinen määrä urheilun saralla on kasvussa. Urheiluseurat ovat nykyään paremmin tietoisempia

osteopatiasta alan tutkimusten määrän lisääntyessä. Kuitenkin osteopaattisen hoidon vaikuttavuuden tutkimuksia urheilun saralla on vielä hyvin rajallisesti. Urheilijan huoltoon keskittyviä tutkimuksia tulee kuitenkin jatkuvasti lisää.

Osteopaattinen lähestyminen urheilijan hoitoon on periaatteiltaan optimaalinen. Osteopatia tarkastelee ihmistä yksilöllisesti kokonaisuutena, ja se onkin suuri vahvuus urheilijan kohtaamisessa. Urheilijan keho tulee olla valmis vastaanottamaan korkeatasoista rasitusta. Betser'in ja Cook'in artikkelin (Betsler - Cook 2009) mukaan osteopatia tavoittelee ihmisen kokonaisuuden homeostaasia, jolloin kehon itsesäätelymekanismit toimivat optimaalisesti. Urheilussa tämä tarkoittaisi sitä, että keho pystyisi ennaltaehkäisemään loukkaantumisia ja sairastumisia, vastaanottamaan kuormitusta, palautumaan fyysisestä ja henkisestä stressistä tehokkaammin ja kehittymään urheilijana. Artikkelin mukaan loukkaantumisen sattuessa osteopaatin tehtävä on tarkastella sitä, miten koko keho, psyyke ja elimistö reagoivat vammaan, eikä pelkästään huomioida vammautunutta kohtaa.

David Vaux toimii osteopaattina urheilijoiden parissa Englannissa. Hänen kirjoittaman artikkelin (Pitch side osteopathy n.d.) mukaan osteopaatti on edelleen harvinainen näky urheilutapahtumassa kentän laidalla. Fysioterapeutteja kuitenkin seurat käyttävät runsaasti. Vaux arvioi yhden syyn olevan se, että fysioterapeutti toimii työssään enemmän akuuttien vammojen parissa esimerkiksi sairaaloissa. Urheilun parissa työskentelevien huoltajien tehtävä on toimia myös akuuttien vammojen kanssa.

David mainitsee varsinkin selkärangan kanssa toimimisen osteopaattien vahvuudeksi verrattuna fysioterapeutteihin. Yhdeksi syyksi osteopaattien vähäisyyteen Vaux mainitsee myös sen, että klassista osteopatiaa voi olla hieman vaikeampi toteuttaa kentän laidalla kuin omalla klinikalla. (Pitch side osteopathy n.d.)

Samaisessa artikkelissa (Pitch side osteopathy n.d.) Vaux kertoo osteopaattien tehtäviin kuuluvan urheilijan hoito, kuntoutus ja yleiset huoltojoukkueen tehtävät kuten pelitarvikkeista huolehtiminen. Davidin mielestä osteopatia ei voi urheilun sarallakaan jäädä pelkkään manuaaliseen hoitoon, vaan urheilijalle tulee osata laatia yksilöllisiä harjoitteita, jotka tukevat hänen kehitystään ja terveyttään.

Osteopatian vahvuudeksi urheilijan hoidossa Llewellyn McKone (McKone 1997: 204) lukee potilashistorian tarkastelun ja laajemman osteopaattisen tutkimisen. McKone kertoo

tästä esimerkkinä tapauksen nuoresta urheilijasta, jolla oli taipumus nilkan nyrjähdyksille. Osteopaattisen tutkimuksen perusteella McKone havaitsi, että nilkan nyrjähdykset liittyivät rintakehän ongelmiin, jotka vaikuttivat negatiivisesti urheilijan kunnon heikentymiseen suorituksen lopulla. Tällöin urheilija oli alttiimpi loukkaantumisille. Osteopaatin tehtävä onkin hänen mukaan luoda urheilijalle optimaalinen tila, jossa poistetaan loukkaantumisen riskitekijät ja luodaan mahdollisuus urheilijan kehitykselle varsinkin nuorilla yksilöillä.

British Collage of Osteopathic Medicine (BCOM) yhteistyössä The Osteopathic Sport Care Association:n kanssa tarjoaa valmistuneille osteopaateille koulutusta urheilijoiden vammojen hoidosta klinikalla ja kentän laidalla (OSCA n.d.). Suomessa vastaavaa erikoistumismahdollisuutta ei vielä ole. Tämä voi olla yksi tekijä, miksi osteopaattien suuntautuminen urheilun pariin on vielä suhteellisen vähäistä. Jatkokoulutusta, josta urheilun parissa toimiva osteopaatti hyötyisi, on kuitenkin saatavilla eri muodoissa. Trendinä urheilun parissa toimiville osteopaateille onkin koulututtua enemmän fysioterapeuttisiin, aktiivisiin ohjauksiin.

3.4. Osteopaatti huoltojoukoissa

Osteopaatti voi joutua toimimaan monessa erilaisessa tehtävässä, jotka eivät suoranaisesti kuulu klassiseen osteopaatin toimenkuvaan. Kun joukkueen tai tapahtuman varat ovat rajalliset, voi osteopaatti ainoana huoltajana olla vastuussa monenlaisesta eritelmästä. Harvoin osteopaatti joutuu, ainakaan yksin, järjestämään tapahtumapaikkaa sellaiseksi, että esimerkiksi ambulanssi pääsisi paikalle mahdollisimman helposti ja nopeasti. Mitä tahansa voi kuitenkin sattua ja siihen on hyvä varautua.

Osteopaatin ja muiden huoltojoukkueen jäsenten tulee olla tietoisia omista vastuualueistaan. Häätätapauksia varten huoltojoukkueen on toimittava nopeasti, jolloin vastuualueiden jako etukäteen on tarpeellista. Häätätapaus tässä tilanteessa voi olla muun muassa akuutti lievä mekaaninen vamma, henkeä uhkaava vamma tai sairaskohtaus. Suuremmissa tapahtumissa huoltojoukkoihin voi kerääntyä enemmänkin ihmisiä, jotka eivät ole tuttuja keskenään. Tällöin on ennen tapahtumaa esittädyttävä ja sopia omista vastuualueista. (McKone 1997: 154-155)

Osteopaatin ja seuran välillä on syytä olla selvät pelisäännöt siitä, milloin osteopaatti on seuran käytettävissä ja mistä asioista hän on silloin vastuussa. Osteopaatin rooli seurassa pitää olla tiedossa pelaajilla ja seuralla. Pelaajien potilashistoria tulee olla selvillä. Tämän osteopaatti voi toteuttaa haastatteluilla ja omilla jaettavilla lomakkeilla. Ennen kauden alkua, kauden välissä ja -lopussa on hyvä toteuttaa pelaajien tarkastuksia, jotta osteopaatti osaisi hoitaa ja käsitellä urheilijaa yksilöllisesti. On tärkeää tarkkailla jokaista joukkueen jäsentä, vaikka tietyt urheilijat tarvitsisivatkin enemmän osteopaatin huomiota. (McKone 1997: 153-154)

4. Työn kulku

Opinnäytetyön alusta asti halusimme tehdä tutkimusta urheiluun liittyen. Tämä oli molempien intressien mukaista. Aloimme työstämään ajatusta osteopaattisten hoitojen vaikuttavuudesta urheilijan palautumiseen. Aikataulullisista syistä vaihdoimme aiheeksemme selvittää osteopaatin tehtäviä suomalaisen urheilun parissa.

