

Liikuntalääketiede ja sen tutkimus



Mitä on liikuntalääketiede?



LIIKUNTALÄÄKETIEDE

- Liikuntalääketiede on Suomessa ollut oma lääketieteen erikoisalansa vuodesta 1985 ja sen asema vahvistettiin EU:ssa lääketieteen erikoisalojen uudistuksessa vuonna 1998.
- Liikuntalääketiede itsenäisenä lääketieteen erikoisalana pyrkii edistämään väestön terveyttä, sekä ehkäisemään, hoitamaan ja kuntouttamaan sairauksia ja vammoja yksilöllistä omatoimista fyysistä aktiivisuutta hyödyntäen.
- Suomessa on [kuusi liikuntalääketieteen keskusta](#), joissa voi kouluttautua liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi. Tätä erikoislääkärikoulutusta rahoittaa opetusministeriö.

Liikuntalääketiede



Liikuntalääketieteen
erikoislääkäri

Urheilulääkäri

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri



- Liikuntalääketieteen erikoislääkärioikeudet 65.Ila lääkäriillä.
- Naisia 18
- Erikoistuvia lääkäreitä 10 kpl

Suomen Urheilu-
lääkäriyhdistys ry.

- N. 400 jäsentä
- Jäsenyys ei edellytä erikoislääkärikoulutusta
- Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports
- Urheilulääkärilehti

