



Aivotärähdys on tuttu termi, ja turhan tuttu vaiva monelle kappailijalle. Sen vaikutuksia ja vakavuutta on opittu tuntemaan – ja kunnioittamaan – urheilussa vasta vähitellen. Kyseessä on aina lievä aivovamma, ei siis mikään kevyesti ohitettava asia.

**TEKSTI:** JANI MIKKONEN **KUVA:** SHUTTERSTOCK

**K**aikki urheilijat altistuvat erilaisille vammoille, onnettomuuksille ja loukkaantumisille. Myös amatööritasolla, jolla resurssit vammojen hoitamiseen ovat hyvin erilaiset kuin ammattilaisilla. Ammattilastason urheilijalla pienet muutokset suorituskyvyssä näkyvät selvemmin kuin amatööreillä.

Ammattimaisessa toiminnassa apuna on tukiverkosto toteamaan tilanne objektiivisemmin ja tarvittaessa edistämään urheilijan pääsemistä asianmukaisiin tutkimuksiin ja hoitoon. Tämä korostuu päävammojen kohdalla.

#### TUNNISTAMINEN VAATII OSAAMISTA

Aivotärähdysten toteaminen ja hoito vaativat erityisosaamista, joka on harvinaisempaa kuin esimerkiksi tavallisimpien tuki- ja liikuntaelinvammojen toteaminen ja hoitaminen. Myös hoitotarpeen toteaminen itsenäisesti on haastavampaa, koska oireet voivat alkaa vasta jonkin ajan kuluttua vammasta, vähitellen ja ilman yhtä selvää aivotärähdystä.

Oireet voivat myös muistuttaa esimerkiksi jatkuvia tuki- ja liikuntaelinoireita, ylikuntoa, kroonista väsymysoireyhtymää, stressiä, ruuansulatuksen häiriöitä tai mielenterveyden ongelmia. Amatööriurheilussa mahdollisten vammojen hoito jää lähinnä omille hartioidelle. Tällöin on vaarana, että monet lievän aivovamman jälkeisistä oireista voivat jäädä tunnistamatta ja hoitamatta. Tällöin arkikin voi muuttua vaikeaksi, urheilusta puhumattakaan.

Aivotärähdys on tavallisin traumaperäisistä lievästä aivovammoista. Se syntyy päähän kohdistuneen suoran tai epäsuoran vamman seurauksena. Termillä tarkoitetaan vamman aiheuttamaa lievää aivovammaa, jonka ensioireisiin voi liittyä tajuttomuutta ja muistamattomuutta.

Nimensä mukaisesti aivotärähdys syntyy aivojen heilahduksesta kallon sisällä ensin vammapuolelle ja sen jälkeen toiselle puolelle. Lievä aivovamma voi syntyä myös pään voimakkaasta retkahduksesta ilman varsinaista suoraa trauma.

Aivotärähdysten tyyppi ja vakavuus riippuvat vammamekanismista, energian suunnasta, voimakkuudesta

ja kestosta sekä yksilöllisistä tekijöistä, kuten iästä, terveyshistoriasta ja terveydentilasta. Varmaa on, että pään vammalla on aina sekä lyhytaikaisia että pitkäaikaisia vaikutuksia, koska se muuttaa ainakin jonkin verran aivojen rakennetta ja toimintaa solutasolla.

Onneksi aivot myös palautuvat vammoista, ja suurin osa näistä muutoksista ei näy aivotärähdyksien pitkittyneinä oireina, vaan oireet ovat siinä määrin lieviä, ettei niitä pysty havaitsemaan toiminnassa ja levossa.

On silti syytä muistaa, että yleisesti aikaisemmat pään vammat altistavat voimakkaammille ja pitkäkestoisimmille seurauksille seuraavan päävamman osuessa kohdalle.

## MONITAHOINEN OIREIDEN KIRJO

Aivotärähdyksistä on alettu puhua urheilijoiden kohdalla lisääntyvässä määrin, koska yhteys moninaiisiin fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin ja neurologisiin sairauksiin on opittu tuntemaan paremmin. Välillä lievän aivovamman seuraukset voivat olla dramaattiset ja näkyä välittömästi, toisinaan taas vaikutukset näkyvät pitkän ajan kuluessa hienoisina muutoksina esimerkiksi suorituskyvyssä, mielentilassa, ajattelussa ja muistissa.

Sivulliselle kaikki voi näyttää päällisin puolin tavanomaiselta ja jopa aivojen kuvantamisessa täysin normaalilta. Vamman kärsinyt kuitenkin tietää ja tuntee, ettei kaikki ole kunnossa, vaikka hän ei itse pysty määrittelemään tilannetta täsmällisemmin.

