

PENKKIPUNNERRUKSEN OLKAPÄÄONGELMA – Missä vika ja mikä avuksi?

Kirjoittaja: Jari Rantapelkonen, 17.4.2006.

Olkapäävaiva kannattaa hoitaa ajoissa. Harjoittelutauon jälkeen on mahdollista palata nopeastikin penkille ja punnertaa ajan kanssa jopa uusi ennätys. Millaisia nämä penkin olkapääongelmat ovat ja mitä niiden eteen kannattaa tehdä?

Olkapäävaivat ovat varsin yleisiä penkkaajille. Kukapa penkkipunnertajista ei olisi omakohtaisesti törmännyt olkapääongelmiin? Team Nordic Thunderissa Euroopan mestarit Marko Kytölä ja Seppo Sohlman ovat toipuneet olkapääleikkauksista takaisin voimanostamisen pariin. Maailmanmestaripenkkaaja Jarmo Sohlman on viime aikoina valitellut heti penkkaamisen jälkeen oikeata olkapäätänsä. Minulla sitä vastoin oli ongelmia vasemman olkapään kanssa ja vain pari kuukautta ennen veteraanien vuoden 2006 SM-kisoja. En kyennyt penkkaamaan enää edes 70 kiloa, koska olkapäähän koski niin julmetusti. Oli pakko jättää tanko ja levätä vaikka kuinka olisi tehnyt mieli harjoitella. Jos joku onnekas on säästynyt näiltä vaivoilta, niin varmasti meistä jokainen tuntee ainakin yhden kaverin, jolle olkapääongelmista on karvaita kokemuksia.

Olkapään rakenne

Ei ole ihme, että ongelmia on, nimittäin olkapää on kehomme liikkuvimman nivel. Sen rasittaminen on helppoa. Tarvitsemme käsiä kaikissa voimanostoliikkeissä ja melkein kaikissa apuliikkeissä.

Olkapäässä yhdistyvät olkavarsi, lapaluu ja solisluu. Lapaluun puolella on laaja nivelpinta, jonka keskellä sijaitsee olkavarren nuppi. Nivelältä ympäröi se penkkaajien tuntema neljän jänteen muodostama kiertäjäkalvosin sekä nivelkapseli. Jotta olkapää toimisi kunnolla, on näiden monimutkaisten rakenneosien toimittava saumattomasti yhteen.

Mistä vaivat saattavat johtua?

Penkkaajien olkapäävaivoihin voi olla useita syitä. Yksi keskeisimpiä on tietysti kovat painot, jotka rasittavat nostajan olkapäitä. Varsinainen paino ei vielä tee olkapäästä välttämättä vaivan kohdetta vaan se, että olkapäätä rasitetaan liikaa. Toinen syy, joka voi liittyä edelliseen yllirasittamiseen on virheellinen penkkipunnerrustekniikka. Tankoa väännetään ylös rinnalta vastoin ideaalia

nostotekniikkaa. Kolmas syy on yleensäkin vammojen hoitamisen laiminlyöminen. Liian nopeasti vammautumisen jälkeen punnertajat ryhtyvät nostamaan entisiä harjoitusrautoja jälleen ylös. Neljäntenä syynä näen myös riittämättömän lämmittelyn, joka on vanhenemisen myötä yhä tärkeämpää. Viides syy liittyy juuri ikääntymiseen. Nimittäin iän karttuessa erityisesti kiertäjäkalvosin alkaa rappeutua. Myös kuluma on mahdollinen. Harvoin kulumaa kuitenkaan ilmenee varsinaisessa olkanivelessä vaan solisluun ja lapaluun välisessä pikkunivelessä. Poikkeuksiakin on. Juhani Äijö Lopen Kunnosta ja Voimasta nostaa vielä yli kuusikymppisenä reippaasti yli 200 kilon penkkipunnertuloksia. Ei kai voi sanoa, että ainakaan kiertäjäkalvosin olisi iän myötä kovin rispaantunut.

Mene ajoissa asiantuntijalle tutkituttavaksi!

