

Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

Lisätietoja ja ajanvaraus puh. (08) 313 2154

Fax (08) 371 855

Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu

E-mail: liikuntaklinikka@odl.fi



ISO 9001
ISO 14001

4.5.2009

Urheilija ja painonhallinta



ODL LIIKUNTAKLINIKKA

www.odl.fi

HYVÄ SUORITUSKYKY JA SOPIVA PAINO

Kiinnitätkö syömiseesi riittävästi huomiota? Monipuolinen ja riittävä ravinto on urheilijan terveyden ja kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikein suoritettu harjoittelu, lihahuolto ja lepo.

Kehon paino vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn. On lajeja, joissa sen merkitys on suurempi kuin toisissa. Painon hallinnan keskeisin osa on tasapainoinen ruokavalio. Mikäli urheilijalle tulee tarpeita painonpudottamiseen tai lisäämiseen, tulee muutosten olla hyvin perusteltuja ja ohjeistettuja.

Hyvä slogan urheilijan järkevälle painonhallinnalle onkin "Hallitse painoasi syömällä, älä olemalla syömättä".

MILLOIN TARVITSEN APUA?

- paino laskee tai nousee merkittävästi lyhyellä aikavälillä
- muutos painossa vaikuttaa suorituskykyyni, liikunta on pakonomaista, eikä tuota iloa
- olen huolestunut omasta painostani, en ole tyytyväinen omaan kehooni ja kontrolloin syömistäni
- ruoka ei maistu, sairastelen
- harjoittelu rajoittaa normaalia ruokailurytmiäni
- urheiluvamman seurauksena minulla on vaikeus hallita painoani ja harjoittelu kärsii
- valmentaja ja/tai vanhemmat ovat ilmaisseen huolen painostani tai ruokailutottumuksistani

ODL LIIKUNTAKLINIKAN VALMENNUSTIIMI

Erikoislääkäri arvioi terveydentilasi ja määrää tarvittavat tutkimukset

Ravitsemusterapeutti laatii kanssasi energia- ja ravintoainesisällöltään sopivan ruokavalion ja suunnittelee kanssasi ruokavalion järkevän rytmittämisen

Liikuntafysiologi testaa kuntosi ja laatii kanssasi sinulle sopivan harjoitteluohjelman

Fysioterapeutti antaa yksilöllisiä ohjeita harjoitteluun ja liikuntavammojen ehkäisyyn ja hoitoon

Terveydenhoitaja suunnittelee, ohjelmoi ja arvioi käynnit eri asiantuntijoiden vastaanotoilla. Hän on tukenasi koko hoidon ajan.

Psykologin kanssa voit opetella tunnistamaan ja muuttamaan syömiskäyttäytymiseen liittyviä ajattelutapoja, tunteita ja käyttäytymismalleja sekä jäsentämään hyvä suhdetta urheiluun ja syömiseen.

ALKUKARTOITUS sisältää käynnit terveydenhoitajan ja ravitsemusterapeutin vastaanotoilla.

