



PIDÄMME IHMISET

LIIKKEELLÄ

SPORTCARE

”Kun olet matkalla, on hyvä tietää minne olet menossa tai ainakin suunta, minne olet matkalla. Mutta älä unohda, että ainoa asia, mikä matkallasi on viime kädessä todellista, on askel, jota olet ottamassa tällä hetkellä. Se on ainoa asia mitä milloinkaan on.”

Eckhart Tollen

Toivon, että olet ottamassa horjumatonta askelta meidän suuntaan! Jos askeleesi on horjuva, niin pyrimme hoitamaan asian pikaisesti kuntoon.

Olemme varmoja, että Sportcare on laadukas yhteistyökumppani Sinulle tai Teille!

Sportcaren laadukkaat, testatut hoitotuotteet sekä koulutusohjelmamme yhdessä nopean tavaratoimituksen kanssa on saanut arvostusta Suomessa jo 40 vuoden ajan.

Asiakkaalla on tänään varaa valita olla vaativa ja hylätä ”ihan hyvä”. Siksi rimamme on korkeammalla. Haluamme tarjota Sinulle vain parasta tuotetta ja palvelua.

Teemme yhteistyötä tuotteidemme laatua, toimitusnopeuttamme ja ammattitaitoamme arvostavien asiakkaiden kanssa...siis ammattilaisten, johon Sinäkin kuulut.

”Yhdelle asialle omistautuminen voittaa usein älykkyyden ja taidon”

Terveisin,



Heikki Hämäläinen
Fysioterapeutti
Toimitusjohtaja

Opinnot USA:ssa
Brigham Young University
Trenton State Collage
University of Maryland



Kasper Hämäläinen
Jalkapalloilija
FC TPS Turku
Djurgårdens IF
Lech Poznan
Legia Warszawa
FK Jablonec

Opinnot
UCN of Northern Denmark
Bachelor Degree in Sport Management



LAATU ON
AINA
EDULLISTA!

TEIPPAUKSEN JA SIDONNAN TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT

ENSIAPU

Elastinen side, vammakohtaa puristavat pehmusteet ja avoin teippaus ovat hyvin käyttökelpoisia vamman ensihoidossa, sillä niillä voidaan vähentää turvotusta ja siten myös kipua. Elastisella teipillä tai siteellä saadaan aikaan puristusvaikutus ja ne pitävät esim. harsotaitoksia paikallaan. Teippaus edistää myös paranemista, sillä teippaus suojaa vammautuneita kudoksia, mutta ei estä täysin nivelen liikettä. Asiantuntevaan kuntoutukseen yhdistettynä teippaus nopeuttaa vammautuneen paluuta töihin ja kilpakentille.

VAMMAN EHKÄISEMINEN

Teippaus on hyvä keino ehkäistä vammautumista tai rajoittaa mahdollisen vamman laajuutta varsinkin silloin kun siihen yhdistetään oikeanlainen voima- ja muu harjoitusohjelma. Ohjeet on kuitenkin syytä kysyä ammattitaitoiselta fysioterapeutilta. Tietäytyyppisissä vammoissa voimaharjoittelusta voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Ennaltaehkäisevä teippaus suojaa vammasta paranevia kudoksia toipilasvaiheessa. Esimerkiksi nivelsiteiden paraneminen voi viedä useita viikkoja. Oikeanlaisella tukiteippauksella vammautunut voi kuitenkin harjoitella turvallisesti myös toipilasvaiheessa.

MILLOIN EI PIDÄ TEIPATA

On tilanteita, joissa teippausta ei pidä käyttää. Jos urheilijalla epäillään vammaa, mutta raaja teipataan, jotta hän pääsisi kilpailemaan, seurauksena voi olla vamman paheneminen tai lisävammoja. Esimerkiksi nilkkavammainen pelaaja on tervettä paljon alttiimpi kolhuille ja iskuille.