Työn kuormitus jakautui tasapuolisesti molemmille. Rahalliset kustannukset olivat pääsääntöisesti haastateltaville osteopaateille tarjoamat välipalat.

Aloitimme työn tutkimalla kirjallisuudesta, mitä osteopaatin tehtävät ovat urheilussa. Keräsimme alan kirjallisuutta pääosin ulkomaalaisista tutkimuksista, artikkeleista ja osteopaattisesta kirjallisuudesta. Suomessa ei ole tehty kuvausta osteopaatin tehtävistä suomalaisessa urheilussa.

4.1. Haastattelukysymysten laatiminen

Laadimme aiheeseemme ja tavoitteeseemme vastaavat kysymykset teoreettisen viitekehiksemme ja oman kokemuksemme pohjalta. Osteopaateille esitettyjen haastattelukysymysten avulla pyrimme saamaan vastauksen siihen, mitä osteopaatin tehtävät suomalaisessa urheilussa pitävät sisällään. Aluksi kartoitimme osteopaatin päämääräisen tehtävän urheilijan huollossa. Tämän jälkeen selvitimme osteopaatin muut tehtävät urheilijan ja seuran kanssa toimiessa, sekä osteopaatin tehtävät huoltojoukkueessa.

Halusimme keskittyä lopuilla kysymyksillä itse osteopatiaan ja siihen, mitä lisäarvoa ja mahdollisuuksia osteopaatti voi tarjota urheilijalle. Koimme, että koulutukseen liittyvät kysymykset täydentäisivät osteopaatin tehtäviä urheilussa ja antaisivat sen lisäksi lukijalle taustaa haastateltavasta. Tällä tavalla saimme osteopaattien tehtäviin enemmän taustatietoa ja syvyyttä.

Päädyimme seuraaviin kysymyksiin, jotka esitimme haastattelutilanteessa osteopaateille A-D:

1. Mikä on sinun päämääräinen tehtäväsi urheilijan kanssa?
2. Miten tehtäväsi muuttuvat kausiluontoisessa kilpailukalenterissa?

3. Jos olet osana huoltojoukkuetta, mitkä ovat sinun tehtäväsi?
4. Miten osteopaatin tehtävät eroavat muista toimijoista joukkueessa?
5. Miten näet osteopatian mahdollisuudet suomalaisessa urheilussa?
6. Mitä lisäarvoa osteopaatti tuo urheilijalle?
7. Voiko osteopaatti toimia urheilun parissa ilman aikaisempaa koulutusta tai kokemusta?
8. Antaako osteopatian koulutus Suomessa tarpeelliset avaimet urheilijan hoitoon?
9. Onko osteopatian filosofia itsessään hyvä lähtökohta urheilijan kohtaamisessa?
10. Minkälainen on aikaisempi kokemuksesi urheilijan huoltajana?
11. Miten olet jatkokouluttanut itseäsi osteopaatti koulutuksen jälkeen?

4.2. Haastateltavien valikoituminen

Kysymysten laatimisen jälkeen ryhdyimme kartoittamaan suomalaisen urheilun parissa toimivia osteopaatteja. Kartoitimme haastattelumme sopivia henkilöitä tiedustelemalla valmistuneilta osteopaateilta sekä tekemällä internet-hakuja. Kriteerimme täyttyviä osteopaatteja löytyi pääosin muiden osteopaattien suositusten perusteella.

Otimme yhteyttä kuuteen osteopaattiin sähköpostin välityksellä (Liite 1). Aikataulullisista syistä yksi jäi pois, ja yksi ei vastannut viestiimme lainkaan. Jäljelle jäi neljä kokenutta osteopaattia, joita pääsimme haastattelemaan. Opinnäytetyöhön valittuja osteopaatteja informoitiin työn kulusta ja haastattelujen tarkoituksesta. Jokaista haastattelua ennen varmistimme tietoisuuden suostumuksen (Liite 2). Yhden osteopaatin kohdalla sopimus oli haastattelutilanteessa suullinen.

4.3. Haastattelut ja niiden kuvaus

Varsinaiset haastattelut kestivät keskimäärin 28 minuuttia. Haastattelut suoritimme yhtä lukuunottamatta pääkaupunkiseudulla osteopaattien työpisteillä. Haastateltavat olivat hyvin yhteistyöhaluisia osallistumaan opinnäytetyöhömmme lyhyelläkin varoitusajalla ja vastasivat sähköposteihimme aktiivisesti.

Kun olimme saaneet itse haastattelut suoritettua ja nauhoitettua, siirryimme äänitallenteiden litterointiin ja kuvaamiseen. Litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 31 sivua, jotka

sisälsivät 13 091 sanaa. Kuuntelimme ääninauhoitteet haastatteluista useasti, jotta saisimme mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvauksen haastatteluista. Luimme myös litteroimaamme tekstiä monesti ja poimimme siitä sitaatteja haastattelujen kuvauksiin.

Pyrimme kuvaamaan haastateltavien osteopaattien pääsääntöisen sanoman mahdollisimman tarkasti, joten lähetimme jokaiselle haastateltavalle heidän osuutensa haastatteluista tarkastettavaksi. Emme tämän jälkeen enää muuttaneet tekstiä itse haastatteluista.

4.4. Viimeistely

Kun olimme saaneet haastattelujen litteroinnit valmiiksi, siirryimme vastausten kuvaamiseen ja pohdinnan muodostamiseen. Kirjoitimme kuvausten pohjalta tulokset-lukuun tiivistetyksi haastatteluiden tärkeimmät teemat. Pohdintaa laatiessamme saimme hyviä ideoita, joita voisi käyttää aiheen lisätutkimukseen. Mietimme myös pohdinnan yhteydessä vaihtoehtoisia menetelmiä työmme tavoitteen toteuttamiseksi.

Marraskuussa 2016 saimme kerättyä työtä varten tarvitsemamme aineiston. Marraskuun lopusta joulukuun 2016 puoleen väliin asti viimeistelimme opinnäytetyön lopulliseen malliinsa.

5. Tutkimuksellinen lähestymistapa

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyössämme käyttämämme lähestymismenetelmät. Työmme on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Aineiston keräämiseen käytimme kirjallisuuskatsausta ja teemahaastatteluja harkinnanvaraisella haastateltavien joukolla.

5.1. Laadullinen tutkimus ja tapaustutkimus

Opinnäytetyömme on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on selvittää tutkimisen aikana ihmisten toiminnan tai tuottamistaan kulttuuri-tuotteista jotakin, jota ei ole vielä tutkittu (Vilkkä 2005: 98–99). Pertti Töttö kärjistää laadullisen tutkimuksen yleistyneen seuraavanlaiseksi: ”Nimitä laadulliseksi (tutkimukseksi, analyysiksi) kaikkea, mikä jää jäljelle, kun numeroaineistot ja tilastolliset menetelmät jätetään laskuista” (Sarajärvi – Tuomi 2009:19). Tutkimusaineistoa voi kerätä monella eri tavalla ja usein sitä kerätään yksilöhaastatteluiden muodossa. Tutkimushaastattelun tulokset tuovat esille asioista, joita ihminen on kokenut (Vilkkä 2005: 100–101).

