

ALAR KRAUTMANI TERVISEAKADEEMIA

Klassikalise massaaži koolitus

Spordivigastused ja taastumine

Spordimassaaži roll vigastuste ennetamises, soorituse ettevalmistuses ja taastumises

Lõputöö

Koostajad:

Karl Loonurm
Karmo Kalnapenk

Juhendaja: Alar Krautman

Tallinn 2026

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. Spordivigastused ja ülekoormus	3
1.1. Ägedad ja ülekoormusvigastused.....	3
1.2. Pehme kude vigastused.....	4
1.3. Ületreening ja ülekoormus.....	4
2. Spordimassaaž: olemus ja põhimõtted	5
2.1. Kolm põhiprintsiipi: ajastus, tehnikad, eesmärk.....	5
2.2. Põhitehnikad.....	5
3. Spordimassaaži vormid	6
3.1. Taastav massaaž.....	6
3.2. Parandav (raviv) massaaž.....	6
3.3. Rehabilitatsioon.....	6
3.4. Säilitav massaaž.....	6
3.5. Võistluspuhune massaaž.....	7
4. Spordimassaaži mõju organismile	7
4.1. Primaarsed ja sekundaarsed mõjud.....	7
4.2. Anatoomilis-füsioloogilised mehhanismid.....	7
4.3. Optimaalne teraapiatsioon (OTT).....	7
5. Massaaž enne sporti: võistluseelne massaaž	8
6. Massaaž võistluse ajal ja pärast	8
6.1. Võistlusaegne massaaž.....	8
6.2. Võistlusjärgne massaaž.....	8
7. Massaaž ja taastumine: teaduslik tõendus	9
7.1. Mõju sooritusele ja taastumisele.....	9
7.2. Toimemehhanismid ja müüdid.....	9
8. Vigastuste taastumine ja massaaži roll	10
8.1. Kaasaegne taastumispõhimõte: PEACE & LOVE.....	10
8.2. Kuhu massaaž taastumises sobib.....	10
9. Vastunäidustused ja ohutus	10
9.1. Absoluutsed ja tõsised vastunäidustused.....	10
9.2. Suhtelised ja kohalikud vastunäidustused.....	11
10. Praktiline näide: harrastusjooksja	11
Kokkuvõte	11
Kasutatud allikad	12

Sissejuhatus

Sport ja regulaarne kehaline aktiivsus on tervise üks olulisemaid alustalasid, kuid füüsiline koormus toob paratamatult kaasa ka vigastuste ja ülekoormuse riski. Lihaste, kõõluste ja sidemete vigastused ning ülekoormusseisundid moodustavad märkimisväärse osa kõigist spordiga seotud terviseprobleemidest ning on sportlaste jaoks üks peamisi treeningust ja võistlusest eemaloleku põhjusi. Seetõttu on vigastuste ennetamine, soorituseks valmistumine ja taastumise toetamine muutunud sama oluliseks kui treening ise.

Spordimassaaž on sporditreeningu süsteemi koostisosa, mida rakendatakse sportlase füüsilise ja vaimse seisundi toetamiseks. Seda kasutatakse nii võistluseks ettevalmistumisel kui ka väsimuse ja taastumise juhtimisel. Samas on oluline eristada, mida massaaž tõendus põhiselt suudab ja mida mitte: osa traditsioonilisi väiteid (näiteks piimhappe „väljapressimine“ lihastest) ei pea teaduslikule kontrollile vastu, samas kui teised toimed on uuringutega kinnitatud.

Käesoleva lõputöö eesmärk on anda terviklik ülevaade spordivigastustest, ülekoormusest ja taastumisest ning spordimassaaži rollist selles protsessis, ühendades erialase praktika tõendus põhise teadmisega. Töö käsitleb spordivigastusi ja ületreeningut, spordimassaaži olemust ja põhimõtteid, selle vorme, mõju organismile, massaaži enne ja pärast sporti, taastumise füsioloogiat ja kaasaegseid taastumise põhimõtteid (PEACE & LOVE) ning vastunäidustusi ja ohutust.

Töö haakub mitme Terviseakadeemia õppekavas käsitletava diagnoosi ja vaevusega, sealhulgas ülekoormusvigastuste, lihaskrampide, krooniliste valude, seljavalu ja alaseljavalu, kaela- ja õlavöötmevalude, kaela ja turja pingete, ishiase, pirnlihase sündroomi, tuharavalude, liigeste haiguste ja vigastuste, luu- ja lihaskonna haiguste ning stressiga.