TEIPIT

VENYMÄTTÖMÄT

Jaybird #85 Export Plus 38mm x 10m, 32rll/ltk

Jaybird EX1 38mm x 13,7m, 32rll/ltk

Jaybird EX1 50mm x 13,7m, 24rll/ltk

Medisport Tape 40mm x 14m, 60rll/ltk

Jaystrap #90 Beige 38mm x 13,6m, 32rll/ltk

Leukotape Strappal Forte 40mm x 10m, 5rll/ltk

Leukotape P 40mm x 13,6m, 1rll/ltk

SPS Tape 25mm x 10m, 36rll/ltk

SPS Tape 40mm x 10m, 24rll/ltk

ALUSTEIPPI

Käytetään ihon suojaamiseen teippauksen alla.

Prewrap 70mm x 27m, 48rll/ltk

Useita eri **värejä**

DYNAMIC TAPE

Dynamic Tape Beige 50mm x 5m, 6rll/ltk

Dynamic Tape Beige 75mm x 5m, 4rll/ltk

Dynamic Tape Black 50mm x 5m, 6rll/ltk

Dynamic Tape Black 75mm x 5m, 4rll/ltk

Dynamic Tape Eco 50mm x 5m, 6rll/ltk

Dynamic Tape Eco 75mm x 5m, 4rll/ltk

Dynamic Power Band 50mm x 5m, 1rll/ltk

Dynamic Tape 31M 50mm x 31m, 1rll/ltk

KINESIOTEIPIT

K-Active 50mm x 5m, 6rll/ltk

K-Active 75mm x 5m, 4rll/ltk

Saatavilla Classic, Elite ja Gentle.



TEIPEILLÄMME ON TUOREUSTAKUU!

PURISTUS ELI KOMPRESSIO

Yksi keino pysäyttää haavan verenvuoto on painaa haavakohtaa. Vuotokohdan painaminen vähentää suonen verivirtaa ja haavaan ehtii syntyä hyytymä. Sama koskee venähdykseen, nyrjähdyskseen ja ruhjevammaan liittyvää sisäistä verenvuotoa. Joustavalla puristussiteellä voi vähentää tehokkaasti vaurioalueen verensaantia. Vaurioalueen verenkierron vähetessä vamman alkuvaiheessa, turvotusta pääsee syntymään vähemmän ja toipuminen nopeutuu. Puristusta pidetään tehokkaimpana turvotusta vähentävänä keinona. Lisäksi puristus tukee vaurioaluetta ja helpottaa potilaan olotilaa. Elastisten siteiden leveydet vaihtelevat 50 mm:stä 150 mm:iin ja pituudet 4,5 metristä 9 metriin. Elastisen puristussiteen asettaminen aloitetaan aina vaurion distaalipuolelta. Sidettä kierrettäessä uusi kierros tulee aina puoliksi edellisen päälle. Sidokseen ei saa jättää aukkoja, sillä niihin kertyy helposti kudoksenestettä ja ne ärtyvät helposti. Ensivussa elastinen side venytetään noin 70 %:iin maksimipituudestaan, jotta se tukisi vaurioaluetta kunnolla. Liian kova puristus ei vähennä turvotusta ja todennäköisesti hidastaa paranemista. Sidoksen tai teipin asettamisen jälkeen on aina tarkistettava, että sidos tuntuu hyvältä ja ettei potilaalla ole havaittavissa merkkejä verenkierron estymisestä (tunnottomuus, pistely, iho sinertää, pulssi katoaa).

ELASTISET SITEET

CRAMER ELASTINEN SIDE

Korkealuokkainen monikäyttöside

50mm x 4,6m, 12rll/ltk
75mm x 4,6m, 12rll/ltk
100mm x 4,6m, 12rll/ltk
150mm x 4,6m, 12rll/ltk

Kaksoispituussiteet

100mm x 9,1m, 6rll/ltk
150mm x 9,1m, 6rll/ltk



ELASTISET LIIMATEIPIT

Cramer Prolastic Tear, käsin revittävä 50mm x 4,6m, 24rll/ltk
Cramer Prolastic Tear, käsin revittävä 75mm x 4,6m, 16rll/ltk
Jaybird 5000 2", beige 50mm x 4,6m, 24rll/ltk
Jaybird 5000 3", beige 75mm x 4,6m, 16rll/ltk
Optiplast E, 60mm x 2,5m, 5rll/ltk
Optiplast E, 80mm x 2,5m, 5rll/ltk
Optiplast C, 60mm x 2,5m, 12rll/ltk
Optiplast C, 80mm x 2,5m, 12rll/ltk



POWERFLEX ITSEKIINNITTYVÄT SITEET

Elastinen. Itsekiinnittyvien ylivoimainen ykkönen. Tukeva, liimaton side. Kiinnittyy itseensä erittäin hyvin. Käsin revittävä. Toimii myös vedessä.

