

URHEILU

Urheilutoimitus
Esimies: Erkki Kylmänen
hs.urheilu@hs.fi +358 9 122 2655

Urheilulääketiede: Lasse Lempaisen yhteistyö ortopedi Sakari Oravan kanssa alkoi omasta akillesjännevammasta

Tähtien leikkaaja

Lasse Lempainen on huippuortopedi, johon FC Barcelona luottaa.

Elise Mäki HS

FC BARCELONAN ennätys Hankinta Ousmane Dembélé on yksi niistä monista urheilijoista, joiden takareisileikkauksen takana on suomalainen urheiluortopedi ja kirurgi Lasse Lempainen, 39.

Urheilua seuraaville Lempainen tuli tutuksi operoidessaan Dembélén ortopedi Sakari Oravan kanssa vuosi sitten Turussa.

Dembélé ei ole mikä tahansa pelaaja, sillä Barcelona maksoi nuoresta ranskalaishyökkääjästä Borussia Dortmundille yli sata miljoonaa euroa.

Orava on alansa arvostetuimpia asiantuntijoita. Hän kertoi HS:n haastattelussa viime syksynä vähentäneensä työskentelyään.

Ei ole mitenkään mahdotonta nähdä Lempaista Oravan työn jatkajana etenkin sen jälkeen, kun Mehiläinen tiedotti kaksikon operoineen yhdessä myös FC Barcelonan puolustajan Thomas Vermaelenin takareiden.

KOKEMUSTA Lempaisella riittää. Hän väitteli jo vajaat kymmenen vuotta sitten vuonna 2009 takareiden lihasvammojen leikkauksista. Muutama viikko sitten hän leikkasi Espanjan liigassa pelaavan Las Palmasin Gabriel Penabalan. Nyt potilaaksi on tullussa pelaaja Real Madridin juniorijoukkueesta.

Lempainen ei potilaiden nimiä paljasta, mutta urheilijat monesti julkaisevat yhteiskuvan hänen

kanssaan sosiaalisessa mediassa. Suuri osa huippunimistä on jalkapalloilijoita, mutta Lempaisen pöydällä on ollut myös esimerkiksi juoksijoita. Oli potilaana siten urheilutähti tai kuntoliikkuja, ei leikkaamisessa ole hänen mukaansa juuri eroja.

Huippu-urheilijoiden ympärillä leijuva ilmapiiri tuo kuitenkin lisäännitystä leikkaukseen.

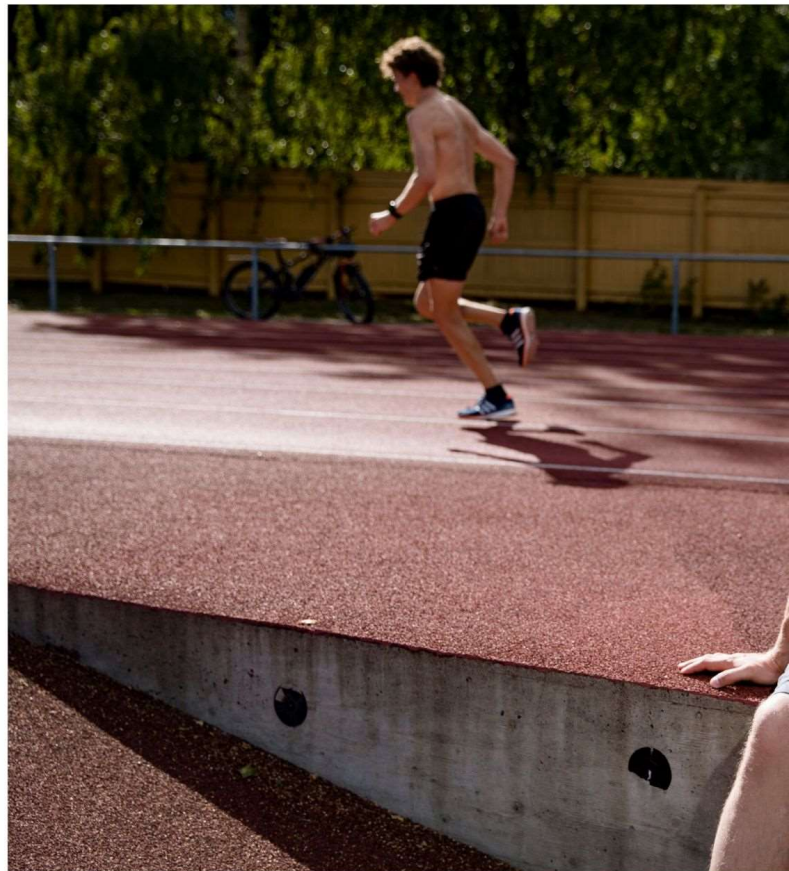
LEMPAINEN työskentelee Turussa Mehiläinen Neo-lääkärikeskuksessa. Yksikkö tunnetaan urheilupiireissä akillesjännevammojen ja etu- ja takareisivammojen huippuosaajana. Lempaisen mukaan yhteydenottoja tulee eri puolilta maailmaa säännöllisesti, viime aikoina jopa viikoittain.