Tapaustutkimuksen lähtökohtana on kerätä monipuolinen ja perusteellisesti kuvattu aineisto, jolla pyritään selvittämään tutkittavaa tapausta ja lisäämään sen ymmärrystä (Laine – Bamberg – Jokinen 2007: 9–11). Tässä opinnäytetyössä kuvataan seikkaperäisesti osteopaattien kokemustieto, ja päämääränä on luoda ymmärrystä tutkittavasta tapauksesta. Valitsimme tapaustutkimuksen, koska kohteena on pieni joukko tapauksia suuren joukon sijasta. Tässä tapaustutkimuksessa keskitytään neljän osteopaatin kokemuksiin omista tehtävistään urheilijoiden kanssa.

5.2. Teemahaastattelu ja litterointi

Tässä opinnäytetyössä hyödynsimme aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, jonka avulla osteopaatit voivat vapaasti kertoa omista näkökulmistaan ja kokemuksistaan. Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa pyritään saamaan merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen. Haastattelun kysymykset perustuvat tutkimuksen teoreettiseen taustaan (Sarajärvi – Tuomi 2009: 75). Teemahaastattelun tavoitteena on kerätä tietoa kaikista valituista teema-aiheista yksilöhaastattelun avulla. Vastaja saa avoimesti antaa oman kuvauksensa aiheista (Vilkkä 2005: 101–102.). Teemahaastattelussa vastaajalla on mahdollisuus painottaa puheessaan itselle tärkeitä aiheita. Suljetut, strukturoidut kysymykset ja valmiit vastausvaihtoehdot eivät

tässä opinnäytetyössä toisi riittävästi tietoa osteopaatin omasta näkymyksestä ja kuvauksesta.

Teemahaastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina. Haastattelut kohdennetaan ennalta määritettyihin teemoihin, joista haastatteluissa keskustellaan. Teemahaastattelu ottaa haastattelijan tulkinnat huomioon ja tuo heidän äänensä kuuluviin (Hirsjärvi 2000: 47–48).

Kaikki haastattelut litteroidaan eli puhtaaksikirjoitetaan äänitallenteiden pohjalta. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan sanatarkasti (Hirsjärvi 2000: 138–142). Haastateltavien kommentteja ei muuteta. Litteroinnin jälkeen haastatteluista kerätään opinnäytetyön kannalta keskeisimmät teemat. Myös suoria lainauksia käytetään. Nauhoitukset ja litteroinnit tuhoetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

5.3. Harkinnanvarainen haastateltavien joukko

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineiston kokoa säätelee määrän sijasta laatu. Tutkimusaineiston avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja kyseenalaistamaan vanhoja ajatusmalleja (Vilkka 2005 :126-127). Haastateltavien tulee olla tarkasti harkittuja ja tarkoitukseen sopivia (Sarajärvi - Tuomi 2009: 85). Opinnäytetyöhön osallistuvilla osteopaateilla (n=4) on vahva työkokemus urheilijoiden parissa ja näin tietämystä aiheesta, jolloin he soveltuvat hyvin haastateltaviksi.

Suomessa ei tiettävästi ole virallista rekisteriä urheilun parissa työskentelevistä osteopaateista. Opinnäytetyön haastatteluvaiheeseen valittiin neljä osteopaattia, joiden valintakriteereinä oli vankka kokemus suomalaisen huippu-urheilun parista, kiinnostus aiheesta ja aikataululliset syyt.

6. Haastatteluiden kuvaus

Haastattelimme neljää osteopaattia, jotka nimesimme osteopaateiksi A, B, C ja D. Haastattelua varten laadimme kysymyspatteriston, mikä koostui 11 avoimesta kysymyksestä. Päädyimme avoimiin kysymyksiin, koska halusimme saada mahdollisimman laaja-alaisen kuvan osteopaatin tehtävistä urheilussa. Vastauksissa halusimme antaa osteopaatin omille painotuksille ja kokemuksille tilaa.

6.1. Osteopaatti A: Se vaatii paloa jos halua oikeest olla urheilun kanssa pelissä

Haastattelimme osteopaatti A:ta noin 45 minuuttia hänen työpisteellään. Ennen haastattelua saimme ympäristön nopean esittelykierroksen. Kierroksen avulla näimme myös konkreettisesti välineitä ja olosuhteita, joissa osteopaatti A työskentelee. Osteopaatti A:n tehtävien suurin painoarvo on ohjata urheilijan lajinomainen harjoittelu mahdollisimman optimaaliseksi ajatellen vammojen ennaltaehkäisyä. Osteopaatti A toimii tällä hetkellä aktiivisesti Suomen pääsarjatasen joukkueurheilun parissa. Osteopaatti A:lla on myös kokemusta maajoukkue toiminnasta.

Tehtävä on terveen urheilijan kanssa tavallaan ennaltaehkäisevää työtä sen mmm niinku loukkantumisten ennaltaehkäisyssä ja pikkuvaivojen ja kolhujen parsimisessa ja hoitamisessa. Ja sitten taas niin kuin loukkantuneen urheilijan kanssa, niin se on sitten loukkaantumisen jälkeisen kuntoutuksen organisointii ja mahdollistaa urheilijan mahollisimman nopeella aikataululla paluu harjoittelun pariin.

Osteopaatti A tähtää tehtävässään ennaltaehkäisevän työn tehokkuuteen. Hän on saanut muutettua urheilijoille suunnattua harjoittelua enemmän siihen muotoon, jossa yksilöllisten loukkaantumisten ennaltaehkäisy korostuu. Muita osteopaatti A:n päämääräisiä tehtäviä ovat kilpailutilanteissa tai harjoituksissa sattuneiden kolhujen, vääntymien ja muiden pienempien vammojen hoitoa. Hän hoitaa myös urheilijoiden teippauksen, palautumisen tehostamisen ja osteopaattisen tutkimisen. Maajoukkueen komennossa tehtävät keskittyvät enemmän manuaaliseen hoitamiseen.

Psykologinen puoli on tosi iso siinä et välil se on toisen perseelle potkimista et nyt pitää tehdä enemmän, mut aika usein pitää himmata.

Tiiviiseen urheilija-huoltaja-suhteeseen kuuluu osteopaatti A:n mukaan hyvin monenlaisia tehtäviä välineiden huollosta vesipullojen täyttöön. Parhaimmillaan osteopaatti tapaa

urheilijaa kahdesta kolmeen kertaan päivässä ja tehtäviin lukeutuu myös henkisen puolen huomioonottaminen. Urheilijan luottamus on tärkeä ansaita, jolloin pystyy myös tarvittaessa olemaan vaikeassa asemassa ja kieltämään harjoittelu silloin, kun loukkaantumiriski on suurempi kuin harjoittelusta tai kilpailusta saatu hyöty.

Alkukaudesta se on semmost ennaltaehkäisyä ni loppukaudesta tulipalojen sammuttelu, et tehdään kaikki mitä vaan voidaan.

Ennen pitkää kilpailukautta ja sen alussa voi osteopaatti A:n mukaan keskittyä puhtaammin ennaltaehkäisyyn, kun taas kauden keskivaiheilla alkaa loukkaantumisia ilmennään. Loppukaudesta pelaajarinki voi olla huomattavasti kapeampi kuin alussa ja kuormitustasot ovat korkeammalla. Tämän seurauksena hoito- ja kuntoutustehtävät korostuvat. Kun seura toimii tarkoituksenmukaisesti ja pelaajat pysyvät terveinä, on seuran toimijoilla jokaisella oma tehtävänsä. Kiireessä joutuu tekemään laajemmin tehtäviä seuran eteen ja paikkaamaan muiden tehtäviä.

