



# Astangajooga ja vammat

Fyysiseen harjoitteluun sisältyy loukkaantumisriskejä. Tämä on hyvä tiedostaa myös joogamatolla.

**TEKSTI** Jani Mikkonen

**KUVITUS** Ea Söderberg

Fyysinen liikunta sisältää aina riskin lihas- ja luuvammaan. Joogavammoja käsittelevä kirjallisuus on tähän saakka lähinnä rajoittunut huolestuneisiin kirjoituksiin yksittäistapauksista mediassa, ja on ollut vaikeaa löytää juupas/eipäs-tasoa tarkempaa tietoa. Astangajooga on yksi tämän päivän suosituimmista joogamenetelmistä. Sen fyysisiä vaikutuksia on alettu tieteellisesti tutkia viime vuosien aikana. Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan määrittämään myös säännöllisen harjoituksen tuomia mahdollisia ongelmia. Mahdol-

listen ongelmien parempi tuntemus voi parhaassa tapauksessa johtaa niiden parempaan ehkäisyyn. Tämän vuoksi tein lopputyöni Welsh Institute of Chiropracticsissa lihas- ja luuvammoista Suomen astangajooga-harrastajilla. Tässä artikkelissa haluan tiivistää tutkimuksen tulokset käsittäen vammojen yleisyyden, sijainnin, tyypit ja seuraukset. Artikkelini sisältää myös vertailua ja viittauksia muihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen.

## **TUTKIMUKSEN MATERIAALI**

Tutkimuksen tieto kerättiin as-

tangajoogan harrastajien jooga-historiasta kyselylomakkeen avulla 6.1–20.5.2006 välisenä aikana Helsingin ja Tampereen joogasaleilla. Tutkimus oli tarkoitettu kaikille sellaisille harrastajille, jotka täyttivät kaksi kriteeriä: 1) Harjoitus on ollut säännöllistä (vähintään kuuden kuukauden ajan, ja vähintään kaksi kertaa viikossa tunnin verran), 2) Harjoituksen tulee tapahtua Helsingin Astangajoogakoululla tai sen kanssa yhteistyössä toimivilla joogakouluilla tai ryhmissä.

110 harrastajaa vastasi tutkimukseen (79 naista ja 31 miestä).

Harrastajista 67 oli Helsingin koulusta, 17 Tampereelta ja 26 muista kouluista. Vastaajien keski-ikä oli 36 vuotta ja harrastajien keskimääräinen harrastusaika kolme vuotta.

## **VAMMAT, NIIDEN MÄÄRÄ JA SIJAINTI**

Harrastajista 62 % oli kärsinyt lihas- tai nivelvammasta. Yhteensä vammoja oli 107, joillakin harrastajilla siis enemmän kuin yksi. Vammoista 11 oli syntynyt aiemmin jonkin toisen aktiviteetin yhteydessä ja olivat alkaneet vaivata uudelleen joogaharjoi-

tuksen aikana. 19 harrastajaa ilmoitti alaselän kivusta. Normaaliväestön keskuudessa alaselän kipu vaivaa 10–50% ihmisistä vuoden aikana tutkimuksesta riippuen (Morris 2006). Tämän tutkimuksen osallistujista 17 % kärsi yli kuukauden jatkuneesta alaseläkivusta keskimäärin lähes kolmen harjoitteluvuoden aikana. Avoimeksi jää johtuivatko alaseläkivut tutkimuksen vastanneitten keskuudessa joogasta vai muista tekijöistä.

Vammoista 69 oli alaraajan, 27 pään ja vartalon ja 11 yläraajan alueilla. Kolme yleisintä vamman sijaintia olivat takareisi (28), polvi (25) ja alaselkä (20). Harrastajien vammoista 52 oli parantunut täydellisesti, 55 osittain. Näissä tapauksissa vamma oli paranemassa ja/tai oireet tulivat ja menivät. Yksikään harrastajista ei ollut kärsinyt vammasta, joka olisi johtanut pysyvään haittaan.

Vammojen yleisyys voidaan laskea kahdella eri tavalla. Jos vanhat uusiutuneet vammat ja alaselän kivuista kärsivät harrastajat lasketaan mukaan, vammojen yleisyys oli 0.97 vammaa per yksi harjoittelija, ja riski vammaan 1.45: 1000 tunnissa harjoittelua. Jos alaselän kipuja ja vanhoja uusiutuneita vammoja ei lasketa mukaan, vammojen yleisyys oli 0.73 vammaa per yksi harjoittelija ja riski vammaan 1.18: 1000 tunnissa harjoittelua.

Näitä lukemia verrattiin ainoaan tutkimukseen, jossa oli mukana myös arkipäivän askareet ja kattavasti eri liikunta- ja urheilumuotoja vastaavalla ikäjakamalla ja etnisellä taustalla (Parkkari 2004). Tämä tutkimus seurasi satunnaisesti valittuja 3363 osallistujaa Suomessa vuoden ajan. Arkipäivän askareissa kuten kävelyssä, pyöräilyssä, puutarhanhoidossa, remontoinnissa, metsästyksessä, kalastuksessa ja liikunnassa kuten golfissa, suunnistuksessa, uinnissa ja soudussa osallistujien vammo-

jen yleisyys oli 0.09 vammaa per yksi harjoittelija ja riski vammaan välillä 0.15–1.5: 1000 tunnissa aktiviteettia. Urheilulajeissa osallistujien vammojen yleisyys oli 0.46 vammaa per yksi harjoittelija ja riski vammaan välillä 6.6–18.3: 1000 tunnissa aktiviteettia.