PowerFlex 38mm x 5,5m, 32rll
PowerFlex 50mm x 5,5m, 24rll
PowerFlex 75mm x 5,5m, 16rll
PowerFlex 100mm x 5,5m, 12rll
PowerFlex 150mm x 5,5m, 8rll

Useita eri värejä



IHON VALMISTELU

Ajele ihokarvat, puhdista ja kuivaa iho ennen teippaamista. Mahdolliset naarmut ja rakot tulee puhdistaa ja hoitaa ennen teippausta. Kynsivallit on hyvä suojata pienellä laastarilla, jotta ne eivät vaurioituisi. Hankausalttiilla alueella, kuten akillesjänteen tuntumassa, tulee käyttää Skin-Lube -voidetta. Pehmusteina käytetään teippauksen alla Heel & Lace -pehmusteita. Sumuta teipattavalle alueelle Tuf-Skin -teippiliimaa, niin teippi pysyy paikallaan huomattavasti paremmin. Alusteippi suojaa ihoa teipin ärsytykseltä varsinkin silloin, jos teippi vaihdetaan kahdesti päivässä (huippu-urheilija) tai jos iholla on naarmuja tai allergiaa. Alusteippiä käytettäessä iho-karvoja ei tarvitse välttämättä ajella. Teippauksesta ei kuitenkaan tule yhtä tukeva kuin ilman alusteippiä.

TEIPIN POISTAMINEN

Käytä teippisaksia tai teippileikkuria, jotta iho ei vahingoitu. Voitele leikkurin tai saksien pää Skin-Lube -voiteella, jotta ne liukuvat helpommin iholla.

Poista teippi käytön jälkeen, sillä se altistaa ihoa ärsyttävälle bakteerikasvustolle.

Varo vahingoittamasta tai ärsyttämästä ihoa, kun poistat teippiä. Irrota iho teipistä, ei päinvastoin.

Jos käytät Tape-Remover -teipinpoistoainetta, pese iho sen jälkeen saippualla ja vedellä.

Tarkkaile aina iho-oireita, joita ovat mm. kuivuus, punoitus tai infektio. Niiden syynä voi olla teipin ja/tai teippiliiman aiheuttama allergiareaktio. Jos allergiaoireita ilmaantuu, lopeta teippiliiman käyttö heti. Suojaa koko alue alusteipillä, jotta teippi ei pääse kosketukseen ihon kanssa. Jos allergiareaktio on voimakas, ohjaa potilas heti lääkäriin. Teippauksen asemasta voidaan vammautuneelle suositella esimerkiksi nilkka- ja polvitukia.

Kun teippi on poistettu, kehoita potilasta käyttämään kosteusvoidetta, jotta ihon kosteustasapaino palautuisi nopeammin.

Jos tiedät potilaan olevan allerginen teippiliimalle, käytä hypoallergista teippiliimaa. Jos hän on allerginen teipille, on hyvä kokeilla LATEX FREE teippejä.



TEIPPAUSTARVIKKEET

Cramer teippisakset, turvallinen, tylppäkärkinen, 18 cm

Cramer Shark Pro, teippileikkuri ammattikäyttöön, varateriä saatavilla

Cramer Heavy Duty, sahalaitainen terä, 20cm

Cramer Zip Cut, pienikokoinen teippileikkuri henkilökohtaiseen käyttöön

Dynamic Tape sakset, elastisten teippien leikkaamiseen, 21 cm



Cramer Tuf-Skin, teippiliima suojaa ihoa ja ehkäisee hiertymien syntymistä. Pitää myös elastiset siteet hyvin paikallaan. Spraypullo 113gr, 12pll/ltk

Cramer Tape-Remover, nestemäinen teipinpoistoaine. Öljypohjainen. Ei kuivata ihoa. 473ml, 12pll/ltk

Cramer De-Hesive, teipinpoistoaine irrottaa teipin ja liiman iholta helposti ja turvallisesti. Spraypullo 227gr, 12pll/ltk



Cramer Moleskin, vahvalla liimalla, erikoishuovasta valmistettu teippi. Vakavien nivelvammojen tukemiseen. Voidaan käyttää myös hiertymien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Saksilla leikattava. 50mm x 27m ja 75mm x 27m.