Koutsit halu rääkätä ääri rajoille ja reenata vähän ehkä enemmän kuin ois välttämätöntä, ni jos siin on osteopaatti, joka pystys ymmärtämään sitä koko kehon kokonaisuutta ja sietokykyä.

Haastateltava A kokee osteopaatin tuovan seuran valmennus- ja fysiikkatiimille tietoisuutta levon tärkeydestä ja kehon kyvystä ottaa vastaan kuormitusta ja kehittyä. Osteopaatti tuokin seuralle kokonaisvaltaisempaa kehon ymmärtämistä, minkä kautta voidaan vahvistaa urheilijan heikkouksia, eikä aina keskittyä vain vahvuuksien kehittämiseen.

Urheilijalle pitäskin sanoo: tee vaan kerran päivässä ja tee vaikka 40 kappaletta, ku se tekis kuitenkin aina enemmän.

Osteopaatti A kokee urheilutaustan helpottavan ymmärtämään urheilijan arvoja ja käyttäytymismalleja. Siitä huolimatta A:n mukaan ilman omakohtaista urheilutaustaa tai urheilun tuntemista ihminen voi oppia, mutta se vie enemmän aikaa. Kokemus urheilusta tai urheilijoiden hoitamisesta ei ole elinehto vaan helpottava tekijä. Osteopaatin olisikin tärkeää ymmärtää urheilijan sielunmaailmaa.

Kokonaisuus on niinku kaikki kaikessa

Osteopaatti A näkee osteopatian koulutuksen hyvänä peruspohjana, jonka päälle on hyvä rakentaa. Osteopatian filosofia on itsessään hyvä lähtökohta urheilijan tarkasteluun.

Urheilu pitää vaan niin paljon sisällään kaikkee sellasta niin, kun tän ammatin ulkopuolista jota ei ikinä tuu ajatelleeks

Osteopaatin tehtävät eivät liity vain kehonhuoltoon. Urheilijoiden kanssa toimiminen vaatii ”kikkoja”, joita normaalissa klinikkatyössä ei tarvitse. Osteopaatilla huoltajana tulee olla nopea kyky huoltaa myös urheilijoiden välineitä. Urheiluväline saattaa hiertää tai painaa aiheuttaen ylimääräisiä vammoja. Urheiluun liittyvistä tehtävistä osteopaatti A on oppinut vuosien varrella fysioterapeuteilta ja itse urheilijoilta paljon. Kyseisiä tehtäviä onkin mahdoton oppia kirjoista tai oppitunneilta.

No sulle annetaan 16h ja siinä ajassa pitäis saada pelikuntoon, ni se menee siitä suunnitelmallisesta ennaltaehkäisystä paniikinomaseen et on tehtävä kaikki mitä ikinä keksii ja kattoo mihin se riittää.

6.2. Osteopaatti B: Find it, fix it, leave it

Haastattelimme osteopaatti B:tä pikaviestintäpalvelu Skypen välityksellä noin 20 minuutin ajan. Hän pitää omina päämääräisinä tehtävinään urheilijan loukkaantumisten ennaltaehkäisyn ja kehon virittämisen mahdollisimman optimaaliselle tasolle suoritusta varten. B toimii urheilun parissa olympiatason yksilöurheilijoiden kanssa, mutta omaa myös kokemusta joukkueurheilun maajoukkueuiminnasta.

Osteopaatti B mieltää ensisijaisiksi tehtävikseen loukkaantumisten ennaltaehkäisyn, suorituksista palautumisen tehostamisen, akuutin manuaalisen hoidon sekä osteopaattisen tutkimuksen ennen kilpasuoritusta. Osteopaatti B:n mukaan tärkeää on saada urheilijan keho toimimaan oikealla tavalla oikeaan aikaan.

Toissijaisia tehtäviä osteopaatti B:llä ovat esimerkiksi urheilusuoritusten videointi ja yhteistyö muun henkilökunnan kanssa. Osteopaatti B kokee huoltojoukkueen kaikkien jäsenten omaavan omat työtehtävänsä, ja korostaakin yhteistyön merkitystä lääkärin ja fysioterapeutin kanssa.

Ehkäsemään loukaantumisia ja saamaan kropastaan sen maksimisuorituksen irti just silloin kun sitä tarvitaan

Kisamatkojen alussa hoidot ovat enemmän palauttavia, mutta lähempänä kisapäiviä keskitytään kehon virittämiseen kisakuntoon. Harjoituskausien aikana voidaan käydä enemmän kehonhuollollisia asioita läpi urheilijan kanssa

..lääkelaukkujen huolehtiminen ja siitä, et mitä siel on, että lähinnä et siel on kaikki semmonen tarvittava, jos jotain sattuu

Leireillä osteopaatin tehtäviin kuuluu hoitojen lisäksi myös erinäisiä toimenpiteitä kuten lääkelaukun sisällöstä huolehtimista ja yhteistyötä lääkärin kanssa. Osteopaatti B toimii loukkaantumisen sattuessa välikätenä ja pystyy antamaan lisätietoa urheilijan tilanteesta lääkärille.

..laaja tota repertuaari tavallaan auttaa sitä urheilijaa niinku sen kehon toiminnan maksimoimiseksi

Osteopaatti B kokee osteopaatin "työkälypakini" olevan hyvin laaja urheilijoita hoitaessa. Hän kokee, että fysioterapeuteilla on hieman erilainen lähestymistapa palautumiseen. Fysioterapeutit käyttävät enemmän ohjattuja, toiminnallisia harjoitteita. Osteopaatin manuaalinen hoidon osaaminen on hänen mielestään laajempi. Mobilisaatio-, manipulaatio- ja pehmytkuduskäsittelyiden suhteen osteopaatit ovat edelläkävijöitä.

Oisko ollu ehkä 1 tai 2 osteopaattii mun lisäksi

Osteopaatti B on huomannut vuosien varrella osteopaattien määrän kasvun urheilun parissa. Maailmalla osteopaattien käyttö urheilussa on pidempään ollut yleistymässä. Hänen aloittaessaan suomalaisessa urheilussa oli vain muutama osteopaatti mukana. Osteopaatti B näkee, että osteopaatteja tulee olemaan yhä enemmän suomalaisissa urheilupiireissä. Osteopaatti B:n mielestä osteopatialla on paljon annettavaa kokonaisvaltaisen lähestymisen takia.

Osteopaattinen hoito ei vedä tavallaan ns löysäks

Osteopaatti B:n kokemusten mukaan osteopaattinen käsittely sopii paremmin lähempänä kilpailusuoritusta kuin esimerkiksi hieronta. Tämän takia B kokee osteopaatin tuovan lisärvoa urheilijalle.

Se vaatii malttia ja tavallaan suoraa kiinnostusta siihen hommaan et sä oikeesti otat asioista selvää ja lähet, lähet siihen tota avoimin mielin mukaan

Osteopaatti B:n mukaan kokemuksesta ja kiinnostuksesta on paljon hyötyä urheilijoiden hoidossa. Opiskelija voi valmistumisen jälkeen lähteä suoraan urheilun pariin, jos ottaa selvää lajinomaisista asioista. Urheilun pariin hyppääminen vaatii paljon opettelua. Hän kokee, että kollegoilta maailmalla saa paljon oppia.

Find it, fix it, leave it

Haastateltava B kokee osteopatian filosofian sopivan hyvin urheilijoiden hoidossa. Kehon toimintahäiriöiden hoitaminen riittää suurimmassa määrin urheilijoiden hoidossa.

