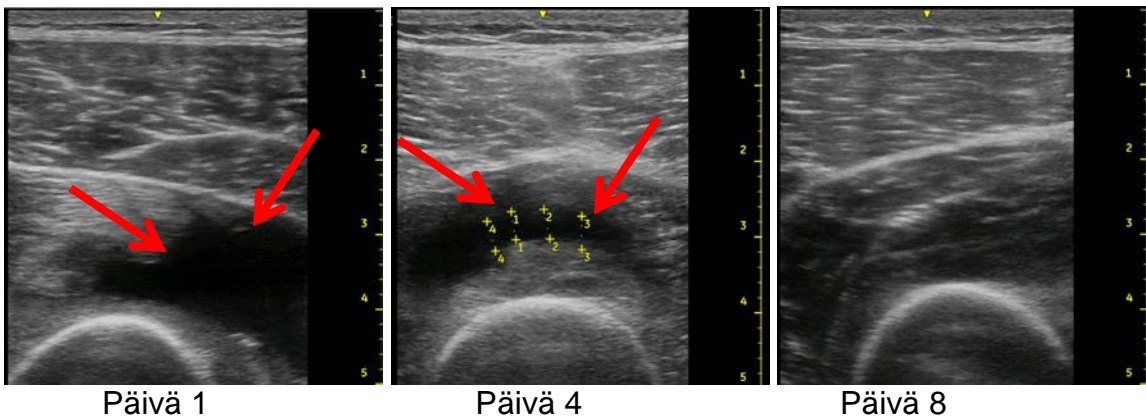


## Tapausselostus

### Urheilijan etureiden lihasruhjeen (puujalka) hoito kryoterapialla

Ammattijääkiekkoilija sai kilpailutilanteessa etureiden vastus intermedius- lihakseensa ruhjevamman (puujalan) ja joutui jättämään pelin kesken. Cryonic -ultrakylmää käytettiin turvotuksen ja kivun hoidossa päivittäin 4 päivän ajan yhdessä koneellisen lymfahoidon (PhysioTouch) kanssa. Ultraäänikuvissa ruhjevamma näkyy päivien 1 ja 4 kuvissa mustana aukkona (pun. nuoli).



Cryonic-hoito ja lymfaterapia aloitettiin loukkaantumispäivänä n. 6h ensihoidon jälkeen (4K, kuva). Kivun ja liikerajoituksen takia urheilija käytti kyynärsauvoja 2 vuorokautta.

Potilaan tuntemusten mukaan ensimmäinen hoitokerta vähensi kipua (VAS 8 -> 5,5). Vastus intermediuksen ruhjevamma parani kudostasolla 8 päivän aikana, eikä ruhjealueelle muodostunut vammalle tyypillistä arpimuodostelmaa. Kevyttä venytystä loukkaantunut lihas kesti päivästä 4 alkaen. Lajin pariin urheilija palasi päivänä 9.

## Yhteenveto

Kliinisen arvioni mukaan kryo- ja lymfaterapia nopeuttivat ruhjevamman paranemista merkittävästi tyypillisestä 3 viikon toipumisajasta. Urheilija pystyi jatkamaan kevyttä harjoittelua päivänä viisi ja palasi lajin pariin päivänä 9.

**Laitala-Leinonen Tiina**  
**Dosentti, ATC**