Kun olkakivut alkavat vaivata, niin sitä parempi mitä aiemmin voimailija menee tutkituttavaksi. Tutkimuksissa selvitetään erilaisten testien avulla olkanivelen kunto sekä mahdolliset liikerajoitteet. Näiden perusteella selviääkin yleensä se, mikä olkakivun aiheuttaa. Parhaan tiedon kivusta on väitetty antavan varjoainemagneettikuvauksen. Sinne pääsy on nykyisin tarvittaessa varsin nopeaa ja helppoa. Magneettikuvaus ei kuitenkaan ole aina välttämätön kivun paikantamiseksi.

Olkapääkivun taustalla on usein jänteen tai sen yläpuolella olevan limapussin tulehdus. Se taas on seurausta penkkipunnerrukseen liittyvistä syistä, jotka aiemmin jo mainitsinkin. Toisena syynä voi olla myös rakenteelliset tekijät. Kipu voi säteillä kipukaarena, kun kättä nostaa seisten sivulle. Kipua on huonoimmassa tapauksessa myös levossa ja öisin. Pelkkää tulehdusta ei kannata hoitaa vaan kivun varsinaisesta aiheuttajasta tulisi päästä eroon.

Olkapääkivuista pääsee eroon

Kivusta voi päästä eroon muuttamalla harjoittelua. Älä harjoittele liikaa, älä harjoittele väärällä tekniikalla äläkä missään tapauksessa harjoittele vammautuneena. Lisäksi kivusta voi päästä eroon, kun treenaa niin sanottuja vastavaikuttajalihaksia. Joka tapauksessa aina kannattaa venytellä.

Rakenteellinen vika on korjattava leikkaamalla, yleensä tähystämällä. Kirurgi, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Ilkka Moilasen mukaan ”lähes kaikki aikaisemmin laajassa avoleikkauksessa tehtävät toimenpiteet voidaan nykyisin suorittaa tähysteitse.” Näin myös toipuminen on nopeampaa.

Kiertäjäkalvosimen repeämäkö?

Tärkeintä olkapääkivuista eroon pääsemisessä on vaivan varhainen diagnoosi ja hoidon aloitus. ”Varsinkin kiertäjäkalvosimen repeämissä varhainen leikkaus johtaa pääsääntöisesti parempaan lopputulokseen”, kirjoittaa Moilanen. Vaikka kiertäjäkalvosimen repeäminen ei olekaan yleisin penkkipunnertajien olkapäävaiva, on se kuitenkin mahdollinen. Silloin on oleellista, että penkkaaja hakeutuu ajoissa hoitoon, jotta lihaksen surkastuminen ja liikerajoittuneisuus eivät pääse kehittymään niin pitkälle, että jopa kirurgiset keinot ovat rajallisia.

Moilasen ohjeita soveltaen voidaan suosittaa, että mikäli olkapään revähdyshämmän tai muun kipeytymisen jälkeen liikeradat eivät penkkipunnerruksessa ole korjautuneet kolmen viikon kuluessa, on syytä epäillä jännerepeämää - hakeutua hoitoon!

Lämmittely, tekniikka, monipuolinen treeni ja lepo

Omien vähäisten kokemusteni mukaan on tärkeää lämmitellä kunnolla. Mikäli treenissä ei ole aikaa lämmitellä kunnolla ei silloin kannata nostaa raskaita rautoja vaan harjoitella tekniikkaa. Lisäksi mielestäni on tärkeää harjoitella monipuolisesti eri lihaksia, erilaisilla painoilla ja erilaisin sarjoin ja liikkein. Tärkeintä on muistaa, että vasta lepo antaa olkapäille, ojentajille, rintalihaksille sekä selälle mahdollisuuden kehittää penkkipunnerrus uusille lukemille.

Kommentit voimanostaja@hotmail.com osoitteeseen. Artikkelissa käytettiin lähteenä Ilkka Moilasen vuonna 2005 julkaistua artikkelia ”Olkapää – kehosi liikkuvin nivel”.