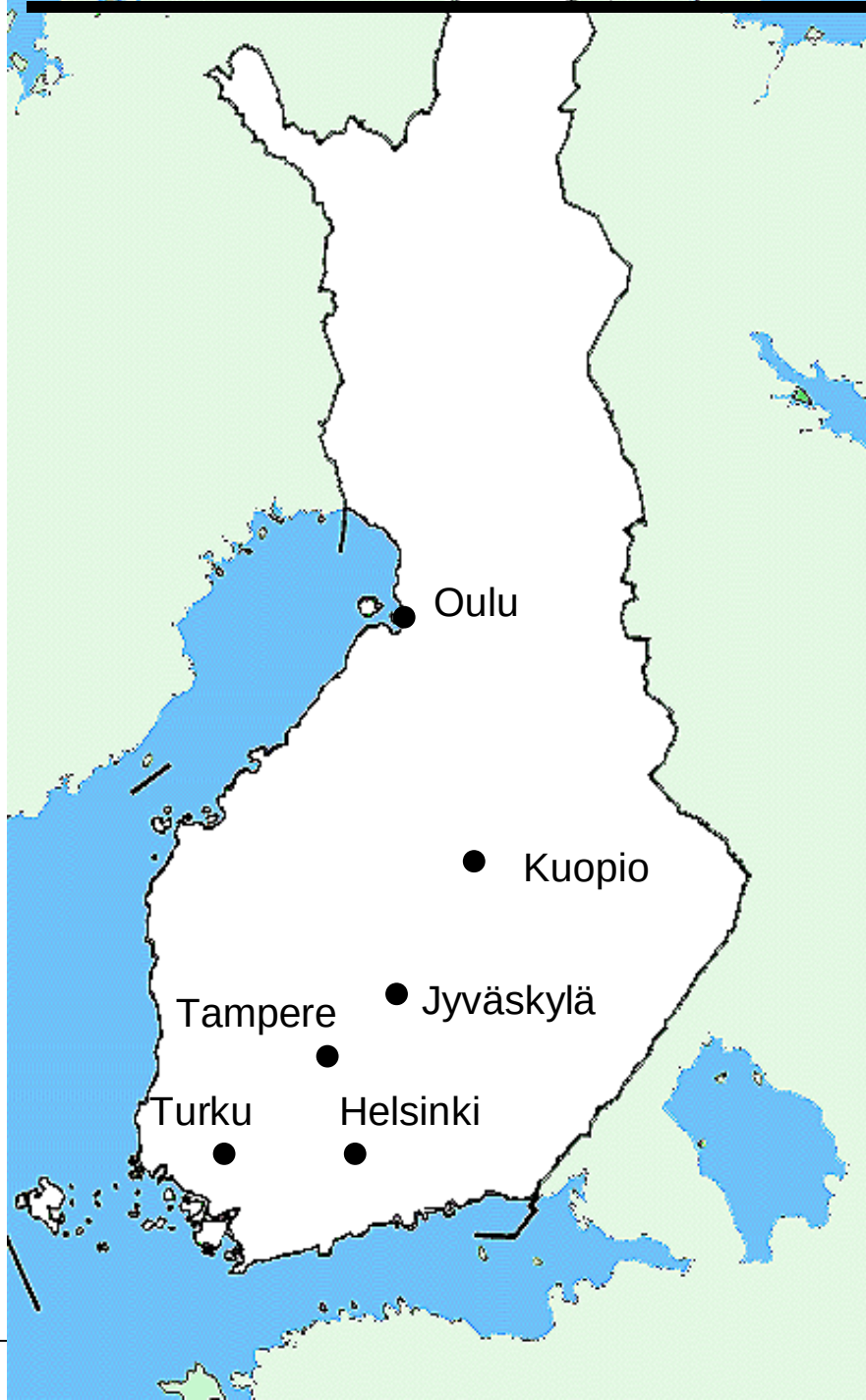


Liikuntalääketieteen keskukset

- Liikuntalääketieteen keskukset vastaavat yhteistyössä eri yliopistojen kanssa liikuntalääketieteen erikoistumiskoulutuksesta Suomessa.
- Erikoistuvat lääkärit työskentelevät erikoistumiseen liittyen kolme vuotta näissä keskuksissa.
- Keskusten tärkeänä tehtävänä on myös tieteellisen jatkokoulutuksen järjestäminen tutkimusprojektien yhteydessä ja osana erikoislääkärikoulutusta.



Liikuntalääketieteen keskukset



Oulun Diakonissalaitos
Liikuntalääketieteen klinikka
ylilääkäri Timo Takala

Terveysliikunnan ja ravinnon tutkimussäätiö
Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos
ylilääkäri Rainer Rauramaa

Likes-tutkimuskeskus, Jyväskylä
ylilääkäri Harri Selänne

Tampereen Urheilulääkäriasema
UKK-instituutti
ylilääkäri Jari Parkkari

Paavo Nurmi –keskus, Turku
ylilääkäri Olli J. Heinonen

Urheilulääketieteen säätiö
Helsingin Urheilulääkäriasema
ylilääkäri Heikki Tikkanen

Liikuntalääketieteen keskukset

- Kaikki keskukset ovat verkostoituneet tutkimustyön ja erikoistumiskoulutuksen osalta paikkakuntansa yliopistoihin, yliopistosairaaloihin ja oman tutkimusalan mukaisesti kansainvälisiin tutkimusyksiköihin sekä palvelujen osalta kunnallisiin terveys- ja liikuntatoimiin.
- Kaikki yksiköt järjestävät joko kansallisia tai kansainvälisiä seminaareja (Esim. World Sport for All Congress 2010) liikuntalääketieteen alueelta.
- Lisäksi kaikilla keskuksilla on yhteistyöhankkeena valtakunnallisten Liikuntalääketieteen Päivien järjestäminen yhteistyössä Liikuntatieteellisen Seuran ja opetusministeriön kanssa.

Liikuntalääketieteellinen tutkimus



Urheilulääketieteen säätiön Helsingin Urheilulääkäriasema

Ylilääkäri Heikki Tikkanen

Tutkimuksen pääkohteet:

- Fyysisen aktiivisuuden ja terveyden väliset yhteydet,
- Hengitys- ja verenkiertoelimistön fysiologiset vasteet rasituksessa
- Aineenvaihdunnan (erityisesti diabeteksen) tutkimus.
- Erityisosaamisena astman ja rasitusastman diagnostiikka ja hoito liikuntaa harrastavilla

palveluina: lääkärin ja fysioterapeutin vastaanotto,
liikuntafysiologiset testit, kliiniset rasituskokeet,
harjoituspalautteet

Paavo Nurmi -keskus, Turku
Ylilääkäri Olli J Heinonen

- Tutkimuksen pääkohteet: lasten liikunta, tyttöjen ja naisten liikunta,
- urheiluvammat, lihasvammattutkimus
- solun aineenvaihduntatutkimus,
- ravitsemus ja luusto

