



Urheilijan tyrä

Urheilijan nivusvaivat ovat kaikille valmentajille tuttuja. Varsinkin nopeitten suunnanmuutosten lajeissa – koripallo, jääkiekko, salibandy, jalkapallo ehkä kaikkien tavallisimpina esimerkkeinä – niistä kärsitään usein. Vaivat ovat tavallisesti myös pitkäkestoisia. Valitettavan usein tilanne on myös se, että kukaan ei oikein tunnu tietävän, mistä nivusvaivassa lopulta mahtaa olla kyse.

Teksti Esko Heikkinen

Kuvat Antero Kujala ja Juha Sorri

Syitä nivuskipuihin on paljonkin. Yksi yleinen on ns. urheilijan tyrä.

– Puhumme urheilijan tyrästä, koska ongelmalle ei oikein ole keksitty parempaakaan nimeä. Kyseessä on lihaskiinnityskohdan kiputila häpykaressa. Siihen kiinnittyy kolme jännettä. Nopeiden suunnanmuutosten lajeissa kiinnityskohta tulee kipeäksi, kun jänne ilmeisesti irtoaa luusta hiukan. Seurauksena on epätervettä kudostuodostusta, gastrokirurgi **Ilari Airo** selvittää.

– Olemme leikanneet tämän vaivan takia paljon juuri koripalloilijoita ja jalkapalloilijoita. Jälkimmäiset tunnistavat tämän vaivan erityisesti sisäteräpotkussa.

– Voisin väittää, että pääsääntöisesti urheilijat saavat ongelmaansa avun. On kuitenkin tapauksia, joissa nivuskivun syy piileekin reiden lähentäjissä. Tällaiset potilaat eivät hyödy nyt puheena olevasta leikkauksesta.

Kolmen viikon toipuminen

Vaiva korjataan tähytysleikkauksessa.

– Kiinnityskohta häpyluussa puhdistetaan huolellisesti ja huono kudostuodostetaan. Sen jälkeen kiinnityskohtaan asetetaan nailonverkko, joka tavallaan laajentaa kantopintaa eli jakaa liikkeen aiheuttaman rasituksen laajemmalle alueelle. Samalla itse kiinnityskohdasta tulee tukeva ja kestävä.

– Toipuminen vie kolmen viikkoa, jonka aikana on vältettävä juuri niitä liikkeitä, jotka

ennen toimenpidettä aiheuttivat kipua. Muuta harjoittelua toimenpide ei estä. Esimerkiksi kuntopyörää voi polkea käytännössä välittömästi toimenpiteen jälkeen.

Urheilijan tyrä ei ole nivustyrä

Airo painottaa, että urheilijan tyrää ei saa sekoittaa ”tavalliseen” nivustyrään. Nivustyrä on hyvin pitkälle perintötekijöistä riippuva rakenteellinen heikkous, jossa alavatsan kudokset, vinojen vatsalihasten ja nivustaipen väli, venyvät ja saavat aikaan ulospäinkin näkyvän pullistuman.

– Yleensä urheilijan tyrällä ei ole mitään tekemistä nivustyrän kanssa, mutta joskus tapaa urheilijoita, jotka kärsivät molemmista. Juuri tämän seikan takia tähytysleikkaus on urheilijan tyrässä erinomainen hoitomuoto: samalla voidaan varmistaa luotettavasti, onko urheilijalla myös nivustyrä.

Tähytysleikkauksessa asetettava verkko on sama sekä urheilijan tyrässä että nivustyrässä. Se vain laitetaan eri paikkaan.

– Pidän tähytysleikkausta nivustyrän hoidossa ehdottomasti suositeltavana leikkauksen menetelmänä, vaikka ”perinteisiäkin” tyräleikkauksia tehdään edelleen. Tähytystoimenpiteen jälkeen toipuminen on niin paljon nopeampaa.

– Jotkut kiekkoilijat ovat pelanneet jo viikon sisällä tästä toimenpiteestä. Ylipäätään sanon kuitenkin, että toipumisajan nopeudella kilpaileminen ei ole oikein. Lääketieteellinen harkinta on syytä pitää mielessä koko ajan myös urheilijoita hoidettaessa.

Gastrokirurgi
Ilari Airo.



Huolellinen potilasvalinta

Ilari Airo on maamme tunnetuimpia vatsan alueen tähyttäjiä. Urheilijan tyrän leikkauksenhoidossa hän painottaa huolellista potilasvalintaa.

– Diagnoosin on ensinnäkin oltava tarkka. Toiseksi on todettava, että välttämättä tämä hoito ei riitä kaikille. Siksi leikkauksen takana tulee aina olla kokeneen urheilulääkärin harkinta.

– Meillä Diacorissa tämä ei ole ongelma, sillä sairaalassamme toimii useita urheiluortopedoja, joiden kanssa teemme leikkauksosastolla yhteistyötä jatkuvasti. Varmasti osin juuri siksi tuloksemme ovat hyviä, Airo toteaa. ●