En koe, että et tällä koulutuksella, ni mä pystyisin lähtee jotain niinku polvivamman tai olkapäävamman kuntoutusohjeita sen niinku isommin antaa

Osteopaatti B näkee vamman kuntouttamisen ja siihen liittyvien aktivoivien harjoitteiden olevan enemmän fysioterapeuttien ammattitaitoa. Hän mieltää yhteistyön fysioterapeutin kanssa hyvin tärkeäksi. Molempien tulee tuntee kuntoutusprosessin eteneminen, ja hän korostaakin ammatillisen yhteistyön merkitystä.

Osteopaatti B mieltää osteopatian koulutuksen antavan tarpeelliset avaimet urheilijan hoitoon. Maailmalla on olemassa urheilijan hoitoon perustuvia koulutuksia, ja olisikin tarpeellista saada aiheeseen liittyviä kursseja myös Suomeen. Osteopaatti B:n mukaan manuaalisessa hoidossa pätee samat periaatteet urheilijan kuin kaikkien muidenkin ihmisten kanssa.

6.3. Osteopaatti C: Siin ei oo mitään järkee, et me odotetaan loukkaantumista

Haastattelu osteopaatti C kanssa oli kestoltaan noin 25 minuuttia. Haastattelu tapahtui hänen työhuoneessaan. Osteopaatti C näkee vammojen ennaltaehkäisyn tärkeimpänä asiana urheilijoiden kanssa toimiessaan. Osteopaatti C toimii aktiivisesti joukkue- ja yksilöurheilijoiden kanssa.

Kyl meidän täytyy urheilussa olla niinku askel tai kaks askelta edellä.

Osteopaatti C kokee hänen päämääräiseksi tehtäväkseen vammojen ennaltaehkäisyn urheilijoiden kanssa. Osteopaatti C painottaa, että mielummin osteopaattien olevan askeleen edellä ennaltaehkäisemässä vammoja kuin kuntouttamassa niitä. Urheilijan tulee

pystyä suorittamaan lajinomaisia harjoitteita. Silloin, kun urheilija pysyy fysiikkaharjoittelussa mukana, kehityskäyrä on todennäköisesti nouseva ja loukkaantumisriski on pienempi.

Jos me puhutaan taas vaikka joukkueurheilijoista ja fudiksesta ni ei tuu ikin semmost tilannetta et olis seuraavaan matsiin yli viikkoo. Lätkässä pelataan kahen päivän välein. Paljon se riippuu siitä kyseisestä yksilöstä et se yksilö täytyy huomioida, miten se reagoi, kuinka paljon se on tottunu tekemään jotain tai kuinka paljon sen keho on tottunut siihen et sitä hoidetaan passiivisesti, manuaalisesti tai muuta. Joo.. huomioidaan se yksilö.

Ylimenokausi on otollisinta aikaa lähteä tekemään muutoksia harjoitteluun. Kilpailukaudella on vähemmän aikaa ja mahdollisuuksia rasittaa kehoa. Osteopaatti C:n mukaan osteopaattisessa hoidossa tulee ottaa yksilön tarpeet ja tottumukset huomioon. Tärkeää on myös huomioida kehon yksilöllinen tapa reagoida manuaaliseen käsittelyyn, osteopaatti kiteyttää.

Huoltojoukkueen tehtävä on kaikki mahdollinen taivaan ja maan väliltä

Huoltojoukkueessa tehtävät voivat olla hyvin monipuoliset vesipullojen täyttämisestä verta vuotavan nenän paikkaamiseen. Osteopaatin tehtäviin voi myös kuulua esimerkiksi teippaukset ja alkulämmittelyjen ohjaaminen ennen harjoitusten aloittamista. Lääkintätiimi on normaalisti tiivis yhteisö, jossa kaikilla on omat tehtävänsä.

Mä haluan tehdä mahdollisimman paljon taas sitä, että se urheilija hoitaisi itse itsensä ja mun tehtävä on vaan antaa sille keinot, miten se pitää.. on se sitten.. on se sitten siis jotain fyysistä lihasharjotetta, hermotuksen harjoittamista tai liikkuvuutta. Aktiivisesti ylläpidetty liikkuvuus on mun mielestä parempi kun tullaan sen liikerajotteisen nivelen kanssa.

Osteopaatti C kertoo kehonhuollon olevan tärkeässä roolissa. Urheilijan lihasten tulee toimia oikealla teholla ja oikeaan aikaan. Osteopaatti C:n mielestä aktiivisesti ylläpidetty lihaskuntoharjoittelu on parempi kehonhuollollisesti pidemmällä tähtäimellä kuin passiivinen osteopaatin suorittama manuaalinen hoito. Urheilijan tulisi itse ottaa vastuuta kehonhuollosta ja eikä vain olettaa terapeutin hoitavan liikerajoitukset pois kerta toisensa jälkeen. Osteopaatin tehtävä on osteopaatti C:n mukaan olla tukena ohjaamassa ja antamassa urheilijalle tarvittavat keinot kehonhuoltoon:

Osteopatia on älyttömän hyvä keino lievittää kipua. Mutta. Jos se on rasitusperäinen ongelma, niin se vaatii harjoitteet. Sit rasitusperäisestä ongelmasta me ei päästä eroon ku hetkellisesti.

Osteopaatti C toteaa, että osteopaattinen hoito soveltuu erittäin hyvin kivunlievitykseen, mutta rasitusperäinen ongelma vaatii aina myös harjoitteet. Urheilussa tapahtuu vääntymiä, tällejä ja tärähdyksiä, joihin osteopaattinen hoito soveltuu hyvin.

Kaikki tietää et urheiluseuralla tai joukkueella pitää olla fyssari. Siel pitää olla hieroja, siel pitää olla lääkäri. Ei ne ajattele et siel pitää olla osteopaatti tai naprapaatti.

Osteopaatti C kokee, ettei manuaalisia hoitomuotoja kannata verrata keskenään. Osteopaatti C:n mielestä osteopatialla on paljon mahdollisuuksia, mutta miettii, miten sitä osataisiin käyttää järkevimmin nykyaikana. Osteopaatti C tietää, että osteopatian tunnetavuus urheilussa ei ole samaa luokkaa kuin fysioterapian. Hän pitää osteopatian tunnetavuutta urheilussa isona ongelmana. Osteopaatti C:n mukaan ammattinimikkeellä ei ole merkitystä, kunhan saa pidettyä urheilijan terveenä.

Mun mielest osteopatian suurin heikkous varsinkin ja urheilupuolella, on sen passiivisuus, et se on passiivinen hoitomenetelmä, mikä on vähän vanhanaikasta.

Osteopaatti C mieltää urheilussa osteopatian olevan liian passiivinen hoitomenetelmä. Manuaalista hoitoa tarvitaan aina vammojen hoidossa, mutta osteopatian tulisi olla edelläkävijä myös aktiivisessa harjoittamisessa. Osteopaatti C:n mielestä passiivinen hoitaminen ei riitä urheilijoiden kohdalla, ja toivookin osteopatian kehittyvän myös aktiivisemmän harjoittamisen suuntaan.