Palvelut: lääkärin vastaanotto, laboratoriotutkimukset, työhyvinvointi, kuntotestaus ja siihen liittyvä neuvonta

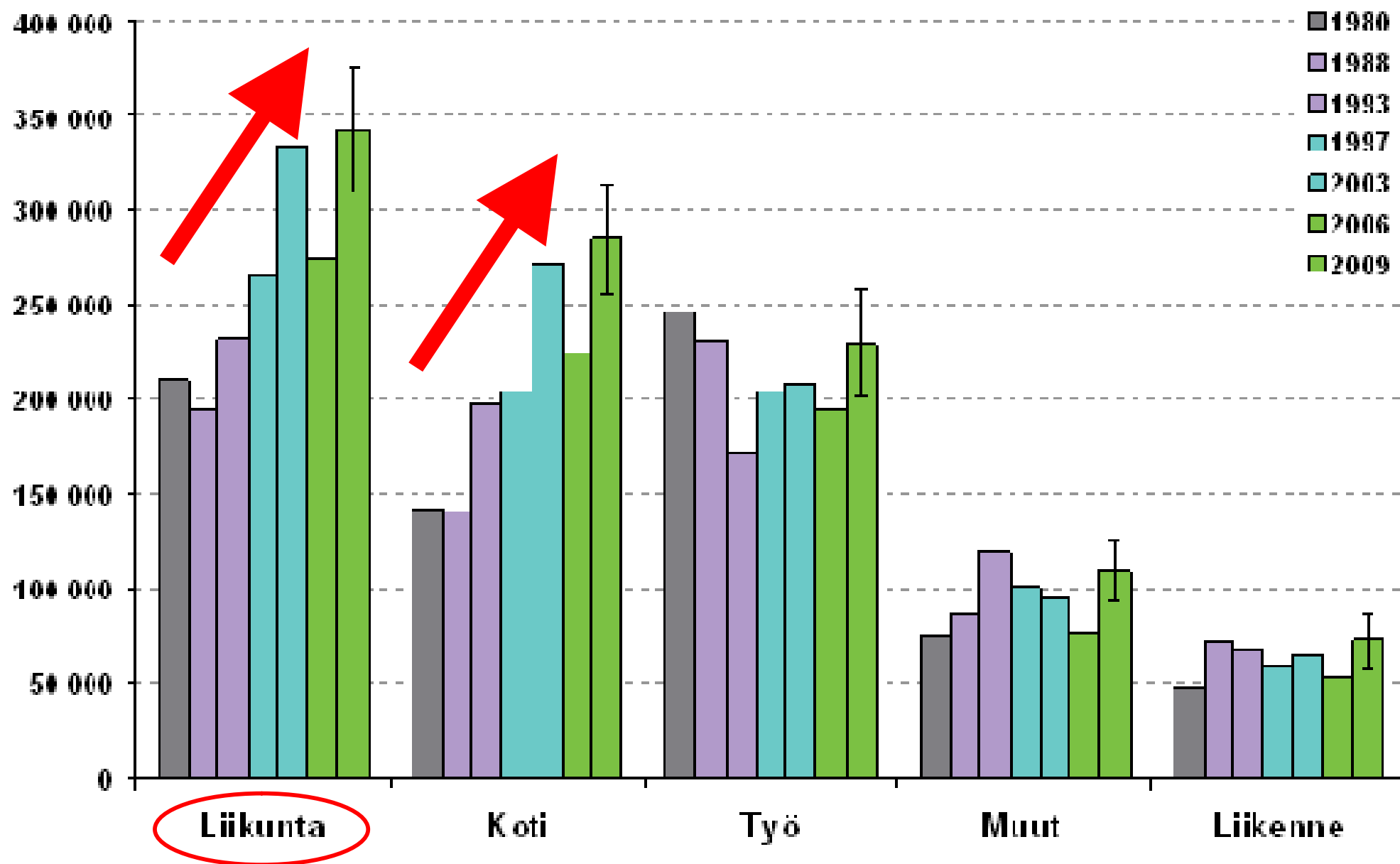
Tampereen Urheilulääkäriasema

Ylilääkäri Jari Parkkari

Tutkimuksen pääkohteet:

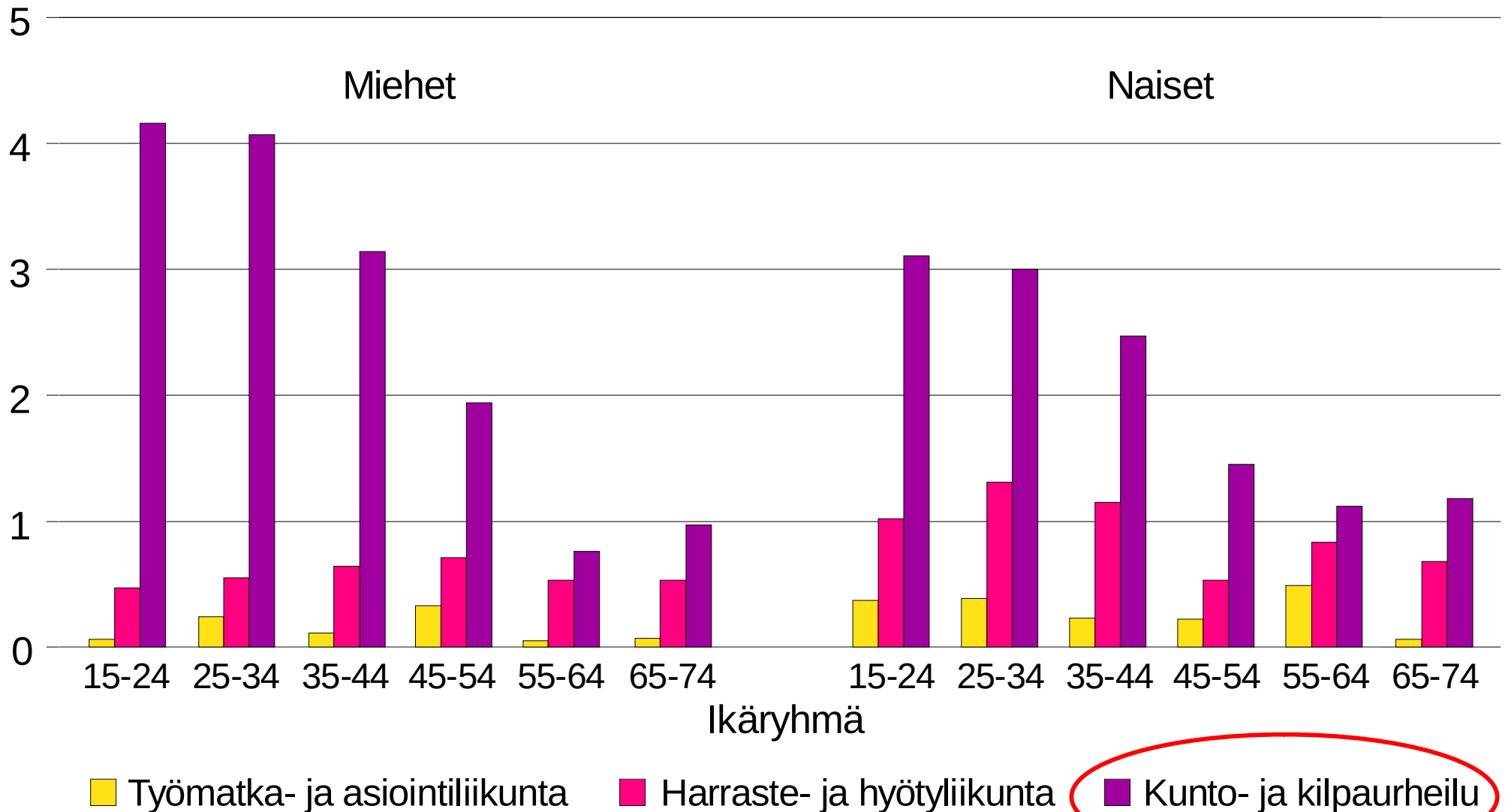
- liikunnan turvallisuus,
- liikuntavammojen ehkäisy
- palvelutoiminta: lääkärin vastaanotto, kuntotestaus, fysioterapia, liikunta- ja ravitsemusneuvonta, kliiniset rasitustestit

