

NUOREN HEITTÄJÄN KYSELY (YTS)

The Youth Throwing Score

Tämä kyselylomake auttaa seuraamaan heittokättesi (olkapään ja kyynärpään) vointia, jotta pysyt terveenä ja pelikunnossa.



14 kohdan kysely kartoittamaan urheilijan heittokäden terveyttä ja toimintakykyä, sekä koettua psyykkistä haittaa. Kysely suunnattu 10-18 vuotiaille pesäpallolijoille.

OSA 1: ESITIEDOT

- Nimi: _____
- Päiväys (tämä päivä): ____./____./____
- Ikä: _____ vuotta
- Kätisyys (heittokäsi): [] Vasen [] Oikea
- Syntymäaika: ____./____./____
- Ensisijainen pelipaikka pesäpallossa: _____

OSA 2: NYKYTILA JA HISTORIA

1. Onko heittokättesi (olkapää tai kyynärpää) koskaan loukkaantunut aiemmin?

- Ei koskaan
 Kyllä. Mikä vamma oli kyseessä ja milloin se tapahtui?

2. Onko heittokättäsi koskaan leikattu?

- Ei ole
 Kyllä. Mikä leikkaus tehtiin ja milloin?

3. Valitse YKSI (1) vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettasi viime aikoina:

- Pelaan ja treenaan täysin ilman käden kipua tai haittaa.
 Pelaan ja treenaan, vaikka kädessä on välillä kipua tai epämukavuutta.
 En pysty tällä hetkellä pelaamaan tai treenaamaan ollenkaan käden kivun takia.

Jatka oirekyselyyn...



OSA 3: OIREET JA TOIMINTAKYKY

Valitse jokaisesta kysymyksestä **yksi** kohta, joka kuvaa parhaiten tilannettasi viimeisen 3 viikon ajalta.

1. Onko olkapäässäsi tai kyynänpäässäsi kipua, kun heität palloa?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

2. Onko kädessäsi kipua heittämisen jälkeen (esim. illalla tai seuraavana päivänä)?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

3. Onko kädessäsi kipua lepotilassa silloin, kun et urheile tai heitä?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

4. Tuntuuko heittokättesi väsyneeltä, voimattomalta tai "hyytyykö" se kesken treenien tai pelin?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

5. Häiritseekö tai herättääkö käden kipu sinua yön aikana, kun nuket?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

6. Onko sinun vaikea kantaa koulureppua tai tehdä muita arjen asioita käden kivun takia?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

7. Oletko joutunut olemaan pois treeneistä tai peleistä käden kivun takia?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

8. Estääkö tai rajoittaako kipu sinua heittämästä palloa täydellä teholla (niin lujaa kuin pystyt)?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

9. Onko heittotarkkuutesi kärsinyt tai huonontunut käden tuntemusten takia?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

10. Onko heittovoimasi vähentynyt tai lentääkö pallo lyhyemmän matkan kuin ennen?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

11. Jännittääkö, pelottaako tai mietityttäväkö sinua, että kätesi kipeytyy kun heität?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

12. Tuntuuko siltä, että et pysty nauttimaan pesäpallosta käden takia?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

13. Tuntuuko, että tuotat joukkuekavereillesi tai valmentajallesi pettymyksen kätesi takia?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva

14. Oletko huolissasi heittokättesi kunnosta tai siitä, miten pystyt pelaamaan tulevaisuudessa?

Ei koskaan Lievä/Harvoin Kohtalainen/Ajoittain Usein Voimakas/Jatkuva



Tulokset

Laske pisteet. Pisteytys valinnan mukaan vasemmalta oikealle 5 - 4 - 3 - 2 - 1
Tavoitellaan mahdollisimman suurta tulosta

TULOKSET (Valmentajan tai vanhemman täytettäväksi)

- Pisteet yhteensä: ____ / 70 pistettä (Laske kaikki valitut kohdat yhteen)

Mitä pisteet tarkoittavat?

- **60–70 pistettä:** Terve ja oireeton käsi. Harjoittelu voi jatkua normaalisti.
- **50–59 pistettä:** Lievää oireilua. Seuraa tilannetta ja varmista, että juniori tekee huoltavia liikkeitä.
- **Alle 50 pistettä: Hälytysmerkki.** Kädessä on selvää ylikuormitusta, joka rajoittaa lajin harrastamista tai vaikuttaa nuoren mielialaan. Kevennä heittomäärää heti ja ota tarvittaessa yhteys fysioterapeuttiin.

 **Huomautus:** Jos urheilijan pistemäärä tippuu edellisestä mittauskerrasta yli 9 pistettä, kyseessä on merkittävä muutos ja merkki alkavasta rasitusvammasta.



TUTKIMUSTIETO

Kyselylomakkeella tehty tutkimus nuorten Baseball-pelaajien tuloksiin suhteessa kipuun

Ⓢ The Youth Throwing Score: Validating Injury Assessment in Young Baseball Players

Kyselyn kehitysvaiheessa testattiin **223 nuorta baseball-pelaajaa** (keski-ikä 14,3 vuotta). Pelaajat jaettiin ryhmiin heidän senhetkisen terveydentilansa mukaan ja tutkimuksessa saatiin seuraavat pistekeskiaivot (asteikolla 14–70 pistettä):

- **Täysin kivuttomat pelaajat:** Keskiarvo **59,7 pistettä**.
- **Kivun kanssa pelaavat:** Keskiarvo putosi merkittävästi **42,0 pisteeseen**.
- **Pelaajat, jotka olivat kokonaan sivussa kivun vuoksi:** Keskiarvo oli **40,4 pistettä**.

Tutkimuksessa seurattiin myös loukkaantuneita heittäjiä hoidon aikana.

- Kun vammautunut pelaaja sai onnistunutta hoitoa ja kuntoutusta, hänen **YTS-pisteensä nousivat keskimäärin 9,4 pistettä**.
- Niillä pelaajilla, joiden oma arvio kivusta parani selkeästi (esim. siirtyivät ryhmästä "pelaan kivun kanssa" ryhmään "pelaan ilman kipua"), **pisteet nousivat peräti 16,5 pistettä**.

Tämä osoittaa, että kysely sopii loistavasti myös **kuntoutuksen edistymisen seurantaan**

juhani@fysioavain.fi

www.jhkfysio.fi

Antti Possin Kuja 1, 33400 (Kauppakeskus Like)
Viinikankatu 55, 33800 (Grip Action Sports)

Tampere

JHKFysio.
Urheilufysioterapia