Lempainen konsultoi FC Barcelonaa tällaisissa vammoissa. Seuran omat lääkärit eivät leikkaa pelaajia, vaan seuralla on maailmalla tukiverkosto, josta se voi valita sopivan lääkärin kunkin vammaan hoitajaksi.

FC Barcelonan kanssa kaikki tapahtuu tavallista nopeammin.

Seura pystyy itse ottamaan magneettikuvat heti pelin jälkeen omista tiloissaan. Se haluaa myös hoitopäätöksen, arvion ja suunnitelman nopeasti. Lempainen kertoo ja kehuu Barcelonan tapaa hakea paras osaaminen sieltä missä se on.

"Suomessa lalliloilta sellainen verkostoituminen puuttuu vielä. Siihen pitäisi pyrkiä, koska meilläkin on täällä tietämystä. Pitäisi enemmän konsultoida ja tehdä yhteistyötä."



"On onni, että olen saanut hänen kanssaan tehdä työtä."

Lasse Lempainen

OHI ON aika, jolloin yksittäinen ortopedi hoiti laajasti erilaisia vammoja, Lempainen sanoo. Jos eteen tulee potilas, joka tarvitsee ortopedin apua esimerkiksi olkapäävammaan, ohjaa Lempainen hänet kollegalle.

Lempainen on erikoistunut polven ja nilkan alueen vammojen ja erityisesti takareidissä sijaitsevien hamstring-lihasvammojen hoitoon sekä akillesjännevammoihin.

"Jotta paras mahdollinen hoito

on tarjolla, täytyy urheilijan ottaa selville, kuka hänen vammaansa hoitaa. Sillä on merkittävää eroa, hoitaako lääkäri esimerkiksi takareisivammoja kaksi kolme kertaa vuodessa vai kymmeniä vuosissa."

Lempainen on tutkinut takareisi- ja etureisivammojen leikkauksia yhdessä FC Barcelonan jalkapallojoukkueen lääkäriin Ricard Prunan kanssa.

Yhteistyö on tiivistä, ja kaksikko on julkaissut yhdessä myös

Vinkit juoksuharjoitteluun

Huippuortopedi kertoo, miten juoksuvammoilta voi välttyä

JUOKSUVAMMAT syntyvät usein liiallisesta ja liian yksipuolisesta harjoittelusta. Urheiluortopedi Lasse Lempainen kertoo, mitä niin huipulle tähtävään nuoreen kuin aikuisen kuntoliikkujankin kannattaa ottaa juoksuharjoittelussa huomioon.

Juoksua tukevaa liikuntaa

Lempaisen mukaan juoksun tukena olisi hyvä harrastaa

esimerkiksi pyöräilyä, spinningiä, vesijuoksua, hiihtoa tai cross-trainingiä.

"Nämä lajit vähentävät jalkoihin kohdistuvaa kokonaisrasitusta ja samalla rasitusvammam riskiä, mutta ylläpitävät ja parantavat alaraajojen voimatasoa ja esimerkiksi hapenottokykyä."

Hengityselimistön kapasiteettia pystyy harjoittamaan vaikkapa uimalla ilman, että esimerkiksi akillesjänteet ja polvet rasittuvat yhtä paljon kuin juostessa.