Eri tyyppiset tapaturmat Suomessa



Liikuntavammojen ilmaantuvuus

Insidenssi /1000 t



Terve urheilija menestyy

Terve Urheilija -ohjelma



Terve Urheilija -ohjelma



- **Tavoitteena urheilijoiden laadukkaan ja terveyttä tukevan valmennuksen ja ohjauksen edistäminen:**
 - valmentajien osaamisen kehittäminen ja syventäminen
 - urheilijan yksilöllisyyden huomioinnin lisääminen valmennuksessa
 - arkiharjoittelun laadun kehittäminen
 - tiiviimpään vuorovaikutteisuuteen rohkaiseminen eri toimijoiden kesken
- **Tutkittu tieto valmennuksen tueksi**
 - urheiluun liittyvien luotettavien tutkimusten ja selvitysten tulosten vienti käytännön valmennukseen
 - käytännön taitoja kokonaisvaltaiseen ja urheiluvammoja ehkäisevään harjoitteluun

Terve Urheilija menestyy!

Terve Urheilija -ohjelman Kymppiympyrä



- Terve Urheilija -ohjelman ydin on koottu Kymppiympyrään.
- Ympyrän kymmenen osa-aluea pitävät sisällään kehittävään, turvalliseen ja monipuoliseen harjoitteluun liittyvät keskeiset asiat.





- erityisesti valmentajille ja ohjaajille suunnatut nettisivut
- runsaasti tietoa kehittävästä ja turvallisesta harjoittelusta
- tiiviit tietopaketit Kymppiympyrän sisältöalueista
- erilaisia käytännön työkaluja
 - harjoitus- ja opetusvideoita
 - malleja mm. alkulämmittelyyn ja harjoittelun viikkosuunnitteluun
 - koulutusmateriaaleja

YouTube: videot kootusti Terve Urheilija -kanavalla

Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos

Ylilääkäri Rainer Rauramaa,

Tutkimuksen pääkohteet:

- liikunnan ja ravitsemuksen terveysvaikutukset keskeisten kansanterveysongelmien ehkäisyssä ja hoidossa: kontrolloitu satunnaistettu interventiotutkimus suuressa väestöotoksessa,
- kutsuntaikäisten interventio- ja seurantatutkimus,

Palvelutoiminta: lääkärin vastaanotto ja liikuntafysiologiset testit työterveyshuollon asiakkaille ja aktiiviliikkuville

- kansainvälinen Puijo Symposium joka toinen vuosi



Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen johtaja Rainer Rauramaa on saanut arvostetun kansainvälisen tunnustuspalkinnon. American College of Sports Medicinen Citation Award -palkinto luovutetaan Rauramaalle yhdistyksen kesäkuussa San Fransiscossa pidettävässä vuosikokouksessa. Palkinto myönnetään Rauramaan pitkäjänteisestä, liikunnan terveysvaikutuksia selvittäneestä tutkimustyöstä.

Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

Ylilääkäri Timo Takala

Tutkimuksen pääkohteet:

- Osteoporoottisten murtumien ennalta ehkäisy ja yhteys fyysiseen kuormitukseen.
- Lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien ja liikunnan välisten yhteyksien selvittäminen.
- Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja liikunnan välisten yhteyksien selvittäminen

Palveluina: lääkärin, ravitsemusterapeutin, fysioterapeutin ja psykologin vastaanotto, suorituskykytestit ja kliiniset rasitustestit, fysioterapia, laihdutusklินิกka.



LIKES-tutkimuskeskus toimii Opetusministeriön tukemana liikuntalääketieteen yksikkönä, jossa: tehdään liikuntalääketieteellistä tutkimusta ja jossa voi suorittaa osia liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksesta. LIKESillä tapahtuva liikuntalääketieteeseen erikoistuvan koulutus tapahtuu Kuopion tai Oulun yliopiston alaisuudessa.

