

Ooommm vai auts?

Astangajooga on muihin joogatyyleihin verrattuna fyysisesti haastavin ja vaativin. Suomessa se on tullut erittäin suosituksi. Lisääntyneen suosion mukana on seurannut keskustelu astangajoogaharjoituksen aiheuttamista tuki- ja liikuntaelinten vammoista. Huolimatta useiden eri joogatylien räjähdysmäisestä suosiosta maailmanlaajuisesti harjoitusten aiheuttamia vammoja ei ole aikaisemmin tutkittu paria tapauskertomusta lukuun ottamatta.

Astangajoogan harrastajien tuki- ja liikuntaelinten vammoja tutkittiin retrospektiivisellä kyselytutkimuksella Helsingin ja Tampereen astangajoogakouluissa (Mikkonen J ym. *Int J Yoga Ther* 2008,18:59). Tutkimusotos koostui 110 harrastajasta, jotka olivat harrastaneet astangajoogaa säännöllisesti keskimäärin kolme vuotta. Mainitut joogakoulut opettavat asentosarjoja tietyn tarkan järjestyksen ja suoritustavan mukaisesti.

Tutkitut vammat rajoitettiin yli kuukauden kestäneisiin. Osallistujista

68 (62 %) ilmoitti saaneensa vähintään yhden tuki- ja liikuntaelinvamman. Yleisimmin vammat sijaitsivat takareidessä (28), polvessa (25) ja alaselässä (20). Yleisin vammatyypipi (57 %) oli venähdys tai revähdys. Alaselän vammoista 95 % oli epäspesifistä kipua. Vakavammista vammoista otoksessa esiintyi yksi polven sijoiltaanmeno ja yksi välilevyn pullistuma, jonka syysuhde astangajoogaharrastukseen oli epäselvä.

Vertailussa aikaisemmin Suomessa tehtyyn tutkimukseen (Parkkari J ym. *Int J Sports Med* 2004,25:209) vammojen yleisyys oli läheisemmässä yhteydessä jokapäiväisiin toimintoihin, kuten puutarhanhoitoon ja pyöräilyyn kuin urheilulajeihin, kuten squashiin ja koripalloon.

Tietojen keräystavan vuoksi (kyselylomakkeita jaettiin joogasaleilla) tuloksissa eivät välttämättä näy selkälaiset vakavammat vammat, joiden seurauksena harjoittelija on päättänyt keskeyttää tai lopettaa lajin harrastamisen. ■ JM