

## HYVÄ OLO LENKKAREISSA

*Lyönin urheilulääketieteen keskuksessa (Ranskassa) on 14 vuoden ajan tutkittu nuorten pelaajien ja ammattuurheilijoiden vammoja. Tutkimuksessa on todettu, että paras apu on ennaltaehkäisy ... ja hyvät kengät.*

### **Kolhuja, kaatumisia, kuluttavaa rasitusta...**

Kahdeksallatoista prosentilla iältään 8 -12-vuotiaista pelaajista on jo kantapäävammoja. Jalkapalloilijan nilkan rusto on arka tärähdyksille, ja 25 % ammattilaisista onkin itse saanut havaita sen erityisen heikoksi kohdaksi. Herkän polvinivelen rusto voi myös vaurioitua parantumattomasti, ja jollei sitä varota jo lapsuudessa (10 -12 vuoden iässä), se voi aiheuttaa ennenäikaista nivelrikkoa. Lonkkakaan ei säästy vaurioitumiselta, ja etenkin väsyneinä pelaajat ovat vaarassa saada luunmurtumia kaatumisten tai yhteentörmäysten seurauksena.

Tutkimuksen mukaan jalkapalloilijoilla, jotka ovat pelanneet kauemmin kuin kymmenen vuotta, on luukyhmyjä joko säärialueella tai

kantapäässä. Tämä tunnetaan "jalkapalloilijan jalkana" eli epämuodostumana, joka aiheuttaa kengistä, joiden pohjat ja nilkkaosat ovat liian joustavat.

### **Suojaa, tukea, pitoa, vaimennusta**

Jos kenkä on liian jäykkä, se rajoittaa liikkumista. Jos se on liian joustava, se lisää vammautumisten ja nyrjähdysten vaaraa. Hyvän urheilukengän tulisi täyttää neljä kriteeriä:

Ensimmäiseksi sen täytyy *antaa ulkoista suojaa*: suojata pallon ja toisen pelaajan osumilta, selviytyä maanpinnan epätasaisuuksista sekä pitää jalka lämpöisenä ja kuivana silloinkin, kun on jäätävän kylmä ja sataa.

Sen täytyy *tukea jalkaa* ja erityisesti nilkaniveltä, jotta vältettäisiin nyrjähdykset, turvotukset ja muut ongelmat, jotka saattavat

vaikuttaa myös polveen. Sen täytyy myös antaa pelaajille hyvä *pito*, jotta he eivät liukastele märällä kentällä tai luisu liian kuivalla pinnalla.

Lopuksi sen täytyy *vaimentaa tärähdyksiä*, erityisesti sellaisia, joille alituisen hyppivät lentopallon ja koripallon pelaajat altistuvat.

### **Jalat kuivana**

Vähäisten mutta kivuliaiden vaivojen, kuten rakkojen tai jopa haavaumien tai "urheilijan jalan" (sieni-tulehdusten) välttämiseksi kengän täytyy sallia hien haihtuminen ja estää ulkopuolista kosteutta pääsemästä sisään. Ihannemateriaali tähän on nahka, joka voidaan tehdä vedenkestäväksi, jottei kenkä kastu läpimäräksi heti ensimmäisessä sateessa.

Käytä viereisen sivun artikkelia vastatessasi alla oleviin kysymyksiin.

---

**Tehtävä 1: LENKKARIT**

R110Q01

Mitä kirjoittaja haluaa tuoda esiin tässä tekstissä?

- A Että monien urheilukenkien laatu on suuresti parantunut.
- B Että on parasta olla pelaamatta jalkapalloa, jos on alle 12-vuotias.
- C Että nuoret kärsivät yhä enemmän vammoista, jotka aiheutuvat heidän huonosta fyysisestä kunnostaan.
- D Että nuorten pelaajien on hyvin tärkeää käyttää hyviä urheilukenkä.

---

**Tehtävä 2: LENKKARIT**

R110Q04- 0 1 9

Miksi urheilukengät eivät artikkelin mukaan saisi olla liian jäykät?

.....

---

**Tehtävä 3: LENKKARIT**

R110Q05- 0 1 9

Yhdessä artikkelin kohdassa sanotaan: "Hyvän urheilukengän tulisi täyttää neljä kriteeriä".

Mitkä nämä kriteerit ovat?

.....

.....

.....

.....

---

#### Tehtävä 4: LENKKARIT

R110Q06

Katso tätä artikkelin loppupuolelta otettua virkettä. Se esitetään tässä kahdessa osassa:

“ Vähäisten mutta kivuliaiden vaivojen, kuten rakkojen tai jopa haavaumien tai "urheilijan jalan" (sienitulehduksien) välttämiseksi...” *(ensimmäinen osa)*

“... kengän täytyy sallia hien haihtuminen ja estää ulkopuolista kosteutta pääsemästä sisään.” *(toinen osa)*

Mikä on virkkeen ensimmäisen ja toisen osan suhde?

Toinen osa

- A on ristiriidassa ensimmäisen osan kanssa.
- B toistaa ensimmäisen osan.
- C havainnollistaa ensimmäisessä osassa kuvattua ongelmaa.
- D esittää ratkaisun ensimmäisessä osassa kuvattuun ongelmaan.