

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Toivonen, Hanna-Mari

**Title:** Aivotärähdysten kuntoutukseen tarvitaan kokonaisvaltaista näkökulmaa

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2022 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2022). Aivotärähdysten kuntoutukseen tarvitaan kokonaisvaltaista näkökulmaa. *Liikunta ja tiede*, 59(5), 26.

## tutkimusuutisia

## Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

## Aivotärähdyksen kuntoutukseen tarvitaan kokonaisvaltaista näkökulmaa

**AIVOTÄRÄHDYKSEN TUTKIMINEN JA HOITAMINEN** urheilussa on hankalaa. **Seguinin ja Culverin** tutkimuksen mukaan aivotärähdyksen jälkeistä kuntoutusta tulisikin tarkastella entistä laajemmasta, kokonaisvaltaisesta näkökulmasta huomioiden sosiokulttuuriset tekijät ja yksilöiden psykososiaaliset kokemukset. Urheilijat tulisi myös ottaa voimakkaammin mukaan kuntoutuksen suunnitteluun.

Tutkimukseen osallistui 12 nykyistä tai entistä kontaktilajien huippu-urheilijaa. Heillä oli ollut diagnosoitu tai epäilty aivotärähdys, jonka oireet kestivät kahdesta päivästä kahteen vuoteen. Tutkimukseen osallistuessaan urheilijat olivat oireettomia. Tutkijoiden kahden vuoden aikana keräämä aineisto koostui yksilö- ja ryhmähaastatteluista, osallistujien reflektoinneista ja epävirallisista keskusteluista.

Seguin ja Culverin havaitsivat, että urheilijan identiteetti vaikutti monilla tavoin sisäisiin ja sosiaalisiin kokemuksiin aivotärähdyksen jälkeen. Esimerkiksi kivun sietämistä he pitivät osana urheilijan identiteettiä, eivät loukkaantumisen oireena. Myös urheilukulttuuri ja loukkaantumisten ajankohta vaikuttivat toipumiseen. Urheilijat asettivat herkästi joukkueen menestyksen omien tarpeidensa ja hyvinvointinsa edelle. Merkittävien kilpailuiden, kuten olympia-

laisten tai pudotuspelien lähestyessä urheilijat puolestaan kokivat painetta palata kilpailuihin liian aikaisin.

Tutkijoiden mukaan loukkaantumisten psykologinen näkökulma jää usein vähälle huomiolle. Urheilijat toivat esiin, että he saivat lääkäreiltä ristiriitaisia ohjeita esimerkiksi lepoajasta. Tutkijat korostivat olevan tärkeää, että urheilijoille selitetään, miksi tiettyä kuntoutusstrategiaa käytetään tietyssä tilanteessa. Urheilijoita on myös autettava ymmärtämään kuntoutuksen yksilöllisyys.

Urheilijoiden luottamussuhde perheeseen, joukkueetovereihin, valmentajiin ja aivotärähdystä hoitavaan tiimiin vaikutti toipumiseen. Urheilijat eivät esimerkiksi paljastaneet oireitaan, jotta muut eivät olisi huolissaan heistä tai estäisi heitä osallistumasta. Luottamuksen puuttuessa urheilijat eivät kertoneet oireistaan, koska he eivät uskoneet saavansa tukea. He saattoivat myös pelätä, että heidän kokemukseensa vähätellään.

Tutkijoiden mukaan urheilijoiden kokemusten monitkaisuus korostaa tarvetta lähestyä kokonaisvaltaisemmin aivotärähdyksen kuntoutusta.

## LÄHDE

Seguin, C. M. & Culver, D. M. 2022. The lived experience of sport-related concussion: A collaborative inquiry in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(5), 916-937. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1998804>



Kuva: Antero Aaltonen

## Jalkapalloilevat tytöt voivat psyykkisesti huonommin kuin pojat

**TANSKALAISET TYTTÖJALKAPALLOILIJAT RAPORTOIVAT** psyykkisen hyvinvointinsa poikajalkapalloilijoita heikommaksi. Tytöt saivat neljä kertaa todennäköisemmin ahdistus- ja masennusoireita kuin pojat. Psyykkisen hyvinvoinnin profiiliin (engl. mental health profile) mukaan useimmat nuorista jalkapalloilijoista kokivat hieman masennusta silloinkin, kun heidän psyykkinen hyvinvointinsa oli keskinkertainen tai hyvä. Ikävuosien lisääntyessä ja junioreista aikuisiin siirtäessä masennus, ahdistus ja stressin määrä yleisesti lisääntyivät. Samalla jalkapalloilijoiden psyykkinen terveys oli koetuksella.