Cramer Heel & Lace pads, hiertymäsuojat estävät teippauksesta mahdollisesti aiheutuvia hiertymiä ja ihovaurioita. Hiertymäsuojien alla käytetään Cramer Skin-Lube voidetta ihon suojaamiseksi. 2rll/ltk, 1000kpl/rll



UPOTTAMINEN JÄÄVETEEN

Tässä kylmähoidossa hoidettava alue, esimerkiksi nilkka, upotetaan jäämurskaa sisältävään astiaan. Astiaksi sopii mikä tahansa astia, johon hoidettava raaja mahtuu. Astia täytetään jäällä sekä vedellä ja raaja upotetaan siihen. Jääveteen upottaminen on paras hoitomuoto jalkaterän, nilkan, kämmenen, käsivarren tai kyynärpään jäähdyttämiseen kylmäliikehoitoa varten.

Muihin kudoksiin tätä menetelmää on vaikea soveltaa, koska ympäristökudokset jäähtyvät liikaa. Esimerkiksi selkää hoidettaessa myös jalat on upotettava jääveteen. Monet terapeutit käyttävät kuitenkin jäävesikylpyjä alaselän hoidossa.

Jääveteen upottaminen ei sovellu ensiapuun. Siinä joutuu luopumaan joko mahdollisimman tehokkaasta jäähdytyksestä tai puristuksesta, ja kummatkin ovat ensihoidossa välttämättömiä. Jos raajaan asetetaan joustava puristusside ennen jääveteen upotusta, se toimii eristeenä ja heikentää jäähtymistä. Jos raajaa ei sidota kylmähoidon tehostamiseksi, puristushoito jää pois. Samoin kohoasento jää hetkellisesti pois.

Jäävesihoidon optimilämpötilasta kiistellään vielä. Jotkut käyttävät 2-4 asteista vettä, toiset 10-15. Jälkimmäinen on suositeltavaa alaselän hoidossa, koska silloin jäähdytettävää kudosta on paljon. Omien kokemusteni perusteella näyttää siltä, että alempi lämpötila on kylmäliikehoidossa parempi. Se poistaa kivun nopeammin ja täydellisemmin, jolloin liikeharjoitukset voidaan tehdä tehokkaammin.

KYLMÄHOITOTUOTTEET

Cramer Flex-i-Cold, monikäyttöinen kylmäpakkaus antaa tehokkaan, syvälle vaikuttavan kylmähoidon. Lievittää kipua ja särkyä sekä vähentää turvotusta venähdyksissä, nyrjähdyksissä ja ruhjevammoissa. Voidaan käyttää myös lämpöpakkauksena. Iso: 15cm x 22cm, 12kpl/ltk
Pieni: 10cm x 15cm, 12kpl/ltk

Cramer kertakäyttökylmä, monikäyttöinen kylmäpakkaus on jääkaapissa säilytettävä kylmäpussi joka antaa tehokasta kylmähoitoa vamman sattuessa. Tarkoitettu välittömään ensiapuun.
15cm x 22cm, 16kpl/ltk

Ice Cap, vanhanajan jääpalapussi. Voidaan käyttää myös lämpöpakkauksena. Tarrakiinnitteiset neoprene remmit saatavilla (polvi/nilkka/olkapää).

Rapid Relief, kylmä- ja lämpöpakkaus. Voidaan lämmittää mikroaaltouunissa. Kylmäpussi ammattikäyttöön. Voidaan säilyttää myös pakastimessa.
26cm x 30cm, 6kpl/ltk

Ice-Up, tehokkaaseen jäähierontaan. Käyttöaika jopa 10 tuntia.

Deluxe kylmälaukku, kätevä, taloudellinen kylmälaukku ammattikäyttöön.

