

Judotoimintaa Suomessa

LEHTILEIKKEITÄ

2000 - vuosikymmen

Oulussa opetetaan naisia kaatumaan

Suurin osa kaatumistapaturmista sattuu naisille.

MARJO KEMI/STT

OULU

Naisten luunmurtumia yritetään vähentää Oulussa opettamalla naisia kaatumaan oikein. Pelkästään naisille tarkoitettulla kurssilla opetetaan judon keinoin turvallista kaatumistekniikkaa. Kurssi järjestetään ensimmäistä kertaa Suomessa.

– Suurin osa eli 85 prosenttia kaatumisvammojen hoitokuluista tulee naisten kaatumisista. Tyypillinen tapaus on yli viisikymppinen nainen, joka kupsahtaa kadulla, kertoo tutkija Raija Korpelainen Oulun Diakonissalaitoksen Liikuntalääketieteelliseltä Klinikalta.

Korpelaisen mukaan naiset saavat luunmurtumia miehiä enemmän muun muassa erilaisen kävelytekniikan sekä iän myötä heikkenevän tasapainon vuoksi. Naiset myös elävät miehiä pidempään, jolloin heille sattuu murtumia enemmän. Ikääntyneillä luut ovat hauraampia ja alttiimpia murtumaan.

– Halusimme miettiä uudentyyppisiä keinoja estää murtumia, sillä tänä talvena esimerkiksi Oulun yliopistolaisessa sairaalassa lyödään kaikkien aikojen ennätykset kaatumistapaturmien ja niistä

aiheutuvien kustannusten osalta.

Suomessa sattuu vuosittain noin 40 000 murtumaa, joista 90 prosenttia johtuu kaatumisesta.

Pehmeästi pyörähtäen

Oulun Liikuntalääketieteellisen Klinikinan ja Oulun judokerhon järjestämällä kurssilla paneudutaan judotekniikoiden avulla turvalliseen alastuloon.

– Reagointikyky kasvaa, kun harjoitellaan paljon. Olen huomannut, että luukkailla keleillä judo on auttanut, koska alastuloasento tulee automaattisesti, kertoo kurssin kouluttaja Pentti Tervo.

Korpelaisen mukaan tavallisesti ihminen kaatuu jäykkänä, jolloin lonkkaan, käteen tai olkapäähän kohdistuva isku on valtava.

– Judossa opitaan pyörähtävä tekniikka, jossa pidetään pää alhaalla sekä pyöristetään selkä ja hartiat, jolloin ikään kuin kierähdetään alas.

Judotekniikan hyödystä kaatumisen opettelussa on myös saatu tieteellistä vahvistusta.

– Hollantilaistutkimuksen mukaan käteen, lonkkaan tai olkapäähän kohdistuva isku pieneni aivan minimaaliseksi näillä tekniikoilla.

Korpelaisen mukaan kaatumista kannattaa harjoitella, sillä kuolemaan johtaneista tapaturmista kaatumistapaturmat on suomalaisten yleisin kuolinsyy.