**Kuuttelin ym.** sukupuolieroja nuorten urheilijoiden psyykkisessä hyvinvoinnissa selvittäneeseen tutkimukseen osallistui 239 tanskalaista nuorta jalkapalloilijaa, jotka vastasivat kyselyyn verkossa. Lisäksi tutkimuskohteena olivat nuorten urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin profiilit sekä uran edistymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välinen yhteys.

Tulosten perusteella 40 prosenttia tyttöjalkapalloilijoista ja hieman alle 14 prosenttia poikajalkapalloilijoista koki mielenterveysoireita. Tutkijat suosittelivatkin, että asiantuntija seuloisivat pelaajien psyykkistä hyvinvointia ja psyykkisen pahoinvoinnin oireita säännöllisesti. Lisäksi urheilijoille tarjottava tuki tulisi räätälöidä urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin profiilien perusteella vastaamaan heidän tarpeitaan. Urheilijoille voitaisiin siten tarjota ennaltaehkäisevää tukea, järjestää hoitoa ja interventioita sekä taata jatkuva tuki mielenterveysongelmiin.

### LÄHDE

Kuettel, A., Durand-Bush, N., & Larsen, C. H. 2022. Mental health profiles of Danish youth soccer players: The influence of gender and career development. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(3), 276-293. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0035>

## Fyysinen aktiivisuus ADHD-potilaiden lääkehoidon tukena

**FYYSINEN AKTIIVISUUS ON YKSI** aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön (ADHD) ja uhmakkuushäiriön (ODD) hoitokeinoista, mutta sen tehosta hoitokeinona on ristiriitaisia tuloksia. **Bustamanten ja tutkimusryhmän** systemaattinen katsaus ja meta-analyysi osoittivat, että monipuoliset fyysisen aktiivisuuden ohjelmat voivat vähentää vanhempien ja opettajien havaitsemia lasten ADHD-oireita etenkin, jos ohjelmat ovat räätälöityjä ja kohderyhmät on tarkkaan huomioitu. ODD:n kohdalla merkittävää vaikutusta ei havaittu, mutta sitä tutkittiin vain puolessa tutkimuksista.

Systemaattisesta katsauksesta valikoitui meta-analyysiin 15 satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta ja kaksi näennäiskoetta (engl. quasi-experimental design). Tutkijat nosivat esiin, että fyysisen aktiivisuuden ohjelmia voi toisinaan olla vaikea erottaa psykososiaalisista hoidoista. Liikunnallisissa ohjelmissa olisikin syytä kiinnittää huomiota lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ohjelmien sisältöominaisuudet, kuten säännöt, rutiinit, positiiviset suhteet henkilöstön kanssa ja toivotun käyttäytymisen vahvistaminen, ovat tärkeitä tekijöitä myönteisten mielenterveysvaikutusten taustalla.

Useamman viikon kestävä fyysisen aktiivisuuden ohjelmat ennen kaikkea tukevat lääkehoitoa ADHD-oireiden vähentämisessä pitkällä aikavälillä. Fyysinen aktiivisuus tulisikin nähdä mieluummin työvälineenä kuin lääkkeenä. Aikuisten tulisi myös puuttua käytösongelmiin yhtä hankasti, harkiten ja samoin odotuksin kuin terapiaistunnoissa, jotta lapset saisivat sekä neurofysiologisen että mielenterveyshyödyn fyysisestä aktiivisuudesta.

Uusemman viikon kestävä fyysisen aktiivisuuden ohjelmat ennen kaikkea tukevat lääkehoitoa ADHD-oireiden vähentämisessä pitkällä aikavälillä. Fyysinen aktiivisuus tulisikin nähdä mieluummin työvälineenä kuin lääkkeenä. Aikuisten tulisi myös puuttua käytösongelmiin yhtä hankasti, harkiten ja samoin odotuksin kuin terapiaistunnoissa, jotta lapset saisivat sekä neurofysiologisen että mielenterveyshyödyn fyysisestä aktiivisuudesta.

### LÄHDE

Bustamante, E. E., Balbim, G. M., Ramer, J. D., Santiago-Rodríguez, M. E., DuBois, D. L., Brunskill, A. & Mehta, T. G. 2022. Diverse multi-week physical activity programs reduce ADHD symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102268. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102268>

## Jalkapalloilevista tytöistä 40 prosenttia koki mielenterveysoireita.