LIKES tutkimuskeskus, Jyväskylä

Ylilääkäri Harri Selänne

Tutkimuksen pääkohteet:

- Biolääketieteellinen perustutkimus,
- Liikunnan harrastamisen ja terveyden yhteydet,
- Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimus
- Nuorten liikunta – ja urheiluvammojen ennaltaehkäisy

Tutkimusprojektit (hs) 2012

1. **Kipu ja nuoret jääkiekkoilijat** ,Tutkimusryhmässä Urho Kujala, Heikki Kyröläinen, Kirsti Siekkinen, Harto Hakonen, Hannu Kautiainen, Marja Mikkelsen.
2. **Urheiluvammojen esiintyminen ja niiden hoito nuorisourheilussa.**
Kohderyhmänä 1995 syntyneet urheilijat. Raportti valmistunut 2011. Jatkohakemus tehty- Niilo Konttinen, Kaisu Mononen, Tuomo Pihlaja, Tommi Sipari, Monna Arvinen-Barrow& Harri Selänne
3. **Hyppelykuormituksen vaikutus luu- ja rustokudokseen** (prof. Ari Heinosen työryhmä, päättökija Juhani Multanen, raportointivaiheessa, Jyväskylän yliopisto)
4. **Vesiharjoittelun vaikutus luu – ja rustokudokseen** (tutkimus käynnistyi tammikuussa 2012, prof Ari Heinosen työryhmä, Jyväskylän yliopisto)
5. **Lihaksen aineenvaihdunta kuormituksessa** (Heikki Kyröläisen työryhmä, raportointivaiheessa, Jyväskylän yliopisto, liikuntabiologian laitos)
6. **Age-related decreases in motor unit firing rate and force control during isometric plantar flexion.** J. Kallio ^a, K. Sogaard ^b, J. Avela ^a, P. Komi ^c, H. Selänne ^e, V. Linnamo

