



## ***KASVUIKÄISEN RASITUSMURTUMAT***

Ortopedi Jussi Rantanen  
Urheilu Mehiläinen Turku



# NUOREN URHEILIJAN ”KASVUKIVUT”

---

- Kasvuikä = 0-20 **tai 12-16**
- Kasvu ei ole tasaista!
  - Pyrähdykset
  - Yksilölliset geneettiset erot
  - Ympäristötekijöiden vaikutus (DDR:n naisvoimistelijat)
- Urheilevan nuoren kasvupyrähdykset
  - Alakouluiässä ripeämmän kasvun vaihe
  - Murrosiän pyrähdys (tytöt 11-15, pojat 12-16)

# MITEN VARTALO KASVAA?

---

- Ensin perustukset, sitten vasta runko
  - Jalkaterä valmis usein jo 11-12 -vuotiaana
  - Murrosiän pyrähdyksessä alaraajat
  - Selkäranka kasvaa vielä armeijassa!
- Ensin kovat kudokset, sitten pehmeät
  - Luusto valmistuu varhain
  - Jänteet, nivelsiteet ja lihakset paljon hitaammin

# KASVU ON RASITTAVAA

---

- Kasvupyrähdys syö erityisen paljon energiaa
  - Luuston pituuskasvu murrosiässä
  - Lihasten kasvu
- Ravitsemus tärkeää, mutta ei kuolemanvakavaa
  - Monipuolinen sekaruokavalio
  - Urheilijalle lisää proteiinia ja hiilihydraatteja
  - D-vitamiini talvisin

# KASVU TEKEE KIPEÄÄ

- Lapsuuden iltojen kasvukivut
  - Syy epäselvä:
    - Aitiopainesyndrooma?
    - Kudosten venytys?
    - Hermojen ylikuormitus?
- Murrosiän osteokondroosit = luun ja RUSTON rasitusreaktiot
  - Tyypillisissä kasvun ja liikuntarasituksen ”solmukohdissa”
  - Severin tauti
  - Osgood-Schlatterin tauti
  - Osteochondritis dissecans

- Rasitusosteopatia
  - Rasitussairaus, vai fysiologinen sopeutumisreaktio kasvaneeseen rasitukseen
  - Murtuman esiaste
  - Ei näy röntgenkuvassa, mutta magneetissa oikein selvästi
  - Kasvuiässä selkäranka > jalkaterä > lantio > sääriluu > lonkka
- Rasitusmurtuma
  - Näkyy murtumalinjana tai siihen liittyvänä paranemisreaktiona (callus)
  - Tulee esiin hitaasti, yleensä vasta viikkoja oireen alun jälkeen
  - Myös paraneminen on erittäin hidasta

# MITEN KASVUIÄN RASITUSMURTUMIIN TULEE SUHTAUTUA?

---

- No pain, no gain?
- Yleensä vaaraton, itsekseen paraneva
  - Vaatii kuitenkin rasitustason alentamista useiden kuukausien ajaksi
  - Impaktikuormitus vs. muu kuormitus
  - Luu paranee yleensä entistä vahvemmaksi
- Ennaltaehkäisy
  - Huomioidaan harjoittelua suunniteltaessa kasvun vaihe
  - Murrosiän kasvupyrähdyksessä lyhytaikainen treenin keventäminen
    - Erityisesti pojilla!
    - Joukkuelajeissa erityisen haastavaa!

# MITEN KASVUIÄN RASITUSMURTUMIIN TULEE SUHTAUTUA?

---

- Milloin syytä erityiseen huolellisuuteen?
  - Polven osteochondritis dissecans
  - Reisiluun kaulan rasitusmurtuma
  - Rasitusmurtuma selkärangassa
- Ripeä kasvu syö huomattavan paljon elimistön voimavaroja
  - tämä on syytä huomioida valmennuksessa