Lempainen painottaa, että huipulle tähtävällä pääpainon tulee tulla juoksussa, sillä

ilman lukuisia kirmattuja kilometrejä ei ovi huipulle avaudu.

Lihaskuntoa kehon painolla

Ennen kuormittavaan juoksuharjoitteluun siirtymistä lihas-kunnon ja juoksutekniikan on syytä olla kunnossa, jos haluaa välttyä vammoilta.

Lempainen sanoo, että juoksijoiden kannattaa harjoittaa kuntosalin sijaan lihaskuntoa kehon painolla, esimerkiksi kuntopiiriharjoittelulla.

"Siihen voi yhdistää kevyet hyyppäharjoitteet loivaan ylämäkeen. Silloin vammaariski pienenee. On tärkeää, että lantion ja

alaraajojen linjaus on hyvä. Jotta näin olisi, eikä tulisi lantion nitkahuusta tai nilkat ja polvet eivät pettäisi, täytyy voimatason ja tekniikan olla riittävän hyviä."

Esimerkiksi joukkueen mukana harjoitellessa on syytä muistaa, että nuorten urheilijoiden voimatasot voivat olla hyvin erilaiset. Eri kehitysvaiheissa oleville nuorille, etenkin pojille, voi tulla hallaa lihaskuntoharjoitteista, joita tehdään kaveri reppuselässä.

Osalla porukasta keho on vielä kuin lapsella, osalla kuin miehellä.

Koko ryhmälle eivät myös-

kään sovi samanlaiset venytykset. Jos nuorella on esimerkiksi orastava polven rasitusvamma, voi tietynlainen etureisivenytys vain pahentaa vammaa.

Uusi juoksukengät

Talvella juoksijan tulee pitää nilkkansa lämpimässä esimerkiksi säärystimien avulla, jotta säästyisi akillesjännevammoilta.

Myös juoksukengät tulee uusia riittävän usein. Vaihdovaliin vaikuttavat kertyvät kilometrit, mutta juoksun harrastajalle Lempainen suosittaa noin kolmia pareja juoksukenkä vuodessa.

ITA PI

•Toimitussihteerit: Markus Heikkilä, Kalle Jokinen
 •Ulkoasu: Kerttu Kiviluoto
 •Kuvatoimittaja: Linda Manner

URHEILU



MIKA RANTA / HS

Kuka?

Lasse Lempainen, 39

- Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, polvi-, jalkaterä- ja nilkkakirurgi, jännekirurgi.
- Leikkannut useita huippu-urheilijoita, muun muassa FC Barcelonan Ousmane Dembélén, Rafa Mújican ja Carles Aleñán.
- FC Barcelonan lääkärikonsultti akillesjännevammoissa sekä etu- ja takareisivammoissa.
- Tehnyt koko uransa yhteistyötä ortopedi ja kirurgi Sakari Oravan kanssa.
- Pääkirjoittajana lihaskasvun leikkaushoitoa käsittelevässä kappaleessa kirjassa *Muscle Injury Guide: Prevention of and return to play after muscle injuries* (Barca Innovation Hub, 2018), joka on tehty yhteistyössä FC Barcelonan ja Fifan kanssa.
- Julkaissut etu- ja takareisilihasten vammoista tieteellisiä artikkeleja FC Barcelonan kanssa.
- Suunnistanut kilpaa SM-tasolla sekä nuorena että aikuisena.

Urheiluortopedi Lasse Lempainen kuvattuna Helsingin Eläintarhan kentällä, jossa hän on itsekin harjoitellut juoksuveitoja.



VILLE-VEIKKO KAAKINEN

Lempainen on erikoistunut polven ja nilkan alueen sekä erityisesti takareiden Hamstring-lihasten vammojen hoitoon sekä akillesjännevammoihin.



FC Barcelonan Ousmane Dembélé



FC Barcelonan Carles Aleñá

kolme tieteellistä artikkelia. Tu-
loksena on muun muassa saatu
uutta tietoa hamstring-vammois-
ta. Se auttaa pelaajia aloittamaan
harjoittelun oikeaan aikaan vam-
man hoitamisen jälkeen.