24cm x 18cm x 27cm 3,8 litraa

29cm x 22cm x 30 cm 6,6 litraa

Cramer Flex-i-Wrap, läpinäkyvällä ohuella Flex-i-Wrap muovikelmulla kiinnitöt kätevästi kylmäpakkaukset paikalleen. Toimii myös kompressiona.
Rulla: 10cm x 200m, 6rll/ltk

Cramer Cold Spray, kylmäspray lievittää kipua nopeasti ja tehokkaasti. Kylmäspray on tarkoitettu tilapäiseen käyttöön pienemmissä pehmytkudosvammoissa.
Iso spray pullo 400ml, 12pll/ltk





LÄMMITTÄVÄT LIHASBALSAMIT

Edistävät pintaverenkiertoa ja rentouttavat kireät lihakset. Kipua lievittäviä.

Lämpöä on vuosikausia käytetty vammojen hoidossa. Lämpö parantaa hiussuonien verenkiertoa ja lisää paikallista aineenvaihduntaa. Lisäksi sitä on helposti saatavissa monessa muodossa. Se on myöskin aktiiviliik-
kujalle huomattavasti miellyttävämpää kuin kylmä.

ÄLÄ anna lämpöhoitoa:

Heti loukkaantumisen jälkeen (tällöin tietenkin kylmähoitoa).

Jos alue on puutunut tai tunnoton.

Alueelle, jossa luu on korjattu metallipiikillä tai metalliruuvilla.

Herkille alueille, kuten silmiin ja sukuelimiin.

Aktiiviliikkujien suosimat kipua lievittävät voiteet ärsyttävät ihoa aiheuttaen näin lämmöntunteen, joka saat-
taa rentouttaa kireitä, särkeviä lihaksia. Etuna on helppo annostelu ja saatavuus. Lievästi puristavan siteen
kietominen iholle voiteen tai linimentin levittämisen jälkeen tehostaa kipua lievittävää vaikutusta. Hyvä olo ja
lämmöntunne saattaa säilyä useita tunteja.



SPS Sportbalm, keskivahva lämmittävä lihas-
balsami ammattikäyttöön.
Koko: 400ml



SPS Ultra Lotion, lämmittävä lihasbalsami ammattikäyttöön.
Käytetään isoille alueille.
Koko: 400ml



Emspoma Sport, mieto, lämmittävä lämpövoide. Koko: 1000ml

Emspoma Sport, perinteinen hierontavoide. Koko: 1000ml

Emspoma Sport, viilentävä hierontavoide. Koko: 1000ml

Emspoma Sport, palauttava voide, Eukalyptus. Koko: 1000ml

Kitka ja hankaus voi aiheuttaa rakkuloita mihin tahansa, mutta aktiiviliikkujiilla niitä on eniten jaloissa.

Kun ihon eri kerrokset hankautuvat toisiaan vasten, ne irtoavat toisistaan ja väliin tihkuu kudostenestettä. Neste painaa hermonpäätteitä aiheuttaen kipua. Ellei rakkulaan kiinnitetä huomiota, se voi puhjeta, jolloin syntyy avohaava. Rakkulat on aina hoidettava kunnolla, jotta vaivoista selvittäisiin mahdollisimman kivuttomasti ja ne eivät pääsisi tulehtumaan.

Rakkulan muodostumista edeltää lähes aina alttiin kohdan kuumotus ja aristus. Jos hankaus poistetaan välittömästi Skin-Lube-voiteella tai mahdollisesti pehmusteilla, rakkulalta saatetaan välttyä. Tällöin sana VÄLITTÖMÄSTI tarkoittaa todella välitöntä toimenpidettä, vaikka kesken harjoituksen, heti kun alkaa tuntua kuumotusta. Jos liu kastetta sivellään vasta harjoituksen jälkeen, se on jo myöhäistä. Varustelaukussa kannattaa siis aina pitää mukana tarvikkeita, joista saa tarvittaessa välittömästi apua.

HIERTYMÄT, HAAVAT JA PEHMUSTEET

Cramer Blister Derm, ennaltaehkäisee hiertymien ja rakkojen syntymistä. Helppo muotoilla. Voidaan käyttää useampia kertoja. Ei kovetu.

20kpl rasiassa. Halkaisija 75mm
Paksuus 1,5mm

Cramer Ortho Gel ("läski"), muovautuva silikonipitoinen suojapehmuste moneen käyttöön. Pehmusteeksi esim. lonkan alueen vammoihin, hartiapehmusteeksi, teippauksen alle, luistimiin ja pelikenkiin. Tehokas iskunvaimentaja. Voidaan käyttää myös kylmähoidon yhteydessä.