Osteopatian pitäis mun mielestä tuoda ittensä 2016-luvulle tai mielellään 2020-luvulle

Osteopaatti C kokee suomalaisen osteopatian koulutuksen olevan erittäin laadukasta. Osteopaatilla on hänen mielestä paljon tietoa kehontoiminnoista. Osteopaatilla on näkemystä ja tietämystä myös palautumisesta, jonka hän kokee yhtä tärkeäksi kuin itse harjoittamisen. Hän näkee osteopatian koulutuksen antavan tarpeelliset tiedot eri elinjärjestelmien toiminnasta:

Koulutushan on järkyttävän hyvää. Meil on se kaikki tietotaito siitä miten se keho toimii.. ei pelkästään puhuta.. pelkästään biomekaniikasta vaan kaikesta muustakin mitä siellä elimistössä tapahtuu.

Osteopaatti C kokee urheilijoiden sielunmaailman ymmärtämisen eduksi. Ajatusmaailman ymmärtäminen helpottaa keskenäisen luottamuksen rakentamista, kun tavoittellaan hyvää hoitosuhdetta osteopaatin ja kilpailuhenkisen urheilijan välille. Osteopaatti C:n mukaan myös yksilö- ja joukkueurheilijoiden kohtaamisessa on henkisellä puolella eroavaisuuksia.

Sitä pitää ymmärtää osteopaatin sitä urheilijan sielunelämää

6.4. Osteopaatti D: Tekemällä oppii

Haastattelimme osteopaatti D:tä hänen työpaikallaan noin 27 minuutin verran. Osteopaatti D omaa pitkän historian urheilun parista jo ennen osteopatian koulutusta. Hänen tehtäviin kuuluu paljon valmennukseen ja fysiikkavalmennukseen liittyviä asioita klinikatyön lisäksi. Tällä hetkellä osteopaatti D työskentelee urheilijoiden parissa aktiivisesti omalla klinikallaan.

Mun tehtävä oli tota hoitaa fysiikkavalmennus ja hoitaa pelaajii

Seurassa toimiessaan osteopaatti D vastaa mm. fysiikkavalmennuksesta ja sitä myötä myös urheilijoiden vammojen ennaltaehkäisystä. Fysiikkavalmennusta osteopaatti D on tehnyt paljon jo ennen osteopatian koulutustaan. Tästä syystä hänen tehtävät urheiluseuroissa tai maajoukkueissa painottuvat ohjaukseen ja valmennukseen.

enemmän tota fysiikkavalmennusta ennen kauden alkuu.

Kuitenkaan osteopaatti D ei näe omaksi tehtäväkseen ainoastaan fysiikkavalmennusta. Alkukaudesta se on paras keino ennaltaehkäistä urheilijan loukkaantumisia. Loukkaantumisten sattuessa, siirtyy tehtävänkuva myös enemmän hoitoihin ja kuntoutukseen. Loppukausi voi osteopaatille olla kiireisempää, vaikka ei fysiikkavalmennuksesta vastaa-kaan, sillä kuormitustasot ovat huomattavasti korkeammalla kuin alkukaudesta.

Osteopaatti D listaa myös osteopaatin päämääräisiksi tehtäviksi urheilijoiden kanssa mm. osteopaattisen tutkimisen haastatteluineen, kuntoa ylläpitävät hoidot ja vammojen

kuntoutus, ohjaukset, teippaukset ennen suorituksia ja ensiapu paikan päällä. Mitä isompi määrä urheilijoita on osteopaatin vastuulla, sitä vähemmän jää aika hoidoille. Hoidot suoritetaan ennen tai jälkeen harjoitusten, ellei harjoitusten aikana satu akuuttia vammaa. Hoidot saattavat jatkua myöhään iltaan esimerkiksi maajoukkueen kanssa työskennellessä.

Et tulosyy voi vaan olla et halua.. halua parantaa suorituskykyä, ennaltaehkäistä loukkaantumisriskiä.

Omalla klinikalla toimiminen tuo osteopaatti D:n mukaan muutoksia osteopaatin tehtäviin, kun vertaa tehtäviä urheilukentillä. Klinikalle urheilija tulee yleensä vamman tai jonkin häiritsevän asian kanssa, johon osteopaatti voi manuaalisella hoidollaan vaikuttaa. Klinikalle tulee kuitenkin myös urheilijoita, jotka haluavat tulla tarkastukseen tai haluavat osteopaatilta keinoja parantaa omaa suorituskykyään ja ennaltaehkäistä loukkaantumisia.

..mietitään taas aika laajasti mekanismeja, jotka voivat vaikuttaa siihen siihen vammaan ja sen palauttamiseen. Et tota erilaisilla hoitomalleilla.

Osteopaatti D kokee osteopaattien vahvuudeksi manuaalisen käsittelyn ja kokonaisvaltaisen kehon tuntemuksen. Käsien tehtävät tutkimiset ja hoidot onnistuvat osteopatian koulutuksen pohjalta paremmin kuin ehkä muiden koulutuksien pohjalta. Myös ymmärrys kehon vastaanottokyvystä ja siitä, mitä kehossa tapahtuu kuormituessaan ja palautuessaan, on osteopatian koulutuksen valtti urheilun saralla. Kuitenkin toimiessaan urheilijan kanssa on osteopaatin syytä ymmärtää myös lajinomaiset vaatimukset ja urheilijan tavoitteet, kuin myös ottaa huomioon hänen elämäntilanteensa kuormittavuus.

Tekemällä oppii

Koulutus antaa hyvän pohjan urheilun parissa työskentelyyn. Tehtävät urheilun parissa oppii osteopaatti D:n mukaan kuitenkin vain tekemällä. Tietyn lajin parissa työskennellessä oppii ymmärtämään, miten lajinomaiset harjoitteet ja kilpailutilanteet kuormittavat kehoa. Kokemuksen myötä osteopaatin on opittava laatimaan juuri oikeat valmistavat harjoitteet ja hoidot yksilöllisesti. Haastateltava toivoisikin jo koulutukseen enemmän kokemuksia urheilijoiden hoidosta.

7. Tulokset

Haastatteluiden ja teoreettisen taustan perusteella voimme todeta, että osteopaatin ensisijainen tehtävä on pitää urheilija terveenä. Yhteisiksi teemoiksi osteopaatin tehtävistä nousivat vammojen ennaltaehkäisy, vammojen hoito ja kiputilojen lievitys, yhteistyö muiden ammattihenkilöiden kanssa, urheilijan ymmärrys, luottamus ja huoltotoimenpiteet kuten ensiapu ja välineistä huolehtiminen. Haastatteluista kävi myös ilmi, että osteopaatin rooli joukkueessa tai suoraan urheilijalle määrittää hänen tehtäviään, ja ne voivat muuttua kilpailukauden aikana ja esimerkiksi maajoukkue toiminnassa.

Osteopatian mahdollisuuksia urheilussa kuvailtiin hyväksi, ja osteopaattisen filosofian sopivan urheilijan hoitoon. Osteopaatin näkyvyys katsottiin yleisesti olevan heikkoa urheilussa, vaikka osteopaatit ovat yleistymässä suomalaisessa urheilussa.

Vammojen ennaltaehkäisy

Teoreettisen taustan ja haastatteluiden perusteella voimme todeta urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn olevan osteopaattien ensisijainen tehtävä urheilijan hoidossa. Vammoja ennaltaehkäistiin aktiivisilla harjoitteilla, muuttamalla harjoituksia vammoja ennaltaehkäisevämmäksi ja osteopaattisin manuaalisin käsittelyin. Joukkueurheilussa kilpailukauden alussa voidaankin keskittää enemmän resursseja vammojen ennaltaehkäisyyn. Vammoja voidaan ennaltaehkäistä sitä tehokkaammin, mitä aktiivisemmin osteopaatti on tekemisissä urheilijan kanssa.