1. Spordivigastused ja ülekoormus

Spordiga seotud terviseprobleemid jagunevad tekkeviisi järgi ägedateks (akuutseteks) vigastusteks, ülekoormusvigastusteks ning kogu organismi haaravaks ületreeningu- ehk ülekoormusseisundiks. Massööri jaoks on oluline neid eristada, sest nende käsitus ja massaaži roll on erinevad.

1.1. Ägedad ja ülekoormusvigastused

Ägedad vigastused tekivad äkilise trauma tagajärjel — näiteks väänamine, kukkumine või löök. Ülekoormusvigastused arenevad järk-järgult, kui korduv koormus kordub nii sageli, et koed ei jõua enne järgmist pingutust piisavalt taastuda.

1.2. Pehmele kudede vigastused

Kõige sagedamini saavad sportimisel kahjustada pehmed koed — lihased, kõõlused ja sidemed:

- **Lihavenitus ja -rebend** — lihase või selle kõõluse ülevenitamine ja rebenemine. Raskusaste liigitatakse kolmeks: I aste (üksikud kiud venitatud, jõud säilib), II aste (suurem kahjustus, valu ja jõu vähenemine) ja III aste (täielik läbirebenemine).
- **Sideme venitus** — sidet kahjustav vigastus, mis tekib liigese sundimisel tavapärasest liikuvusulatusel välja (nt hüppeliigese väänamine).
- **Põrutus** — otsene löök, mille tagajärjel veri valgub kudedesse (verevalum).
- **Tendinopaatia ja kõõlusepõletik** — kõõluse ülekoormusest tingitud kahjustus (nt Achilleuse kõõlus, hüppaja põlv).
- **Bursiit** — limapauna põletik kohas, kus kõõlus libiseb üle luu või liigese.

Liigese- ja luustruktuuride vigastused (meniskirebendid, nihetused, luumurrud, sealhulgas stressmurrud) vajavad arstlikku hindamist ega kuulu massööri iseseisva käsitle alla.

1.3. Ületreening ja ülekoormus

Sportliku treeningu eesmärk on saavutusvõime suurendamine. Treenituse kujunemist mõjutavad nii optimaalne treeningukoormus kui ka küllaldane taastumine. Kui taastumine on pikemat aega ebapiisav, tekib organismi kurnatusseisund ning treenituse tõusu asemel võib ilmuda ületreening ja tulemuste langus. Harrastajatel on risk eriti suur, sest tiheda elugraafiku tõttu jääb puhkuseks sageli liiga vähe aega.

Ülekoormuse peamised põhjused on:

- liiga suured treeningkoormused põhimõttel „mida rohkem, seda parem“
- liiga sage treenimine suurte koormustega ning pidevalt ühesuguste harjutuste kasutamine
- tehniliselt ebaõige harjutuste sooritamise ja treeningmetoodilised vead
- vähene tähelepanu venitusharjutustele
- treenimine valu või haiguse foonil ja ebaterve eluviis

Ületreening jaguneb kaheks. Sümpaatiline ehk Basedowi tüüpi ülekoormus on tavaliselt esmane ja avaldub kiirenenud puhkepulsis, kiires väsimises, söögiisu ja kehakaalu languses, unehäiretes, suurenenud ärrituvuses ning sportlike tulemuste languses. Esimeste tunnuste ilmnemisel tuleb treeningukoormust kiiresti vähendada, mille järel võib seisund paari nädalaga mööduda. Kui treeningut jätkata, areneb parasümpaatiline ehk Addisoni tüüpi ülekoormus, mida iseloomustavad madal puhkepuls ja vererõhk, pidev väsimus, depressioon, treeninguhuvi kadumine ning tulemuste oluline langus.

Ületreeningu käsitluses on kõige olulisem küllaldane puhkus ja aktiivne taastumine. Taastumisprotseduuridest kasutatakse massaaži, sauna ja veeprotseduure ning tähtis on vitamiinirikas toit ja treeningukoormuse ajutine vähendamine. Massaaž on siin üks taastumist toetav vahend, mitte iseseisev ravimeetod.

Oluline on rõhutada massööri töö piire. Massöör ei diagnoosi ega ravi struktuurseid vigastusi (täielikud rebendid, luumurrud, nihestused) ega ületreeningu meditsiinilisi tüsistusi. Nende kahtluse korral tuleb klient suunata arsti või füsioterapeudi juurde ning massaaži roll jääb toetavaks.

2. Spordimassaaž: olemus ja põhimõtted

Spordimassaaž kujutab endast spetsiaalsete võtete kompleksi, mille eesmärk on tõsta sportlikku töövõimet, valmistada keha ette kestvaks lihastööks ja kiirendada taastumisprotsesse. Selle keskmeks on lihas-liigessüsteemi funktsionaalsuse viimine optimaalsele tasemele. Spordimassaažil ei ole ühtset ja kindlat ülesehitust — see sõltub sportlasest, spordialast ning ajastusest.

2.1. Kolm põhiprintsiipi: ajastus, tehnikad, eesmärk

Spordimassaaž toetub kolmele lihtsale küsimusele — millal, mida ja miks — ehk ajastus, tehnikad ja eesmärk:

- **Ajastus (millal)** — kas massaaž tehakse enne või pärast võistlust, taastumis- või säilitaval perioodil või vigastusest taastumisel.
- **Tehnikad (mida)** — millist mõju soovitakse avaldada ja milliseid võtteid selleks kasutatakse.
- **Eesmärk (miks)** — milleks menetlust vajatakse: soojendamine, lihastasakaalu või liigesliikuvuse parandamine jne.

2.2. Põhitehnikad

- **Silitus** — pikad, libisevad liigutused, mis soojendavad kudet ja valmistavad ette sügavamateks võteteks.
- **Sõtkumine, pigistamine ja muljumine** — lihasele mõjuvad sügavamad võtted, mis aitavad vähendada pinget.
- **Hõõrumine ja friktsioon** — suunatud surve; ristifriktsiooni kasutatakse armkoe korrastamiseks.
- **Koputamine ja löökvõtted** — rütmilised, ergutavad võtted, mis sobivad pigem aktiveerivasse massaaži.

- **Vibratsioon ja venitused** — võnkuvad liigutused ning passiivsed venitused liikuvuse ja lõdvestuse toetamiseks.
- **Päästikpunktid ja müofastsiaalne vabastus** — suunatud töö pingelistele punktidele ja sidekoele; iseseisva variandina kasutavad sportlased rullimist.

3. Spordimassaaži vormid

Sõltuvalt eesmärgist ja ajastusest eristatakse mitut spordimassaaži vormi.

3.1. Taastav massaaž

Taastav massaaž on kõige lihtsam spordimassaaži vorm, mille esmane eesmärk on parandada vereringet ning saavutada lihaste ja kogu keha lõdvestus. Seanss kestab tavaliselt 30 minutist ühe tunnini ning hõlmab silumist, pigistamist, muljumist, venitusi ja asendlõdvestust. Rohkem aega pühendatakse kehaosadele, mis on hiljutisest koormusest enim pinges. Abivahenditena kasutatakse sügavat hingamist ning lõdvestavaid menetlusi nagu saun, aur ja kuum dušš.

3.2. Parandav (raviv) massaaž

Parandava massaaži peaeesmärk on taastada sportlase vigastuseelne füüsiline ja vaimne vorm ning vähendada tulevaste vigastuste riski. See on kõige keerulisem ja spetsiifilisem vorm ning nõuab suuri kogemusi ja teadmisi. Seda kasutatakse kergemate ja mõõdukate vigastuste kiiremaks taastumiseks: vigastatud kohas kestab massaaž 5–10 minutit ja koos ümbritseva koega kokku umbes 30 minutit, tavaliselt 2–3 korda nädalas.

3.3. Rehabilitatsioon

Tõsisemate traumade puhul töötab massöör koos arstiga, et toetada sportlase varajast paranemist. Peamine ülesanne on valu, ödeemi ja lihasspasmide alandamine. Enne operatsiooni aitab massaaž parandada kudede ainevahetust ja paranemispotentsiaali; operatsioonijärgses ägedas faasis mõjutatakse üksnes kergelt vigastust ümbritsevat piirkonda turse vähendamiseks; pärast ägedat faasi on eesmärk normaliseerida armkude ning alandada liikumatusest tingitud spasme ja jäikust.

3.4. Säilitav massaaž

Säilitavat massaaži tehakse sportlastele pidevalt ja süstemaatiliselt treeningperioodil, et hoida optimaalset füüsilist seisundit. Seda rakendatakse regulaarselt 1–2 korda nädalas, kestusega 30–90 minutit. Põhialusena kasutatakse taastavat massaaži, vajadusel kaasatakse parandavat, ning eraldi tähelepanu pööratakse kehaosadele, mis on vastavalt spordialale enim koormatud.

3.5. Võistluspuhune massaaž

Võistluspuhune massaaž aitab sportlast võistlustingimustes ette valmistada ja taastuda. See jaguneb võistluseelseks, võistlusaegseks ja võistlusjärgseks massaažiks, mida käsitletakse lähemalt 5. ja 6. peatükis.

4. Spordimassaaži mõju organismile

4.1. Primaarsed ja sekundaarsed mõjud

Spordimassaaži mõjud jagunevad primaarseteks ja sekundaarseteks. Primaarsed mõjud puudutavad sportlase füsioloogilist ja psühholoogilist seisundit: vedelike tsirkulatsiooni paranemine, lihaste ja üldine lõdvestus, lihaste ja sidekoe funktsionaalne eraldumine, armkoe formeerumine ja sidekoe normaliseerumine ning vaimse võimekuse paranemine. Sekundaarsed mõjud on seotud sportlase võimetega: suurenenud energia, parem paindumus ja liigesliikuvus, kiirem taastumine, valu alanemine ning sobiv emotsionaalne tasakaal.

Mõnda neist mõjudest — eelkõige vedelike tsirkulatsiooni ja verevoolu paranemist — on traditsiooniliselt rõhutatud rohkem, kui kaasaegne tõendus seda kinnitab (vt ptk 7). Seetõttu on aus käsitleda neid pigem oodatavate kui kindlalt tõestatud toimetena.

4.2. Anatoomilis-füsioloogilised mehhanismid

Massaaži toimet organismile selgitatakse kolme mehhanismiga:

- **Neuroreflektoorne mehhanism** — naha ja sügavamate kudede ärritusele reageerivad mitmesugused retseptorid (naha eksteroretseptorid, lihaste ja kõõluste proprioretseptorid, veresoonte angioreretseptorid ja siseorganite interoretseptorid). Neist lähtuvad impulsid jõuavad peaaegu, kus aferentsed signaalid sünteesitakse ja saadetakse eferentseid teid pidi organiteni, kutsudes esile organismi vastusreaktsiooni.
- **Humoraalne mehhanism** — massaaž soodustab bioloogiliselt aktiivsete ainete (näiteks histamiini ja atsetüülkoliini) vabanemist, mis verre jõudes mõjutavad veresoonte ja organite talitlust.
- **Otsene mehhaaniline mõjutus** — surve ja hõõrumise käigus tõuseb koe temperatuur ning kiireneb pindmine vereringe ja ainevahetus; hõõrumisel irdub naha pindmine sarvkest, mis kergendab soojuste äraandmist. Mehhaaniline mõju avaldub eelkõige pindmisele vere- ja lümfiringele.

4.3. Optimaalne teraapiatsioon (OTT)

Kasuliku surve tugevust ja sügavust nimetatakse optimaalseks teraapiatsiooniks. See on lihastöötuse sügavus, kus klient tunneb teatud talutavat ebamugavust (nn magus valu), kuid ei teki reflektorseid ega tahtlikke lihaskokkutõmbeid ega häirivat valu. OTT sõltub inimese individuaalsest valulävest ning on igal inimesel erinev.

5. Massaaž enne sporti: võistluseelne massaaž

Võistluseelse massaaži eesmärk on sportlase füüsiline ja vaimne ettevalmistus eelseisvaks pingutuseks: parandada tsirkulatsiooni, painduvust ja vaimset selgust ning tõsta organismi valmisolekut koormuseks. Oluline põhimõte on, et massaaž ei asenda soojendust, vaid täiendab seda. Menetlus on lühiajaline (kestus umbes 15–20 minutit) ja viiakse läbi 30 minutit kuni 24 tundi enne võistlust.

Enne tööd tuleb hinnata sportlase seisundit ja vajadusi ning arvestada spordialaga. Külma sportlase puhul rõhutatakse soojendavaid menetlusi, soojaga rohkem venitusi, närvilisuse korral rahustavaid võtteid. Kasutatakse ergutavaid ja elavdavaid võtteid (muljumine, hõõrumine, löökvõtted), alustades pindmiselt ja suurendades järk-järgult liigutuste kiirust ja sügavust, et kutsuda esile kauakestev hüperemia. Vastupidavusalade sportlastel keskendutakse üldisele energiale ja painduvusele, jõualade sportlastel enam tööst osavõtvatele lihastele.

Eraldi tuleb hoiatada sügavate võtete kasutamise eest vahetult enne sooritust. Sügavad ja pikad võtted on vahetult enne võistlust vastunäidustatud, sest need võivad põhjustada liigset lihastoonuse alanemist ja häireid jõu rakendamises ning koordinatsioonis. Päästikpunkte ei töödelda võistlusele lähemal kui 24 tundi, valu tuleb vältida ning sportlasele ei kommenteerita lihaste jäikust, kuna see võib mõjuda psühholoogiliselt pärssivalt. Massaaž ei asenda soojendust.

6. Massaaž võistluse ajal ja pärast

6.1. Võistlusaegne massaaž

Kui sportlasel tuleb 1–2 päeva jooksul korduvalt võistelda, kasutatakse võistlusaegset massaaži, mis ühendab võistluseelse ja -järgse massaaži aspekte. Seanss kestab 10–15 minutit ega hõlma sügavat ega valulikku käsitlemist. Tähelepanu pööratakse enim kasutatud lihasgruppidele ja eelnevast tegevusest pinges kohtadele ning sportlase psühholoogilisele taastumisele järgnevas pingutuseks.

6.2. Võistlusjärgne massaaž

Võistlusjärgne massaaž viiakse läbi kohe pärast võistlust kuni nelja tunni jooksul. Eesmärk on rahustada organism ja taastada selle tasakaal, alandada lihaspinget ja krampe ning lühendada taastumiseks vajalikku aega. Vahetult pärast võistlust tehakse lühike (10–15 minutit) ja kergema survega massaaž; pikem seanss (30–90 minutit) sobib hiljem. Eriline tähelepanu pööratakse enim koormatud lihastele ning kasutatakse passiivseid venitusi liigesliikuvuse taastamiseks. Enne tööd on kasulik sportlaselt küsida, kuidas võistlus läks, kas ta tunneb kuskil valu või pinget ja millal on järgmine võistlus.

Traditsiooniliselt on võistlusjärgse massaaži peamiseks eesmärgiks peetud lihaskoe vabastamist piimhapest ja teistest jääkainetest. Kaasaegne teadus on selle seisukoha aga ümber lükanud: massaaž ei kiirenda laktaadi eemaldamist (Crane jt, 2012) ega suurenda oluliselt lihaste verevoolu (Dakić jt, 2023). Võistlusjärgse massaaži tegelik tõendus põhine väärtus seisneb hilistekkelise lihasvalu leevendamises, lõdvestuses ning tajutava taastumise paranemises (vt ptk 7).

Tähtis on meeles pidada, et värsket ägedat vigastust ei masseerita. Ägeda vigastuse (lihastreband, põrutus) korral tuleb esimese 48–72 tunni jooksul massaaži vältida, sest see võib verejooksu ja kahjustust süvendada. Massaaž on mõeldud väsinud, kuid tervetele lihastele.

7. Massaaž ja taastumine: teaduslik tõendus

Kuigi spordimassaaž on laialt levinud, on oluline vaadata, mida uuringud tegelikult näitavad. Tõendus on tugevam taastumise ja valutaju osas ning nõrgem otsese soorituse parandamise osas.

7.1. Mõju sooritusele ja taastumisele

Seni mahukaim süstemaatiline ülevaade ja meta-analüüs (Davis jt, 2020), mis hõlmas 29 uuringut ja 1012 osalejat, ei leidnud tõendeid, et massaaž parandaks jõudu, hüppevõimet, sprindi- või vastupidavussooritust või vähendaks väsimust. Küll aga oli massaaž seotud väikese, kuid statistiliselt olulise paranemisega painduvuses ja hilistekkelise lihasvalu leevenduses. Sarnaselt leidis ulatuslik ülevaade (Dakić jt, 2023), et massaaž üldjuhul motoorseid võimeid ei mõjuta, välja arvatud painduvus, ega muuda laktaadi kliirensit või lihaste verevoolu. Hilistekkelisele lihasvalule keskendunud meta-analüüs (Guo jt, 2017) kinnitas, et massaaž vähendab tõhusalt lihasvalu ja langetab vereseerumi kreatiinkinaasi taset, mis on lihaskahjustuse näitaja.

7.2. Toimemehhanismid ja müüdid

Mehhanismiuuringus (Crane jt, 2012) analüüsiti lihasbiopsiaid pärast 10-minutilist massaaži. Tulemused näitasid, et massaaž ei mõjutanud lihase laktaaditaset — see lükkab ümber müüdi, nagu „pressiks“ massaaž lihastest välja piimhapet —, kuid vähendas põletikulisi tsütokiine ja soodustas mitokondrite uuenemise signaalimist. Uuringut tuleb tõlgendada ettevaatusega väikese valimi (11 inimest) tõttu, mistõttu on aus öelda, et massaaži rakutasandi mehhanismid on paljulubavad, kuid mitte lõplikult tõestatud. Kindlam on massaaži psühholoogiline ja tajutava taastumise mõju: lõdvestus, tajutava stressi vähenemine ning parasümpaatilise närvisüsteemi aktiivsuse soodustamine.

Kokkuvõtlikult on tõenduspilt järgmine. Tugevat tõendust on hilistekkelise lihasvalu leevendamise, painduvuse väikese paranemise ning tajutava taastumise ja lõdvestuse soodustamise kohta. Nõrk või puuduv on tõendus jõu, kiiruse, hüppe- ja vastupidavussoorituse

otsese paranemise kohta. Ümberlükatud või nõrgalt toetatud on väited piimhappe väljapressimise ja süvalihaste verevoolu olulise suurendamise kohta.

8. Vigastuste taastumine ja massaaži roll

Pehmete kudede paranemine toimub kolmes kattivas faasis: põletikufaas (esimesed päevad), proliferatsiooni- ehk taastumisfaas (uue koe teke) ning ümberkujunemise faas, mil koe vastupidavus ja korrastatus paraneb. Massaaži ajastus peab neid faase arvestama.

8.1. Kaasaegne taastumispehimõte: PEACE & LOVE

Varasem RICE-põhimõte on tänapäeval suuresti asendunud ajakohasema raamistikuga PEACE & LOVE (Dubois ja Esculier, 2019/2020). PEACE hõlmab ägeda faasi esimesi päevi: kaitse (Protect), jäsme kõrgele tõstmine (Elevate), põletikuvastaste ja jää vältimine (Avoid), kompressioon (Compress) ja kliendi teavitamine (Educate). LOVE hõlmab hilisemat aktiivset taastumist: järkjärguline koormus (Load), positiivne hoiak (Optimism), vereringe toetamine kerge liikumisega (Vascularization) ja suunatud harjutused (Exercise). Tegemist on ekspertide soovitusliku raamistikuga, mis tugineb paranemisfüsioloogia ajakohasele mõistmisele; seda ei ole randomiseeritud uuringutega varasemast põhimõttest paremaks tõestatud.

8.2. Kuhu massaaž taastumises sobib

Massaaži koht vigastuse käsitluses ei ole ägedas faasis, vaid hilisemates, alaägedas ja ümberkujunemise etapis. Kui äge põletik ja turse on taandunud, võib massaaž aidata mobiliseerida kudet, vähendada ümbritsevate piirkondade kompenseerivat pinget ning ristifriktsiooni abil suunata armkoe paranemist. Krooniliste ülekoormusvigastuste puhul võib suunatud massaaž olla osa pikemast taastusraviplaanist, eelistatult koostöös füsioterapeudiga.

9. Vastunäidustused ja ohutus

Vastutustundlik spordimassöör küsib alati enne seansi kliendi tervisliku seisundi ja vigastuste kohta ning oskab ära tunda olukordi, kus massaaž on keelatud või vajab muutmist.

9.1. Absoluutsed ja tõsised vastunäidustused

- **Tromboos (süvaveeni tromboos)** — eriti säärepiirkonnas; massaaž võib trombi lahti rebida, mis on eluohtlik.
- **Värske äge vigastus** — esimese 48–72 tunni jooksul massaaži ei tehta.
- **Lahtised haavad, nakkused ja palavik** — massaaž võib levitada nakkust ja kahjustada kudet.
- **Täielik kõõluserebend** — vajab kirurgilist ravi.
- **Äge põletik** — valu, turse ja punetuse korral piirkonda välditakse.

9.2. Suhtelised ja kohalikud vastunäidustused

Ettevaatust nõuavad veenilaiendid, värsked verevalumid, hiljutised luumurrud ja kerged põletikulised piirkonnad — neid kas välditakse või käsitletakse väga ettevaatlikult. Südameveresoonekonna haiguste korral tuleb arvestada, et massaaž põhjustab veresoonte avardamist, mistõttu on vajalik ettevaatus ja vajadusel arsti nõusolek.

Nn punaste lippude korral tuleb klient kindlasti edasi suunata. Nende hulka kuuluvad seletamatu, püsiv või öine valu, tuimus või nõrkus jäsemes, märkimisväärne turse või deformatsioon, palavik koos valuga ning trombi kahtlus. Selliste tunnuste korral suunatakse klient arsti või füsioterapeudi juurde, mitte ei ravita ise.

10. Praktiline näide: harrastusjooksja

Et siduda teooria praktikaga, vaatleme tüüpilist juhtumit. Harrastusjooksja kaebab korduvat sääre- ja reie tagakülje pinget ning tal on anamneesis kerge säärelihase venitus. Vigastus ise ei ole hetkel ägedas faasis. Massööri lähenemine võiks olla järgmine:

- **Enne treeningut või võistlust** — lühike (15–20 min) aktiveeriv massaaž pärast soojendust; ergutavad võtted koormatavatele lihastele, sügavat ja väsitavat tööd välditakse.
- **Pärast treeningut või võistlust** — 15–30 min taastav massaaž koormatud lihastele pinget ja lihasvalu leevendamiseks.
- **Puhkepäeval** — sügavam töö pingelistele piirkondadele, päästikpunktide ja sidekoe käsitlemine, vajadusel ristifriksioon juba paranenud venituse armkoe piirkonnas.
- **Edasisuunamine** — terava valu, püsiva turse või uue vigastuse kahtluse korral suunatakse klient füsioterapeudi või arsti juurde ja koormav massaaž piirkonnas peatatakse.

Kokkuvõte

Spordivigastused ja ülekoormus on füüsilise aktiivsuse paratamatud kaaslased ning nende ennetamine ja taastumise toetamine on sportlase jaoks sama olulised kui treening. Spordimassaaž on selles protsessis väärtuslik, kuid mitte imevahend — selle kasu sõltub õigest ajastusest, tehnikavalikust ja vastunäidustuste arvestamisest. Massaaži saab eesmärgi ja ajastuse järgi rakendada taastava, parandava, rehabiliteeriva, säilitava või võistluspuhuse vormina.

Teaduslik tõendus näitab, et massaaži tugevaim roll on taastumises: hilistekkelise lihasvalu leevendamine, paindumise väike paranemine ning tajutava taastumise ja lõdvestuse soodustamine. Otsese soorituse parandamise kohta veenev tõendus puudub ning traditsioonilised väited piimhappe eemaldamise ja verevoolu olulise suurendamise kohta ei pea

kaasaegsele kontrollile vastu. Vigastuste käsitluses ei kuulu massaaž ägedasse faasi, vaid hilisematesse paranemisetappidesse kaasaegse PEACE & LOVE põhimõtte raames.

Professionaalse spordimassööri pädevus seisneb seega mitte ainult tehnikate valdamises, vaid ka oskuses eristada tõenduspõhist kasu müütidest, arvestada paranemise füsioloogiat, tunda ära vastunäidustused ja punased lipud ning teha koostööd teiste tervishoiuspetsialistidega.

Kasutatud allikad

- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614. doi:10.1136/bmjsem-2019-000614
- Guo, J., Li, L., Gong, Y., Zhu, R., Xu, J., Zou, J., & Chen, X. (2017). Massage Alleviates Delayed Onset Muscle Soreness after Strenuous Exercise: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 8, 747. doi:10.3389/fphys.2017.00747
- Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & Šimenko, J. (2023). The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review. *Sports*, 11(6), 110. doi:10.3390/sports11060110
- Crane, J. D., Ogborn, D. I., Cupido, C., Melov, S., Hubbard, A., Bourgeois, J. M., & Tarnopolsky, M. A. (2012). Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage. *Science Translational Medicine*, 4(119), 119ra13. doi:10.1126/scitranslmed.3002882
- Dubois, B., & Esculier, J.-F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73. doi:10.1136/bjsports-2019-101253
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.
- Alar Krautmani Terviseakadeemia. Õppematerjal: Spordimassaaž.
- Alar Krautmani Terviseakadeemia. Õppematerjal: Ülekoormus.