Koko 30cm x 30cm, 2 levyä pussissa
Paksuudet 3mm, 6mm ja 9mm

Cramer Adhesive Foam, liimallinen, iholle kiinnitettävä korkeatasoinen solumuovipehmuste. Hiertymien, ruhjevammojen ja painaumien ehkäisyyn ja hoitoon.

Koko 30cm x 45cm. Kaksi levyä pussissa
Paksuudet 3mm ja 6mm

Jayshield #70, erikoisteippi hiertymien ehkäisemiseksi. Voidaan kiinnittää esimerkiksi Skin-On-Skin iholle kätevästi.

50mm 9,1m/rll
100mm 9,1m/rll

Cramer Skin-Lube, Hankauksenestovoide. Ennaltaehkäisee hiertymien ja rakkojen syntymistä.

Purkki 454 gr
Tuubi 78 gr

Geeliputki, geeliputki suojaa hankaukselta ja paineelta voidellen samalla kuivaa ihoa.

Koko 75mm x 250mm

Cramer Dual Density Foam, Laadukkain iskupehmusteemme. Pehmeämpi osa ihoa vasten ja kovempi osa iskua vastaanottamaan.

Levyn koko 29cm x 29cm
Pakkaus: 2 kpl 3,1mm ja 2 kpl 6,2mm paksuista levyä

Skin-On-Skin, pehmeä ja miellyttävä keinoiho on valmistettu hydrogeelistä, joka haavan päälle asetettuna luo ainutlaatuiset edellytykset haavan paranemiselle.

48 kpl/prk. Halkaisija 75mm
200 kpl/prk. Neliöitä 25mm x 25mm



”Olemme todenneet, että Cramerin nilkkatuki tarjoaa seuraavia etuja: kipsihoitoaika lyhenee kolmella viikolla, jolloin toipumisaika on potilaalle helpompi. Nilkkatuki on kevyt, helppo sovittaa ja asettaa, sallii mobilisaation, mutta estää paranevan ligamentin kannalta epäedullisen kuormituksen. Varhaisemman mobilisaation ansiosta tarvittava toipumus- ja sairasloma-aika on selvästi lyhentynyt ja potilaat ovat myös pystyneet aikaisemmin aloittamaan urheiluharastuksensa. Ainoastaan pari potilasta on valittanut, että (liian) ohuen sukan kanssa käytettynä nilkkatuen materiaali on jonkin verran hiostava.

Kokemustemme perusteella olemme tyytyväisiä Cramerin nilkkatukeen ja aiomme jatkaa sen käyttöä”.

09.09.1990

LL, kir.ylilääkäri

TOIMINNALLISET TUET

NILKKATUET

Cramer Active Ankle, patentoitu tuki antaa maksimituen ja täyden liikelaajuuden sekä koukistus, että ojennussuunnassa.

Active Ankle T2, yhdellä remmillä. Koot S-L

Active Ankle T1, kahdella remmillä. Koot XS-L



Active Ankle Volt, patentoitu hiilikuidulla vahvistettu nilkkatuki. Koot: S-L

Active Ankle AS1 Pro, kantelukollinen. Sallii kuormituksen nopeasti vammautumisen jälkeen. Suojaa tehokkaasti uudelleen vammautumisen ja sallii aktiivisen liikkeen.

Koot: XS-XL



Koot kengänkoon mukaan.

POLVITUET

Cramer Diamond HD Knee Brace, laadukas saranallinen tuki polvivammojen kuntoutukseen.

Koot: S-XL

Cramer Diamond Knee Stabilizer, erinomainen yleistuki polvivammojen ja räsitusvammojen hoitoon. Lisätuki polvilumpion ympärillä. Kaksi sää-dettävää tarrakiinnitteistä kompressio-nauhaa mahdollistavat tuen räätälöimisen yksilöllisesti.

Koot S-XL



Patellatuki, laadukas neopreenituki. Vahvistetut saumat. Patellaa tukeva aito huopapehmuste sisäpuolella. Kestää kovaa kulutusta.

Koot: S-XL

Cramer Patellar Tendon Strap, laadukas yhden koon tuki polven alueen räsitusvammoihin.