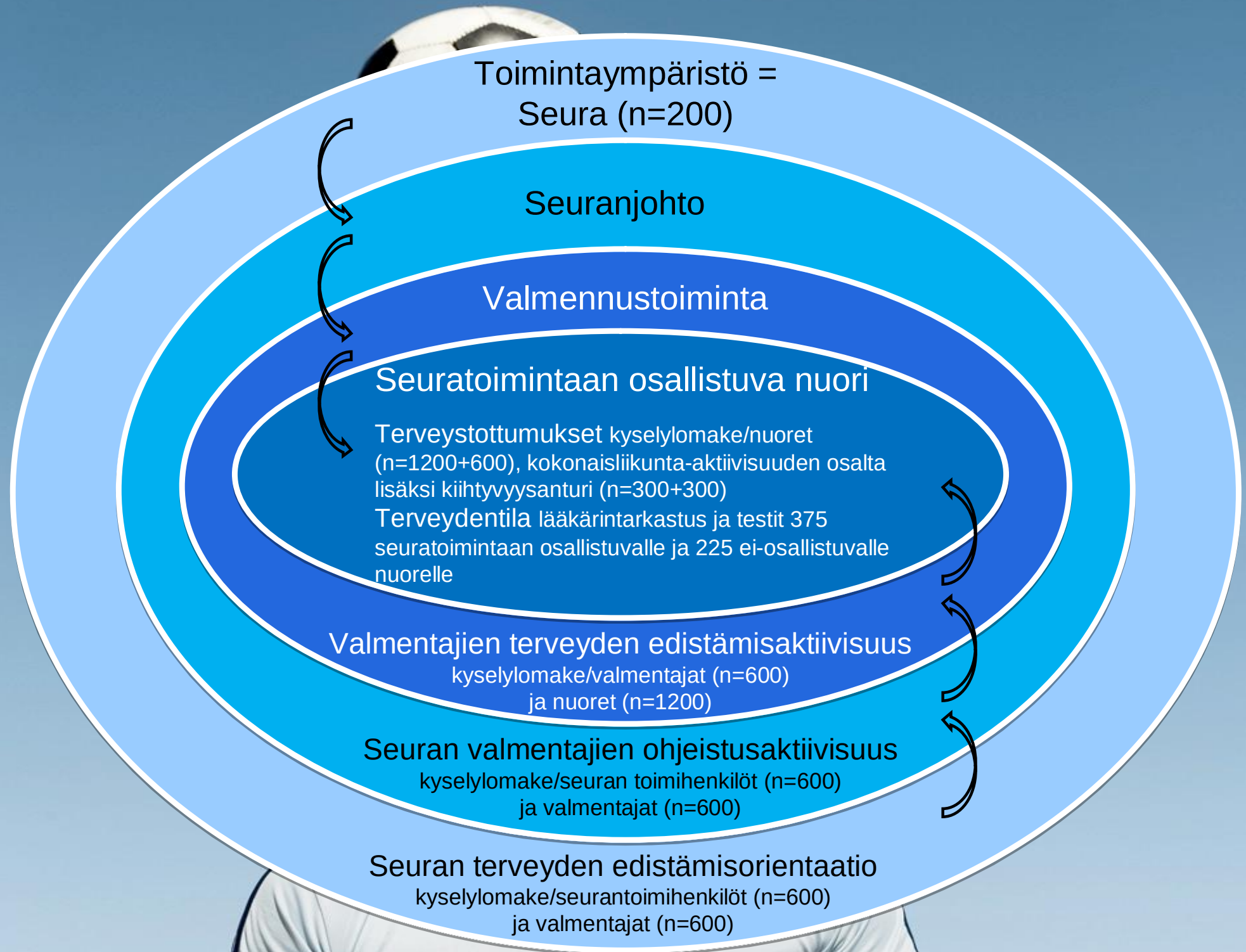
Tutkimusprojektit (hs) 2012

7. **Diabeteksen varhaisvaiheen ennalta ehkäisevä kuntoutus, liikuntainterventio** (prof Juhani Leppäluoto ja Karl-Heinz Herzig, Oulun Yliopisto).
8. **Career transitions and cultural adaptation in sports: Investigating the underlying psychological mechanisms** .Research team and sites of research: Tatiana Ryba, Aarhus University; Natalia Stambulova, Halmstad University, Sweden; Harri Selänne, Foundation for Sport and Health Sciences (LIKES), Finland; Jens Bundgaard, Active Institute, AU Elitesport
9. **Physical activity and cardio-metabolic risk in twins - the muscle and fat tissue-related mechanisms (FITFATTWIN study, stage II).** Tutkimusprojektin suomenkielinen nimi: Liikunta ja terveys kaksosilla – lihas- ja rasvakudoksen ominaisuuksia selvittävä jatkotutkimus; Vastaava tutkija: Urho Kujala, Liikuntalääketieteen professori, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto
10. **Systemic metabolic response to six week aerobic exercise training and dieting in overweight and obese women**
Petri Wiklund¹, Markku Alen², Eveliina Munukka¹, Teemu Pullinen³, Maria Sihvola¹, Arja Lyytikäinen^{1,4}, Harri Selänne⁵, Shumei Cheng¹, Satu Pekkala¹, Sulin Cheng^{1, 6}

Terveyttä edistävä liikuntaseura – käytäntöä palveleva tutkimus urheiluseuran terveyden edistämisasiivisuudesta sekä seuratoimintaan osallistuvan nuoren terveystottumuksista ja terveydestä

- **Päätutkija Simo Kokko, Jyväskylän yliopisto**
- **Valtakunnallinen liikuntalääketieteen keskusten verkosto, UKK-instituutti ja Jyväskylän yliopisto: Kannas Lasse, Heinonen Ari, Kujala Urho, Villberg Jari, Hovi Minna, Parkkari Jari, Vasankari Tommi, Heinonen Olli J., Helajärvi Harri, Liimatainen Esa, Selänne Harri, Takala Timo, Korpelainen Raija, Grannas Maria, Tikkanen Heikki, Alanko Lauri, Rauramaa Rainer ja Tuomainen Petri**

Tutkimuksen viitekehys ja aineistot – toimintaympäristöstä yksilöön



Liikuntalääketiede - tulevaisuus

Liikunnan merkitys kasvaa sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä

- Väestön ikääntyminen
- Erityisesti lasten ja nuorten passivoituminen
- Liikuntalääketieteen erikoisalan on kyettävä ansaitsemaan yhdenvertainen asema muiden erikoisalojen joukossa ja saavutettava vakiintunut arvostettu paikkansa julkisen terveydenhuollon piirissä!
- Liikuntalääketieteellinen tutkimus on ratkaisevassa asemassa tämän kehityksen varmistamiseksi.

Kiitos !