Menetelmät tutkimusten välillä poikkesivat kuitenkin huomattavasti toisistaan, joten taitailu tarjoaa enemmän suuntaantavaa tietoa riskien verrannollisuudesta eri aktiviteeteissa. Esimerkiksi vammaa per harjoittelija on sidoksissa tutkimusajanaan, joka oli joogatutkimuksessa keskimäärin 36 kuukautta ja verrantotutkimuksessa 12 kuukautta, joten verrannossa jälkimmäisen tutkimuksen tulokset ovat noin kolme kertaa pienempiä. Urheilijoiden vammojen yleisyys olisi näin ollen ollut 1.38, eli astangaa merkittävästi korkeampi. Toisessa tapauksessa verrantotutkimus käsittää kaikki vammat kestosta riippumatta, ja tieto ei perustunut samassa määrin harrastajan muistiin monen vuoden ajalta. Tässä tapauksessa tutkimusmenetelmät ovat mahdollisesti pienentäneet joogaharrastajien riskiä vammaan 1000 tunnissa.

#### VAMMATYYPIT

Yksikään astangan harrastaja ei ilmoittanut kärsineensä luvuvammasta. Kaikki harrastajien vammat vaikuttivat olevan lihaksissa, jänteissä tai nivelissä ja nivelsiteissä. Kaikki takareiden vammat olivat revähdyksiä tai venähdyksiä. Niiden yleisyys on helppo yhdistää jatkuvaan eteenpäin taivutukseen ensimmäisessä sarjassa.

Harrastajat ilmoittivat, että seitsemän kahdestakymmenestä polvivammasta oli nivelkierukan vammoja. Ongelma näitten vaivojen kanssa on se, että vain 10–33 prosentissa uloimmissa osissa nivelkierukasta on verisuonia ja siitä johtuen osa näistä

vammoista paranee huomattavasti hitaammin. Yksi harrastaja ilmoitti selän välilevyvaivasta. Kirjallisuudessa riski vaivaan on vuosittain 0.1–0.5% harjoittelijan ikäryhmässä (Morris 2006). Lääkäri tai harrastaja eivät pystyneet varmasti sanomaan oliko vaiva tapahtunut harjoituksen seurauksena. Harrastaja oli palannut harjoittelemaan operaation ja riittävän palautumisajan jälkeen.

#### MITÄ OPIMME TÄSTÄ?

Astangan kaksi aiempaa tutkimusta antavat rohkaisevia tuloksia sen myönteisistä vaikutuksista. Cowen (2005) osoitti, että harrastajien yläkehon ja vartalon dynaaminen voima, kestävyys ja kehon notkeus paranivat merkittävästi kuudessa viikossa. Merkittävät muutokset kehon rakenteessa ja toiminnassa edeltävät usein riittävää rasitusta ja palautumisjaksoa, joka edistää kehon sopeutumista rasitukseen. Jos kehossa on epätavallista kipua, jäykkyyttä tai epämuikavuutta, asentoja voi hieman muuntaa niin ettei samaa paikkaa rasiteta enempää, ja kudoksen annetaan rauhassa parantua ja mukautua harjoitukseen.

Tutkitut hyödyt käsittävät yleisen terveyskäsityksen merkittävän parantumisen kuin myös alentuneen systolisen verenpaineen ja havaittavan stressin vähentymisen kuudessa vii-

kossa (Cowen 2005). Myös rasi-  
tustaso on todettu riittäväksi sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamiseen (Cowen 2006). Edelliset tutkimukset kuten myös omani osoittavat kuitenkin, että aivan kuin minkä tahansa muunkin fyysisen aktiiviteetin yhteydessä, loukkaantumisia tapahtuu myös astanga-joogassa. Tutkimustyöhön perustuvat haitat ovat pehmytkudosvammoja, jotka voivat aiheuttaa kipua, jäykkyyttä ja epämuikavuutta kuukausiksi, ja joista osa voi vaatia ulkopuolista hoitoa.

Uudempi astangakirjallisuus (esim. Räisänen 2005) korostaa ”sisäisen linjauksen” tärkeyttä astangan harjoittamisessa ulkoisen näytävyyden sijasta. Astanga-jooga korostaa muiden joogatyylien tapaan ulkoisen muodon syntymistä hengityksen ja sisäisen rytmin avulla ja ehdoilla. Tätä tietä seuraamalla voimme välttää turhia vammoja lainkaan vähentämättä astangan hyötyjä. \*

Kirjoittaja on liikunnanohjaaja ja viimeisen vuoden kiropraktikkopäätökkelijä Welsh Institute of Chiropracticissa, Glamorganin yliopistossa. Hän haluaa kiittää avusta Juha Javanaista, Klaus Kauttoa, Mika Keijosta, Teemu Taljaa, Janne Ollosta sekä Helsingin ja Tampereen Astangakoulujen ohjaajia, ja kaikkia tutkimukseen osallistuneita astangajoogan harrastajia.

#### LÄHTEET

##### Cowen VS, Adams TB 2005:

Physical and perceptual benefits of yoga asana practise: Results of the pilot study. *Journal of bodywork and Movement therapies*, 9/3.

##### Cowen VS, Adams TB 2006:

Heart rate in yoga asana practise: A comparison of the styles. *Journal of bodywork and Movement therapies*, 11/1.

##### Morris CE (toim) 2006:

*Low back syndromes: Integrated Clinical Management.*

McGraw-Hill, Medical Publishing division.

##### Parkkari J et al. 2004:

Active living and injury risk. *International Journal of Sports Medicine*, 25.

##### Räisänen P 2005:

*Astanga joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan.* Kustannusosakeyhtiö Otava.