Tavallisimmat urheiluvammat liittyvät tuki- ja liikuntaelimiin eli luihin, sidekudokseen ja lihaksiin. Esimerkiksi sormen murtuessa käsi kuvataan, murtuma todetaan ja mahdollisen kipsin kanssa annetaan parantua. Toipumisen jälkeen on omien tuntemusten mukaan mahdollista harjoitella taas vammaa edeltävällä tasolla. Selkeärajaisissa

vammoissa kipu jarruttaa harjoittelua, jos tahti on liian nopea.

Näihin verrattuna pään vammat, kuten aivotärähdys, ovat huomattavasti monitahoisempia diagnosoida, hoitaa ja kuntouttaa. Aivoissa on satoja miljardeja hermosoluja ja niitä tukevia soluja, jotka vastaanottavat, säätävät ja ohjaavat kaikkia toimintojamme.

Käytännössä aivovamma voi vaikuttaa kaikkiin toimintoihimme niitä heikentävästi. Tämä näkyy aivotärähdyksen oirelistassa, joka käsittää laajan kirjon erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita. Tavallisimmin oireet ovat myös näiden yhdistelmiä, siinä missä sormimurtuman oireista käsittäisi lähinnä kivun, lihasjännityksen ja heikentyneen liikelaaajuuden.

## PETOLLISET JÄLKIOIREET

Käytännössä on hyvin vaikea ennustaa aivotärähdyksen jälkioireita. Eri tutkimuksissa aivotärähdyksen jälkioireiden esiintyvyys on vaihdellut, mutta uudemmissa tutkimuksissa jälkioireita pidetään huomattavasti aiempaa yleisempinä.

Jälkioireiden määrittäminen voi olla vaikeaa, sillä ne voivat alkaa vielä viikkoja vamman syntymisen jälkeen. Oireet voivat myös mennä ohi, mutta uusiutua jälleen hyvin herkästi rasituksessa tai pienenkin vamman seurauksena.

Aivotärähdyksen jälkioireiden hoito on kuitenkin kehittynyt viimeisen vuosikymmenen aikana. Vielä kymmenen vuotta sitten tarjolla oli lähinnä leposuositus. Ensimmäiselle kahdelle viikolle leposuositus on paras ohje edelleenkin.

Aivovamman jälkeisiä oireita on syytä hoitaa ja kuntouttaa, jos fyysisessä tai psyykkisessä toimintakyvyssä tuntuu olevan edelleen muutoksia määrätyn lepovaiheen jälkeen. Oireille on tyypillistä päivittäinen vaihtelu, mutta niiden muuttuessa enemmän tai vähemmän pysyväksi olotilaksi, on aina syytä hakeutua tutkimukseen ja hoitoon.

Lievän aivovamman jälkeisillä monimuotoisilla oireilla ei ole aina nimiä. Ne ovat usein arjessa ja harjoittelussa esiin nousevia muistutuksia siitä, että kaikki ei toimi kuten ennen.

*Kirjoittaja on kiropraktikko, joka on erikoistunut fyysisen toimintakyvyn neurologiseen kuntoutukseen. Vastaanotto Helsingissä.  
[www.selkakuntoutus.fi](http://www.selkakuntoutus.fi)*

## AIVOTÄRÄHDYKSEN ENSIOIREET

Aivotärähdyksen tavallisimmat ensioireet:

- päänsärky
- huimaus
- pahoinvointi
- vaikeus hahmottaa ympäristöä
- muistihäiriöt

## PITKITTYNYT AIVOTÄRÄHDYS

Pitkittyneiden ensioireiden lisäksi lukuisat jälkioireet voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia:

### Fyysiset oireet

- heikentynyt tasapaino, motoriikka ja koordinaatio
- jatkuva lievä päänsärky
- pumpulinen/utuinen olo
- heikentynyt reaktiokyky
- heikentynyt voimakkaiden valojen ja äänien sietokyky
- vaikeus kohdistaa katsetta
- korvien soiminen

### Psyykkiset oireet

- väsymys
- epätavallisen nopea fyysinen tai psyykinen väsyminen
- heikentynyt keskittymiskyky
- ahdistuneisuus ja masentuneisuus
- ajattelun hidastuminen
- heikentynyt paineensietokyky
- uniongelmat

### Sosiaaliset oireet

- ärsyyntyneisyys, matala hermostumiskynnys
- persoonallisuuden muutokset