TOIMINNALLISET TUET

RANNETUET

PRO 762 ja 740, yhdenkoon kevyet rannetuet. PRO 762 ilman peukalotukea, PRO 740 peukalotuella.

Cramer Tennis Elbow Strap, laadukas yhdenkoon tenniskyynärpäätuksi.

Peukalotuki, laadukas ja tukeva. Peukalon nivelsidevammojen ja rasitusvammojen hoitoon suunniteltu erikoistuki.
Koot: S-XL

Pro 420 tenniskyynärpäätuksi, erinomainen, käytännöllinen, tenniskyynärpäätyypisiin vaivoihin tarkoitettu neopreenituki leveällä tarrakiinnitteisellä remmillä. Ei verenkierto-ongelmia.
Koot: S ja L

PRO770 rannetuki, laadukas toiminnallinen rannelasta. Tuen kämmenpuolella oleva alumiinilasta antaa vammautuneelle tai rasittuneelle kädelle tarvittavan lisätuen. Sekä oikeaan, että vasempaan käteen.
Koot: S ja L

SELKÄTUET

Cramer selkätuki, erinomainen tuki työterveyteen ja liikuntaan. Tarrakiinnitys sekä keskeltä, että molemmilta sivuilta. Kevyt sekä hengittävä.
Koot: S/M ja L/XL



Mikään muu kompressio- ja kylmähoitojärjestelmä ei ylitä PowerPlayn mukavuutta, arvoa ja joustavuutta. Noin kilon painoinen PowerPlay on kätevä matkustamiseen tai kotikäyttöön. Tuotteessa on kolme porttia, jotka antavat sinulle enemmän hoitovaihtoehtoja. PowerPlay:ssä yhdistyvät sekä kylmähoidon että kompressiohoidon edut, jotta saat optimaaliset tulokset.



- Alle kilon painoinen kompressio- ja kylmähoitojärjestelmä
- Nopeuttaa palautumista
- 3 porttia - hoitaa yhtä tai jopa kolmea urheilijaa kerralla



Katso myös video kotisivuiltamme www.sportcare.fi

UUTUUS!

**Medisport
huoltolaukut**

HUOLTOLAUKUT

Huoltolaukut ovat urheiluseuroille ja huoltajille tarkoitettuja erikoislaukkuja, jotka sisältävät kaikki urheiluvammojen hoitoon liittyvät tuotteet. Huoltolaukun voi ostaa joko tyhjänä tai sisällön kanssa.

Katso video laukuistamme kotisivuilta www.sportcare.fi

Cramer High Performance Gear - AT Shoulder Kit (1.),
48cm x 28cm x 35,5cm (M)
58cm x 28cm x 38cm (L)

Cramer High Performance Gear - AT Backpack (2.),
29cm x 56cm x 23cm

Cramer High Performance Gear - AT Fanny Pack (3.),
33cm x 18cm x 14cm

Cramer Tuf-Tek (5.), ryhdikäs laukku ammattilaiselle
30cm x 26,5cm x 20cm (Junior)
37cm x 35cm x 21,5cm (Pro)
45cm x 37cm x 26,5cm (Super)

Tuf-Tek Travelers (6.), joukkueen ehdoton "Rolex"!
Täydellinen!
68cm x 30cm x 40cm (Travelers)
55cm x 19cm x 32cm (Travelers Junior)

Medisport Medical Field Bag (F)
40cm x 26cm x 17cm

Medisport Professional Team Bag (T)
42cm x 25cm x 24cm

Medisport Professional Medical Bag (M)
50cm x 30cm x 42cm



MONIPUOLINEN SPORTCARE

Sportcaren tuotevalikoimaan kuuluu satoja tuotteita vammojen ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Muista tuotteista saat tietoa soittamalla meille numeroon **0500 522 561**.

Cramer esittelyautossa voimme kouluttaa pienryhmiä (4-5 henkeä) ja käydä paikanpäällä esittelemässä tuotteitamme ja toimintaamme. Teemme arvokasta työtä yhdessä kanssasi tavoitteenamme oikeaoppinen vammojen ehkäisemisen ja nopea kuntoutus. Haluamme Sinut takaisin työelämään haastavissakin tilanteissa.

