

# Helen Soosalu aitab noori tagasi väljakule

Jalgpalliliidu juures pool aastat täiskohaga töötanud füsioterapeut Helen Soosalu teeb taastusravi meie noortekoondislastele. Arusaamine taastusravi, toitumise ja vedeliku tarbimise kasust on paranenud, aga võiks olla kõvasti parem.

## INDREK SCHWEDE

**A**lates oktoobrist töötab Eesti Jalgpalli Liidus täiskohaga füsioterapeut Helen Soosalu (pildil), kes varem oli ametis ainult U19 koondise juures. Helen tegeleb ise U17, U19 ja naiste koondisega ning koordineerib kõigi ülejäänud noortekoondiste vajadusi füsioterapeudi järele. Maret Mets töötab U17 ja U19 tüdrukutekoondiste ning Ott Meerits U15, U16, U18 ja U21 poistekoondistega. Viimased kaks on ametis osalise tööajaga. Helen Soosalu kohustuste hulka kuulub ka hädaliste vastuvõtt A. Le Coq Arenal.

“Paljudel noorteklubidel oma füsioterapeuti pole ja mängijad ootavad vigastuse paranemist või tormavad enne paranemist kärsitult treeningule tagasi,” räägib Tartu Ülikooli haridusega Helen. “Aga ootamise või katsetamise asemel võiks teha hoopis alternatiivtreeningut ning spetsiaalseid harjutusi vigastatud piirkonnale, mis aitab kiiremini paraneda. Eks seda probleemi nägid nii meie noortega tegelevad sakslased kui ka naisi treenivad inglased, kelle kodumaal ravitakse noori klubide juures. Meie klubides võib ka nii olla, et arst ja füsioterapeut käivad ainult mängul ega ole igapäevaselt kättesaadavad. Seepärast on füsioterapeudi koht alaliidu juures õige käik.”

Helenil on ülevaade kõigi noortekoondislaste seisust ja tema ülesanne on seda treeneritele vahendada. Koondise kogunemistel on Heleni ülesanne lihashooldus – massaaž pärast trenni ja vajadusel mängijatele meelde tuletada, milliseid lihaseid mõni kerge vigastusega pallur peaks venitama.

Kui ta parajasti mõne koondisega kodumaisel treeningkogunemisel või välismaisel turniiril ei viibi, võtab ta mängijaid vastu oma Lilleküla staadioni

ruumis. Seal saab teha ka taastamist soodustavaid harjutusi.

“Vigastuste peamine põhjus on ülekoormus, traumade kõrval esineb sageli ka ülekoormusvigastusi,” selgitab poolteist aastat Pärnu Korvpalliklubi juures füsioterapeudina töötanud Helen Soosalu. “Ülekoormuse võivad põhjustada pinnas, jalats, vähene puhkus, ühekülgne treening. Mängijatel, kellel on jalavõlvi probleemid, lööb ülekoormus sagedamini välja. Üheks põhjuseks võivad osutuda ka põiavõlvimured, mis võivad viia nii hüppeliigese-, põlve- kui ka seljahädadeni. Seega tuleb valu algset põhjust otsida ka kaugemalt ja vaadata mängijat tervikuna. Vigastuse peab kindlasti välja ravima, muidu muutub see krooniliseks. Vahel ütleb mõni noor: ma olen kolm päeva oodanud ja täna ongi juba parem! Aga nad on ainult oodanud ega ole teinud ise midagi selleks, et kiiremini terveks saada. Vigastatud mängija saab teha päris palju asju alternatiivselt.”

## Teen ära, kui sa palud!

Õnneks on noorte teadlikkus kasvanud. Aina enam on neid, kes hoolivad oma tervisest ja tahavad kiiresti väljakule tagasi pääseda. Aga sugugi mitte kõik.

“Mõne suhtumine on selline, et olgu, ma teen selle ära, kui sa palud,” kirjeldab Helen. “Kõik ei ole hingega asja juures. Nad ei teadvusta endale, et mida paremini taastusravi mõte omaks võtta, seda kiiremini saab väljakule tagasi.”

Helen Soosalu on ise terve elu korvpalli mänginud, Pärnu naiskonnas ka Eesti noortemeistrivõistluste hõbeda võitnud. Kuigi korv- ja jalgpall on mõlemad pallimängualad, on füsioterapeudi töö nende juures ometi pisut erinev.

“Taastusravi lõppfaasi muudab nen-



Foto: Lembit Peegel

de mängude puhul erinevaks asjaolu, et üht mängitakse käe ja teist jalaga,” ütleb Helen. “Kui vahel on mul vaja jalgpallurile mõnd tehnilist harjutust ette näidata, siis ma ei oska. Hüpped ja jooksud on siiski samad. Erinev on kahe mängu kiirus: jalgpallis on kahe mängija kontakt tugevam, sest sageli lüüakse ju konkurendiga palli ühel ajal.”

Mänge vaatab Helen läbi oma ameti prisma: “Kui keegi lonkab või vastasega kokku põrkab, siis ehmun mina teistest rohkem. Kui tean, mis pisivigastused kellelgi on, vaatan ka mängu just selle pilguga, kas ta peab vastu ja kas saab kõike väljakul teha.”

Heleni ülesannete hulka kuulub ka koondislaste välismaal oleku aja vedelikutarbimise ja toidusedeli jälgimine. Meie noored võiks palju rohkem mõelda õige toitumise peale.

“Asjad on paremaks läinud, aga palju enam peaks mõtlema, et õige toit ja puhkus kiirendavad taastumist ning vedeliku- tarbimisest sõltub sooritus,” räägib Helen Soosalu. “Nii nagu treeningujärgne lihashooldus aitab vältida vigastusi.” ■