Aktiivisia harjoitteita olivat muun muassa lihaskuntoharjoitteet, hermostolliset harjoitteet tai liikkuvuusharjoitteet. Harjoitteita ja esimerkiksi seuran harjoituksia muuttamalla halutulla tavalla ennaltaehkäistään liikerajoituksia, jotka voivat johtaa urheilijan loukkaantumiseen tai suoritustehon laskuun. Manuaalisesti suoritettava ennaltaehkäisy keskittyi nivelten liikerajoitusten purkamiseen, kehon toimintahäiriöiden hoitamiseen ja suorituksesta palautumisen tehostamiseen.

Vammojen hoito ja kiputilojen lievitys

Haastateltavat pitivät osteopaatin suorittamaa manuaalista hoitoa tärkeänä osana urheiluvammojen hoidossa ja kiputilojen lievityksessä. Varsinkin kilpailukauden edetessä osteopaatin suorittama manuaalinen käsittely vammojen- ja kiputilojen hoitoon saa suuremman painoarvon, kun urheilijoiden raskuus nousee ja loukkantumiset yleistyvät. Osteopaattisilla käsittelyillä hoidettavia vammoja ja kiputiloja ovat muun muassa rasitusvammat, kontuusiovammat, nivelten nyrjähdykset ja dislokaatiot.

Haastatteluiden perusteella joukkueurheiluun sisältyvässä maajoukkue toiminnassa osteopaatin tehtävät ovat niin ikään manuaalista terapiaa, jonka tehtävänä on tehostaa palautumista, hoitaa kiputiloja ja vammoja. Maajoukkueleiritykset kestävät muutamasta päivästä viikkoihin, ja mukana on normaalisti moniammatillinen huoltojoukko, jolloin osteopaatin tehtävät urheilijan kanssa määrittyvät tarkemmin manuaaliseen hoitoon.

Urheilijan ymmärtäminen, yhteistyö ja luottamus

Osteopaatit kokivat, että urheilijoiden hoito eroaa muista monilla tavoilla. Hoidossa on otettava huomioon muun muassa urheilijan ajatusmaailma ja korkeat tavoitteet. Haastatteluissa tuli ilmi, että yleisesti osteopaattisessa hoidossa tulee ottaa huomioon asiakkaan tavoitteet ja sielunmaailma. Urheilijan ajatusmaailma eroaa esimerkiksi harjoitteita laatiessa. Urheilija tekee motivoituneesti sovitut harjoitteet ja usein suuremmalla teholla. Fyysisesti inaktiivinen asiakas tekee mahdollisesti vähemmän, tai ei ollenkaan, sovittuja harjoitteita. Osteopaatin tehtävä on sisäistää maailma, jossa urheilijat elävät, ja tuntea lajinomaiset vaatimukset. Urheilijan ja lajin ymmärrys antaa osteopaatille avaimet onnistua tehtävissään.

Haastattelujen perusteella urheilijan huoltoon ja valmennukseen osallistuvien tahojen kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää. Yhteistyökumppaneiksi urheilijan lisäksi mainittiin muun muassa fysioterapeutti, lääkäri, hieroja, huoltaja, valmentaja ja fysiikkavalmentaja. Yhteistyö voi pitää sisällään vammojen arviointia ja urheilijan tilanteen kokonaisvaltaista hahmottamista. Osteopaatti voi esimerkiksi antaa suosituksen urheilijan levon tarpeesta tai fyysisen rasituksen kuormittavuudesta. Luottamus urheilijan ja osteopaatin välillä on tärkeä tekijä. Osteopaatin tehtävät muodostuvat haastaviksi ilman molemminpuolista luottamusta.

Huoltotoimenpiteet

Haastateltavien osteopaattien mukaan klinikkatyöhön verrattuna urheilun parissa toimiminen sisältää huomattavasti monipuolisempia tehtäviä. Urheilun tuomat huoltotoimenpiteet pitävät sisällään yhden haastateltavan mukaan "kaiken maan ja taivaan väliltä." Esimerkkejä osteopaatin suorittamista huoltotehtävistä ovat muun muassa ensiapu, välineiden huolto, nesteytyksestä huolehtiminen ja suoritusten videotallennointi.

Osteopatian filosofia, mahdollisuudet ja näkyvyys

Haastateltavat kokivat osteopatian filosofian sopivan hyvin urheilijan hoitoon kokonaisvaltaisen lähestymistapansa ansiosta. Osteopatian vahvuudeksi luetaan syvä tietämys anatomiasta, fysiologiasta, levon tarpeesta, kehon vastaanottokyvyn kapasiteetista ja manuaalisesta käsittelystä. Osteopaatilla tulee olla myös ymmärrystä asiakkaan urheilun ulkopuolisen elämän kuormittavuudesta. Heikkoutena klassiselle osteopatialle nousi haastatteluissa esille sen passiivisuus.

Haastateltavat kokivat urheilijoiden hyötyvän osteopatiasta. Osteopaattien määrä urheilun parissa on haastateltavien mukaan kasvussa, ja urheilijoiden keskuudessa vallitsee hyvä kuva osteopaateista. Kuitenkin osteopatian näkyvyys verrattuna esimerkiksi fysioterapiaan on edelleen heikko, ja kokemukset osteopaattisesta hoidosta tämän myötä vähäiset.

8. Pohdinta

Työmme tavoitteena oli kuvata osteopaatin tehtäviä suomalaisessa urheilussa. Työmme on luonteeltaan laadullinen opinnäytetyö, jossa hyödynnetään tapaustutkimuksellista menetelmää. Työn yleistettävyyden säilymisen takia perehdyimme empiiriseen ja teoreettiseen tietoon. Perehdyttyämme olemassa olevaan kirjallisuuteen, haastattelimme neljää urheilun parissa työskentelevää osteopaattia. Tavoitteeseemme pääsimme aiheesta laaditun kirjallisuuden ja teemahaastatteluiden avulla. Päädyimme em. menetelmiin, sillä aiheitamme ei ole aikaisemmin tutkittu ja koimme kokemuseräisen tiedon kuvaavan osteopaatin tehtäviä urheilussa mahdollisimman kattavasti. Opinnäytetyö valmistui 2016 vuoden syys-joulukuun välisellä ajalla ja sen kuormittavuus jakautui tasapuolisesti.

Opinnäytetyön rehabiliteetti eli luotettavuus perustuu aineiston yhteneväisyyteen. Kirjallisuuskatsaus ja omat kokemuksemme korreloivat vahvasti haastatteluista saadun aineiston kanssa. Haastatteluiden vastauksissa oli yhteneväisyyksiä vammojen ennaltaehkäisyn ja hoidon sekä osteopatian filosofian suhteen. Opinnäytetyömme validiteettiin eli pätevyuteen vaikuttaa urheilun parissa toimivien osteopaattien vähäinen lukumäärä. Tutkimuskirjallisuuden- ja teemahaastatteluiden pohjalta saatu tieto tukevat toisiaan opinnäytetyössämme.

Kirjallisuuden perusteella mielsimme osteopaatin tehtävät urheilussa enemmän passiiviseksi hoitomuodoksi, jossa osteopaatti luottaa ensisijaisesti manuaalisen terapiaan. Kuitenkin haastattelujen perusteella saimme monipuolisemman ja kattavamman kuvan osteopaatin tehtävistä suomalaisessa urheilussa.

