

# **SPORDI- VIGASTUSED**

Originaali tiitel:

Sakari Orava

Käytännön urheiluvammad

Painopaikka Kariston Kirjapaino Oy 2012

Kujundus: Recallmed Oy Graafilinen Ryhma

Soome keelest tõlkinud Siim Sikk

Erialatoimetaja Mihkel Mardna

Toimetaja Esta Hainsalu

Küljendaja Marika Piip

Kaanekujundaja Sirje Ratso

Raamat on välja antud Tallinna Ülikooli Kirjastuse, Spordimeditsiini Sihtasutuse ning Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutuse koostöös

Raamatu tõlkimist finantseerisid Eesti spordimeditsiini klaster SportEST ja Euroopa Regionaalarengu Fond Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse programmi "Klastrite arendamine" raames

Raamat ilmub Tallinna Ülikooli Kirjastuse sarjas "Gigantum Humeris"

Sarja kolleegium: Airi-Alina Allaste (Tallinna Ülikool), Irina Belobrovtseva (Tallinna Ülikool), Karsten Brüggemann (Tallinna Ülikool), Rain Mikser (Tallinna Ülikool), Marju Kõivupuu (Tallinna Ülikool), Mihhail Lotman (Tallinna Ülikool), Hannes Palang (Tallinna Ülikool), Ülar Ploom (Tallinna Ülikool), Kristjan Port (Tallinna Ülikool), Jaan Puhvel (California Los Angelese Ülikool), Rein Raud (Tallinna Ülikool, Helsingi Ülikool), Tõnis Põder (Tallinna Ülikool), Raivo Stern (Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituut), Marek Tamm (Tallinna Ülikool), Peeter Torop (Tartu Ülikool), Jaan Valsiner (Aalborgi Ülikool), Anna Verschik (Tallinna Ülikool), Airi Värnik (Tallinna Ülikool)

Copyright © Sakari Orava ja Recallmed Oy, Klaukkala 2012

Kõik õigused kaitstud. Teost ei tohi ühelgi kujul ega ühelgi elektroonilisel, mehaanilisel või mis tahes muul seni tuntud või hiljem leiutatud viisil (sh kserograafia, valguskopeerimine ja salvestamine) ning üheski infootsingu süsteemis paljundada ega kasutada väljaandja kirjaliku loata, välja arvatud retsensioonis kasutamiseks.

Autoriõigus (tõlge): Siim Sikk 2014

Autoriõigus: Tallinna Ülikooli Kirjastus, Spordimeditsiini Sihtasutus 2014

ISSN 2228-1029

ISBN 978-9985-58-785-0

TLÜ Kirjastus

Narva mnt 25

10120 Tallinn

www.tlupress.com

Trükk: Pakett

# **SPORDI- VIGASTUSED**

**Sakari Orava**

Tallinna Ülikooli Kirjastus  
Tallinn 2014



# Sisukord

Eessõna	6
Koormusmurrud	8
Spordivigastuste esmaabi ja teipimine	26
Ülajäseme spordivigastused	44
Labajala spordivigastused	76
Hüppeliigese vigastused	112
Achilleuse kõõlus	142
Säärelihaste survesündroom ja valusündroomid	74
Põlv	186
Reie spordivigastused	244
Puusa- ja tuharapiirkonna vaevused	268
Kubeme spordivigastused	284
Märksõnaloend	298

## Eessõna

Spordivigastused moodustavad tänapäeval suurima omaette õnnetusjuhtumite rühma. Ägedate traumade ja vigastuste kõrval esineb spordis rohkesti mitmesuguseid koormusvigastusi ning valuseisundeid, mida mittesportlastel ja tavaelus kohtab harva. Koormusvigastused on spordi ja liikumisharrastuste puhul tüüpilised. Seetõttu on tähtis, et spordivigastusi ravivad tervishoiutöötajad tunneksid eri spordialade biomehaanikat ja harjutusi ning nende korral mõjuvaid koormusi.

Selles raamatus käsitletakse spordivigastuste diagnostikat, konservatiivset ravi ja rehabilitatsiooni. Osale lugejaist võib olla üllatus, et nii mõndagi spordivigastust saab ravida operatiivselt. Vahel valitakse spordivigastuste ravimeetodiks kirurgia ning operatsioonidest on palju kasu just koormusvigastuste raviks. Mõne vigastuse ja valuseisundi puhul olen maininud lõplikuks raviks välja töötatud operatsioonimeetodeid, kuid täpsemat operatsioonitehnikat selles raamatus ei puuduta. Soome spordimeditsiini ja -traumatoloogiat hinnatakse maailmas kõrgelt. Oleme välja töötanud mitmeid uusi ja varem avaldamata operatsioonimeetodeid.

Spordivigastuste sagenedes on ennetustegevus muutunud üha tähtsamaks. Kuna eri vigastuste ennetusmeetodid on erinevad, peab iga vigastuse ja vaevuse puhul otsustama, kuidas vigastusi vältida. Spordivigastuste ravi on meeskonnatöö, milles osalevad sportlane, treener, füsioterapeut, massöör, spordiarst ja sporditraumatoloog. Nad kõik peavad teadma ja tundma inimese tugi- ja liikumissüsteemi iseärasusi: treenitavust, valesid koormusi, lihasejõu kasulikkust ja kahjulikkust, venivust, elastsust, tasakaalu, lihastaju (proprioceptiooni) ning psüühika tähtsust traumade ja koormusvigastuste tekkimisel. Unustada ei tohi ka puhkuse vajalikkust maksimaalsete koormuste ajal ja vahel.

Lapsed ja kasvueas noored moodustavad spordivigastuste vaatepunktist omaette rühma. Asjatundlikkus on vajalik nii tervisesportlaste kui ka endiste sportlaste tugi- ja tugevuskonna kulumismuutuste ravis ja füüsilise koormuse määramisel. Loodan, et see raamat tekitab lugejas uusi mõtteid ja stiimuleid.

Turu linnas 15.2.2012

**Sakari Orava**

---

Professor, dotsent, arstiteaduste doktor Sakari Orava on kirurgia, ortopeedia ja traumatoloogia ning spordimeditsiini eriarst. Tema vastuvõtt toimub Turus NEO kliinikus.

---