MUUT TUOTTEET

Cramer Pulloteline, kestävä 6 pullon teline. Kantokahva lukkiutuu kantoasentoon ja sivulle tarvittaessa. 1 litran Cramer Big Mouth saatavilla myös erikseen. Konepestäviä.

Tuli's Kantakuppi, suojaa kantapäätä iskuilta ja yllärasitukselta sekä lieventää näiden aiheuttamia kantapään alueen vaivoja.

Jaybirdin eristysnauhat, musta ja valkoinen
25mm x 27,5m, 72rll/ltk
38mm x 27,5m, 45rll/ltk

NHL sukkateippi 25mm x 27,5m, 72rll/ltk

Howies luistinnauhat, puuvilla tai vaha
Koot: 213cm, 244cm, 274cm, 305cm, 330cm
Puuvilla: 24kpl/ltk
Vaha: 36kpl/ltk

Howies grippi, eri värejä
38 mm x 4,5 m (32rll/ltk)

Howies eristysnauhat, musta ja valkoinen
25mm x 22,86m (90rll/ltk)
38mm x 13,6m (96rll/ltk)

Howies Stick Wax, mailavaha



UUTUUS!

Spine Streching Mat

Selkärangan venytysmatto, joka on kehitetty mahdollistamaan selkärangan venytys. Venyttää selkärankaa ja rentouttaa selkälihaksia. Parantaa ryhtiä ja kehon yleistä tasapainoa. Suunniteltu sekä ammatti- että kotikäyttöön.





PELKOTILOJEN POISTAMINEN

Kuvittelu voi auttaa vammautunutta urheilijaa rentoutumaan ja vapautumaan peloistaan. Erityisesti systemaattinen desensitaatio auttaa rentoutumaan mielikuvitusharjoituksin. Tässä prosessissa urheilijan täytyy ensin ymmärtää se, että vammautuminen täytyy ottaa haasteena eikä tappiona. Urheilijalle on myös tärkeää tajuta, että sopeutumalla tilanteeseen parhaansa mukaan vamma voidaan aikanaan voittaa.

Seuraava askel systemaattisessa desensitaatiossa on saada urheilija järjestelmällisesti tunnistamaan ja luettelemaan kaikki ne suorituksensa yksityiskohdat, jotka aiheuttavat pelkoa tai ahdistusta. Jos urheilija on vammautunut kilpailutilanteessa, hänen pelkonsa aiheuttajat voivat olla pienemmästä suurimpaan seuraavat: 1. esilämmittely 2. harjoitusvedot 3. verryttely 4. lämmittely juuri ennen kilpailua 5. itse kilpailu.

Kun edellä esitetyt asiat on sovellettu urheilijan tilanteeseen, alkaa desensitaatioprosessi. Ensiksi urheilija keskittyy listalla ensimmäisenä olevaan asiaan. Ollessaan rentoutuneena urheilija kuvittelee mielessään käyvänsä läpi kaikki asiaankuuluvat liikkeet ja panee tarkoin merkille kaikki mahdolliset pelon tunteet. Jos hän tuntee pelkoa tai ahdistusta, hän toistaa tilanteen niin monta kertaa, että hän pystyy kuvittelemaan tilanteen rentoutuneena vailla jännitystilanteita.

Tämä prosessi toistetaan jokaisen listalla olevan asian kohdalla, kunnes urheilija on tietoinen näistä kontrolloiduista tunteistaan. Suoritettuaan prosessin onnistuneesti mielikuvissaan, urheilija yrittää noudattaa samaa tekniikkaa harjoittelutilanteessa.

Lopulta hän pystyy käyttämään itse tekniikkaa kilpailussa niin, että hän pystyy tunnistamaan pelkonsa kohteen ja häivyttämään pelon rentoutustekniikan avulla. Tämänkaltaisen kuvittelutekniikka on osoittautunut erittäin hyväksi sellaisten urheilijoiden kohdalla, jotka pelkäävät vammautuvansa uudelleen tai joutuvansa taas samankaltaiseen tilanteeseen, jossa vammautuminen tapahtui.

Sportcare Ky

Jonkkustentie 61, 21250 Masku

0500 522 561 / Heikki

www.sportcare.fi

heikki@sportcare.fi

kasper@sportcare.fi



Tuemme Suomen Olympiajoukkuetta!

SPORTCARE