Haastattelujen ja kirjallisuuden perusteella arvelimme, että osteopaatin tehtävät keskittyisivät manuaaliseen hoitamiseen, urheilijan kehon tutkimiseen ja arviointiin silloin, kun urheilijalla on laajempi huoltojoukko, joka vastaa esimerkiksi fysiikkavalmennuksesta. Ajattelimme, että osteopaatin tehtävät urheilijan kanssa monipuolistuisivat, kun osteopaatti toimii aktiivisesti lukumäärältään vähäisessä huoltojoukossa.

Kirjallisuus aiheestamme on vähäistä. Teoreettinen viitekehys vastaa tavoitteeseen vain heikosti, mutta haastattelujen avulla saimme täydennettyä kuvausta osteopaattien tehtävistä suomalaisessa urheilussa. Koemme, että teemahaastattelut menetelmänä on toimiva tapa kartoittaa aiheitamme.

Katsomme, että jatkossa olisi tarpeellista selvittää urheilijoiden huoltajana aktiivisesti toimivien osteopaattien lukumäärä. Tarpeen olisi myös kartoittaa seurojen mukana kiertävät osteopaatit sekä omalla klinikalla toimivat osteopaatit. Erittäin hyvän perspektiivin aiheeseen antaisi myös urheilijoiden ja seurojen kokemukset osteopaatin tehtävistä ja niiden tuomista hyödyistä.

Jos muuttaisimme työmme aineistonkeruuta, käyttäisimme suurempaa otantaa ja sallisimme haastattelutilanteisiin enemmän keskustelevan tyyli muodot. Näin olisimme voineet keskustella epäselvistä aiheista ja saada laajemman kuvauksen osteopaattien tehtävistä suomalaisessa urheilussa. Olisimme valikoineet haastatteluihin enemmän eri koulukunnasta tulevia ja eri lajien parissa toimivia osteopaatteja.

Olettamuksemme mukaisesti osteopaatti-nimikkeen häilyvyys tulee urheilun parissa toimiville esille. Urheilijan terveys kulkee nimikkeiden edellä ja tehtävät muovautuvat urheilijan tarpeiden mukaan. Osteopaatti C:n sanoin "...niille se on ihan sama ollu sit loppujenlopuks oonko mä osteopaatti vai fysioterapeutti vai mikä mä oon. Jos mä osaan hommani." Toivomme, että työmme kannustaisi osteopaatteja toimimaan aktiivisemmin urheilussa. Näin osteopatian monipuolisuus ja positiivinen näkyvyys, sekä siitä saatu hyöty urheilussa kasvaisi.

Lähteet

Bailey, Calvin 2011. A qualitative study investigating the difference between osteopathy and sports osteopathy. The British School of Osteopathy. Research paper.

Betser, Jonathan - Cook, Susan. The Developing Role of Osteopaths in Sports. SportEX Medicine 2009;42. Verkkodokumentti. <<http://content.yudu.com/A1o90d/MDOnline/resources/129.htm>> Luettu 10.10.2016

Böhmüller, Elke 2007. The influence of an Osteopathic treatment on the performance of a high - performance athlete. Master Thesis. Vienna School for Osteopathy.

Chila, Anthony 2011. Foundations of Osteopathic Medicine. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. Philadelphia

De Groot, Conrad 2011. The Role of Osteopathy in Professional Sport. The British School of Osteopathy. Individual Enquiry. Research Paper.

Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki.

Kainulainen, Janne 2015. Salibandypelaajan suorituskykyprofiili ja muutokset sarjakauden aikana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Laine, Markus – Bamberg, Jarkko – Jokinen, Pekka 2007. Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

McKone, Llewellyn 1997. Osteopathic Athletic Health Care. Chapman and Hall. The Alden Press, Oxford.

Osteopaatti A 2016. Teemahaastattelu osteopaatti A:n kanssa 4.11.2016. Helsinki.

Osteopaatti B 2016. Teemahaastattelu osteopaatti B:n kanssa 17.11.2016. Skypehaastattelu. Kauniainen.

Osteopaatti C 2016. Teemahaastattelu osteopaatti C:n kanssa 17.11.2016. Espoo.

Osteopaatti D 2016. Teemahaastattelu osteopaatti D:n kanssa 18.11.2016. Helsinki.

Osteopatia.fi. Osteopatian historia. Verkkodokumentti. <<http://www.osteopatia.fi/osteopatia/historia>> Luettu 5.12.2016

Suomen osteopaattiliitto Ry. Mitä osteopatia on. Verkkodokumentti. <<http://www.suomenosteopaattiliitto.fi/osteopatia.htm>>. Luettu 5.12.2016

Sammut, Emmanuel - Searle-Barnes, Patrick 1998. Osteopathic diagnosis. Stanley Thornes, Cheltenham.

Sarajärvi, Anneli - Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusyhtiö Tammi.

Schoburgh, Carol 2011. Osteopathy: under acknowledged resource in the treatment of sport-related muscle injuries? The British School of Osteopathy. Research Paper.

The Osteopathic Sports Care Association. Verkkodokumentti <www.osca.org.uk> Luettu 14.10.2016

Vaux, David. The Osteopathic Sports Care Association. Pitch Side Osteopathy. Verkkodokumentti. <<http://www.osca.org.uk/articles-publications-download>> Luettu 10.10.2016.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Kustannusyhtiö Tammi. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.

Tutkimushenkilötiedote

Etsimme neljää kokenutta osteopaattia opinnäytetyön haastatteluosioon. Haemme osteopaatteja, jotka työskentelevät urheilun parissa esimerkiksi urheilijoiden osteopaattina tai seuran tehtävissä. Lähestymmekin teitä, koska haemme tutkimukseemme osteopaatteja, joilla on vankka kokemus urheilun saralla toimimisesta.

Teemme opinnäytetyötä **osteopaatin tehtävistä suomalaisessa urheilussa**. Tutkimusaineistona käytämme tutkimuksia, artikkeleita ja kirjallisuutta.. Tärkeimpänä aineistona työssämme on kuitenkin suomalaisessa urheilussa vaikuttavien osteopaattien haastattelut. Tarkoituksena on saada haastattelujen kautta kuva osteopaatin tehtävistä suomalaisen urheilun saralla.

Haastattelut suoritamme teidän ehdoilla. Ihannetilanne olisi, että haastattelut voitaisiin toteuttaa kasvotusten, mutta myös puhelin- tai esimerkiksi skype haastattelut onnistuvat. Haastattelujen kesto olisi n. 20-40 minuuttia

Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan. Käytämme haastatteluissa saatua tietoa opinnäytetyössämme. Haastateltavat osteopaatit pysyvät työmme jokaisessa vaiheessa nimettömiä. Kerätty aineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Haastattelut suoritamme mahdollisimman pian marraskuussa 2016.

Toivottavasti pääsette osallistumaan ja näin pääsemme haastattelujen avulla tuottamaan uutta tutkimustietoa osteopatian saralla.

Yhteystiedot

Osteopaattiopiskelijat Markus Uotila ja Lassi Luoto

markus.uotila@metropolia.fi lassi.luoto@metropolia.fi

Tietoinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

Olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksen kulusta ja ymmärtänyt osallistumisesta opinnäytetyöhön. Olen tietoinen työn tarkoituksesta ja tietojen keräämisestä ja säilytyksestä.

Ymmärrän, että osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön on vapaaehtoista. Minulla on oikeus perusteitta keskeyttää ja peruuttaa suostumukseni tutkimukseen

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys