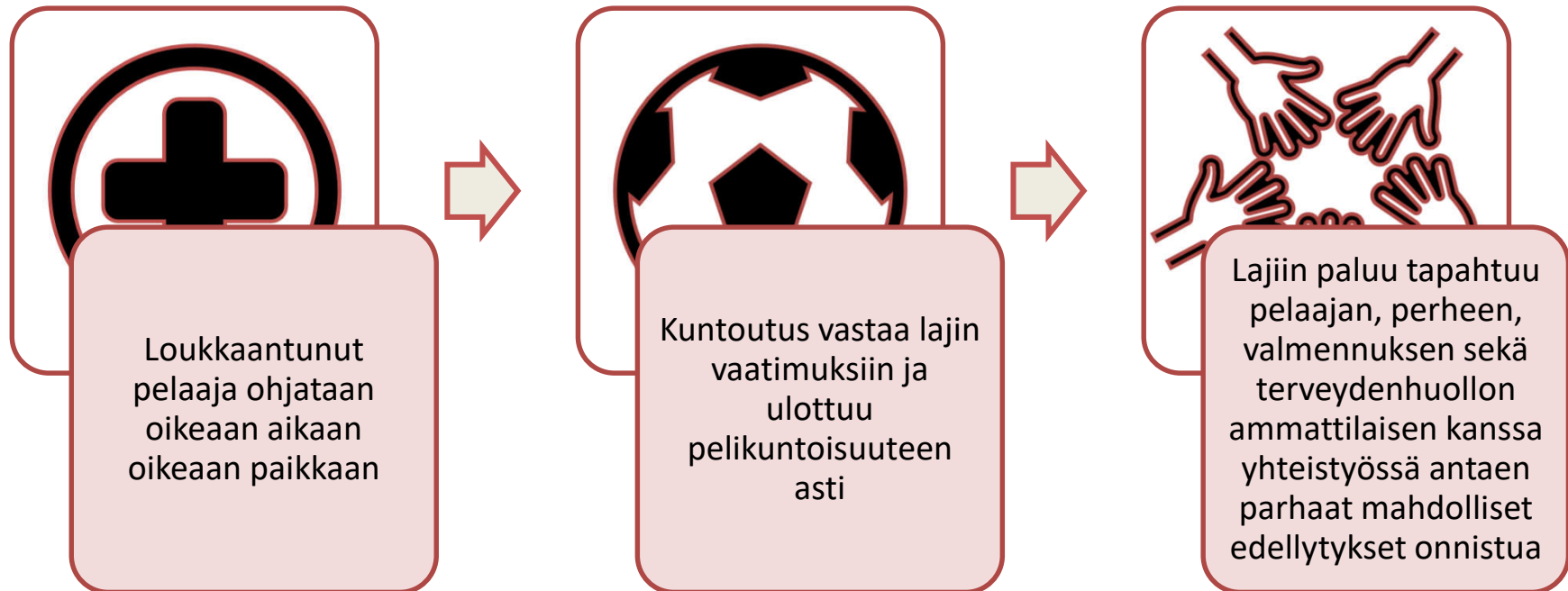




Vantaan jalkapalloseura

HOITOPOLKU

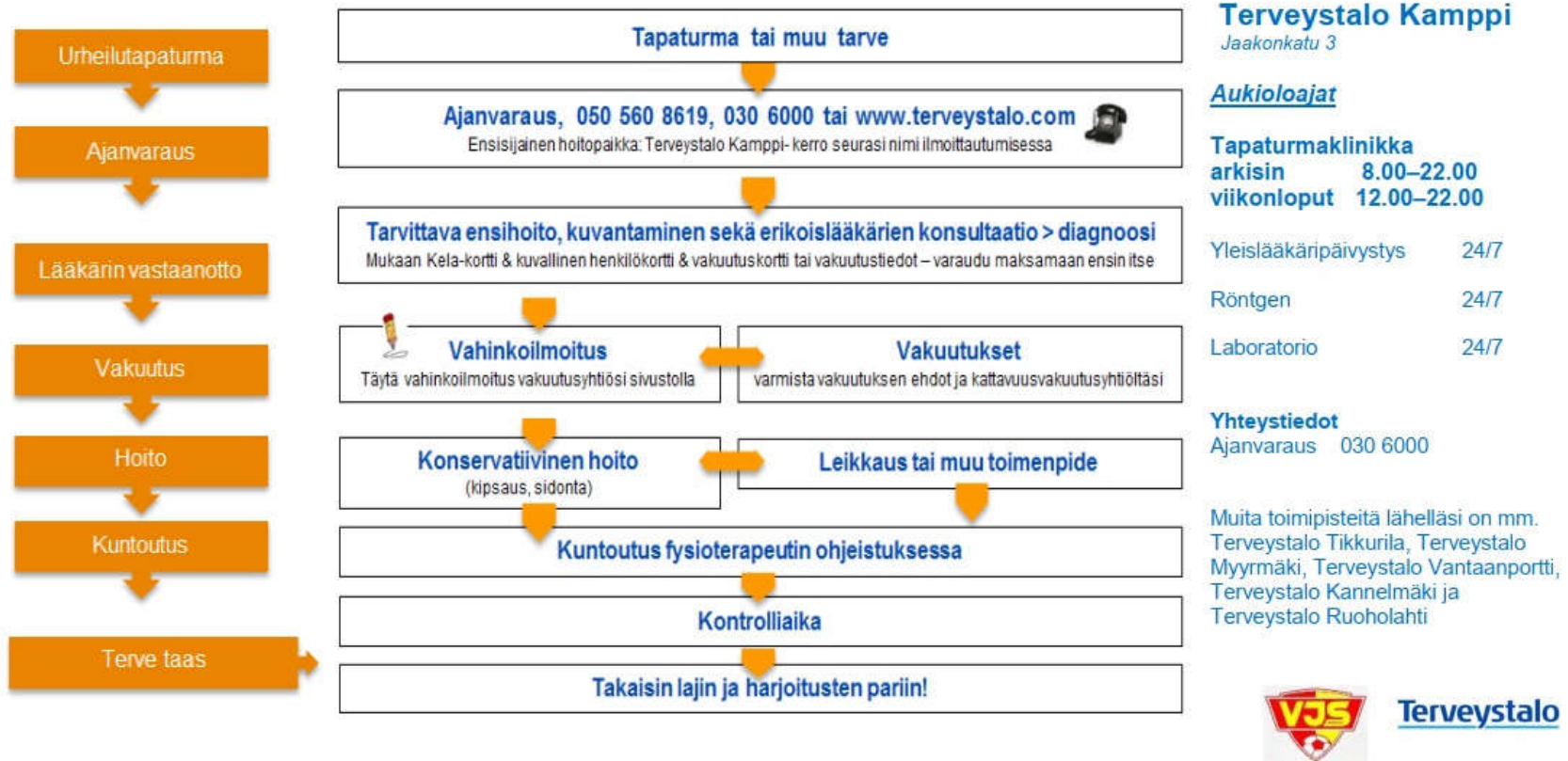
VJS:N HOITOPOLUN TAVOITTEET



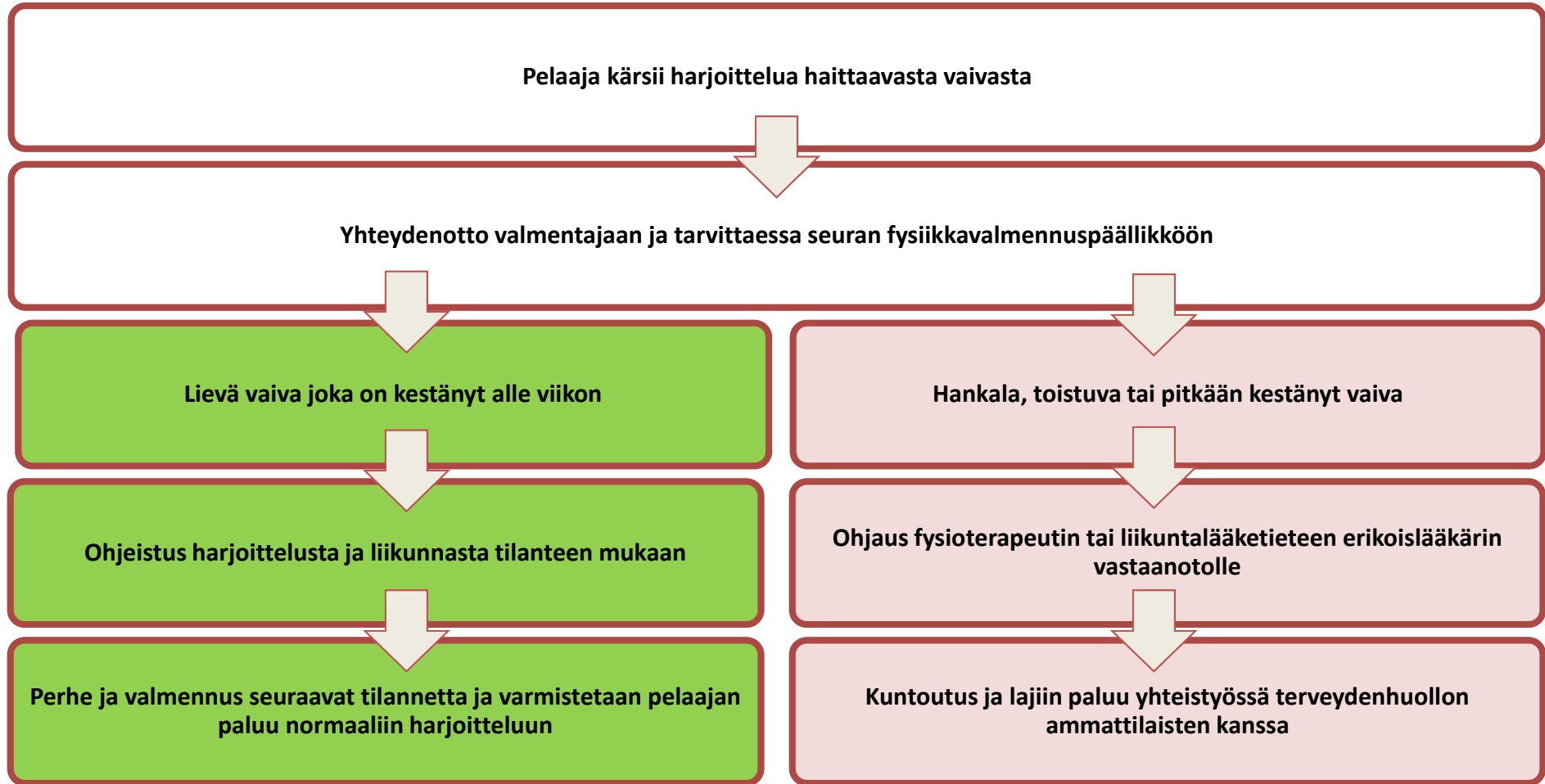
HOITOPOLKU TAPATURMAN SATTUESSA



Nopeasti hyvään hoitoon..



HOITOPOLKU MUISSA TILANTEISSA



Miksi kannattaa valita yhteistyöasiantuntija?

ASIAANTUNTEMUS

- VJS:n yhteistyöasiantuntijat ovat kokeneita terveydenhuollon ammattilaisia, jotka ovat tottuneet työskentelemään urheilijoiden kanssa

SAUMATON KOMMUNIKAATIO

- Tieto liikkuu pelaajan, perheen, seuran ja hoitavan tahon välillä saumattomasti, jolloin pelaajan lajiin paluuta pystytään tukemaan mahdollisimman hyvin
- Return to Play –lomakkeen avulla kaikki pysyvät tietoisina kuntoutuksen tavoitteista ja aikataulusta

TUKI PELIKUNTOISEKSI ASTI

- Pelaajan tavoite on lähtökohtaisesti aina paluu pelikuntoiseksi
- Pelaajaa tuetaan tämän tavoitteen saavuttamisessa lajin vaatimukset kuntoutussuunnitelmassa huomioimalla



VJS RETURN TO PLAY ESIMERKKI

Pyydämme täyttämään lomakkeelle VJS-pelaajan lajiin paluun kannalta oleelliset tiedot. Tiedot auttavat meitä tukemaan pelaajiamme onnistuneessa lajiin paluussa loukkaantumisen jälkeen. Seuraavalla sivulla on esimerkkilomake. Oikaa rohkeasti yhteydessä valmennukseen, mikäli haluatte tarkempaa tietoa esimerkiksi joukkueen viikkorytmistä.

Pelaaja: Matti Meikäläinen
Joukkue: U15
Vamma-alue: Alaselkä
Päivämäärä: 1.1.2021

	Mitä saa tehdä:	Mitä ei saa tehdä:
Viikko 1	Matalatehoista harjoittelua Lyhyitä syöttöjä	Äärimmäisen rasittavaa harjoittelua Räjähtäviä suorituksia Ottaa kontaktia vastustajaan Laukauksia, pitkiä syöttöjä
Viikko 2	Matala- ja keskitehoista harjoittelua Ottaa kontaktia vastustajaan Puolipitkiä syöttöjä	Äärimmäisen rasittavaa harjoittelua Laukauksia Nopeusharjoittelua kilpailuina
Viikko 3	Matala-, keski- ja kovatehoista harjoittelua Laukauksia Nopeusharjoittelua kilpailuina	Äärimmäisen rasittavaa harjoittelua
Viikko 4	Kaikkea normaalisti Lisätään määrää asteittain	
Viikko 5	Kaikkea normaalisti Lisätään määrää asteittain	

Viikkorytmi ja harjoituksen rasittavuus		
Kevyt	Keskiraskas	Raskas
RPE 1-3	RPE 4-6	RPE 7-10

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Viikko 1	LAJI 30MIN		LAJI 30MIN		LAJI 30MIN		
Viikko 2	LAJI 45MIN		LAJI 45MIN		LAJI 45MIN	LAJI 45MIN	
Viikko 3	LAJI 60MIN		LAJI 60MIN		LAJI 60MIN	LAJI 100%	
Viikko 4	LAJI 100%		LAJI 100%		LAJI 100%	PELILUPA 20MIN	
Viikko 5	LAJI 100%	LAJI 100%	LAJI 100%		LAJI 100%	PELILUPA 60MIN	

Tavoite paluusta normaaliin harjoitteluun:	Tavoite paluusta pelaavaan kokoonpanoon:
23.1.2021	30.1.2021

YHTEISTYÖASIANTUNTIJAT



Jukka Haarala
VJS:n Fysiikkavalmennuspäällikkö, Fysioterapeutti
jukka.haarala(a)vjs.fi +358 40 1811 759



John Hollis
Fysioterapeutti
Linkki ajanvaraukseen: [Terveystalo](#)



Mikko Pekkola
Fysioterapeutti
Linkki ajanvaraukseen: [Pohjola Sairaala](#)



Einari Kurittu
Fysioterapeutti
Linkki ajanvaraukseen: [Pohjola-Sairaala](#)



Marko Virtanen
Fysioterapeutti OMT
Linkki ajanvaraukseen: [Terveystalo](#)



Klaus Köhler
Liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Linkit ajanvaraukseen: [Terveystalo](#), [Mehiläinen](#), [Pihlajalinna](#)