Tieto on urheilijoille ja miljo-
napalkkoja maksaville seuroille
tärkeää. Jos sama kohta lihak-
sesta repeää uudelleen siksi, että
kentälle on palattu liian aikaisin,
voi pelaajalta mennä puolet
kaudesta sivussa vammaa hoi-
taessa.

MONET urheilijoiden leikkauksis-
ta Lempainen tekee yhteistyössä
Sakari Oravan kanssa. Miesten
yhteistyö alkoi jo parisensymen-
tää vuotta sitten, kun lääke-
tiedettä opiskellut ja SM-tasolla
suunnistanut Lempainen meni
akillesjännevamman vuoksi Ora-
van vastaanotolle.

Oravasta tuli hänen väitöskirja-
ohjaajansa ja myöhemmin kolle-
gansa. Suurimmat Sakari Oraval-
ta saadut opit ovat Lempaisten
mukaan halu kehittyä työssä ja

kyky olla aidosti innostunut ja
kiinnostunut potilaista.

"Sakari on lihaskasvun vammoin-
jen kirurgisessa hoidossa uran
avaaja, pioneeri. Hän on kehitel-
lyt erilaisia leikkaustekniikoita.
Sitä kokemusta, mitä hänellä on,
ei saa mistään kirjasta lukemalla.
On valtava onni, että olen saanut
tehdä hänen kanssaan työtä."

Lempainen on lapsesta lähtien
halunnut urheiluortopediksi.
Hän tekee unelmatyötään ja ker-
too, ettei oikeastaan edes pidä si-

tä työnä. "En koskaan laske työ-
tuntejani, vaan teen sitä, koska
se on nautinto ja pidän siitä".

ORAVALTA ja oman urheilutaus-
tansa ansiosta Lempainen on
myös oppinut potilaan kohtaam-
ista.

Kuntoliikujalle urheiluharras-
tusten keskeytyminen vammaan
vuoksi voi olla vakava paikka,
vaikka esimerkiksi työkyky ei sii-
tä vaarantuisi. On osattava kuun-
nella potilasta ja tehtävä sitten

päätös, miten vamma olisi paras-
ta hoitaa.

"Olen joskus ollut tavoitteelli-
nen nuori urheilija. Siitä on val-
tava etu, että tietää, minkä tyyppi-
nen henkinen maailma urheili-
jalla on. Myös se, että omalla ur-
heilu-uralla on ollut urheiluvam-
moja, joiden kautta tietää, min-
käläisiä vaiheita urheilija käy
[vammaan hoitoprosessissa] lä-
pi", hän sanoo.

"Siinä pystyy olemaan aidosti
mukana koko prosessissa."

huollot 120 € (OVH 684 - 792 €)	
asennettuna* 120 € (OVH 765 - 1 129 €)	
paketti* 120 € (OVH 300 €)	<p>RENAULT-juhlavuoden kunniaksi lisävarusteita 120 €/kpl – kokonaisuus jopa yli 7 000 €</p> <p>Lisävarusteita ja 3 v huoltosopimus huippuedullisesti, 120 €/kpl, uusiin asiakastilauksiin. Valitse yksi tai useampi, saatavuuden mukaan – kokonaisuus jopa 7 000 €.</p>  <p>AUTO VERKKOKAUPPA .fi Aina, kaikkialla ja Petikossa.</p>

VAIN 9 AUTON MÄÄRÄERÄ TOIMI HETI!

RENAULT
Passion for life

Renault TWINGO

Alkaen jopa **9 990 €** romutuspalkkiosetillä ja ilman romutuspalkkiosete-
liä **10 990 €**. Hinta sisältää myös Twin'Go-paketin sekä toimituskulut.



Etusi jopa 3 338 €

TWINGO SCE 70 Expression
normaalihinta **13 328 €**
sis. Twin'Go-paketin sekä toimituskulut. Kulutus 4,2 l/100 km, CO2 95 g/km.

Renault Takuu 4 vuotta tai 100 000 km
sisältäen 24 h Tiepalvelun.

renault.fi

ITA PI