

Helpotusta urheiluvammoihin

Kun perheenäiti pelaa jalkapalloa ja isä jääkiekkoa, pikku vammat ja krempat ovat usein riesana – etenkin kun mittarissa on muutaman vuoden päästä 50 vuotta.

Päiväkodissa erityisavustajana työskentelevä **Susanna Issakainen**, 47, aloitti jalkapallon vasta aikuisiällä eli 35-vuotiaana. Hän pelaa Keravalla Oikkupolvet-nimisessä joukkueessa. Kyseessä on Kunnossa kaiken ikää -sarja. Susanna pelaa hyökkääjänä tai keskikentän rakentajana. Toisinaan syntyy maaleja, mutta useimmiten hän sanoo rakentavansa peliä.

Jalkapallo on rankka laji, ja usein tärskyjä tulee juuri polviin, vaikka kuinka leikkimielellä yrittäisi pelata. Pelin henkeen kuuluvat myös äkkinäiset pysähdykset ja monen sortin taklaukset.

– Molemmissa polvissa on ongelmia, hän tunnustaa.

– Toinen polvi on operoitu neljä, viisi vuotta sitten, koska rustossa oli halkeama, mutta on niissä varmaan kulumaakin. Polvissa on särkyä, joka vähän vaihtelee, mutta pahimmillaan se on aina levossa kovan rasituksen jälkeen. Särkylääkkeitä on mennyt vuosien mittaan aika lailla.

Helpotusta kremppeihin

Susanna ei kuitenkaan luovu rakkaasta harrastuksestaan. Treenit ovat vähintään kahdesti viikossa ja pelikaudella päälle tulevat tietysti ottelut. Onneksi hän on löytänyt sopivan valmisteon, nimeltään Inno Rheuma Cream, jolla hän on saanut kremppeihinsa selvää helpotusta.

– Olen yrittänyt jumpata ja aina harkkojen jälkeen sivelen sitä kipeisiin paikkoihin. Olen käyttänyt sitä jo useamman vuoden ja olen huomannut, että se on erittäin hyvä myös palautumiseen. Jos lihakset väsyvät tai nivelissä tuntuu, se auttaa, ja jos paikat ovat tavallista kipeämmät, voitelen sillä useamman kerran päivässä. Mustelmatkin paranevat sen avulla tavallista nopeammin.

Susanna sivelee voidetta muuallekin kuin polviin, jos tarve vaatii.

– Ilman muuta käytän sitä, jos esimerkiksi hartiat ovat jumissa, mutta

ennen muuta käytän sitä polviin. Kun meillä talvella on ulkona futisharkat, sivelen sillä ennen harkkoja isot lihakset, koska se lämmittää pintaverenkierron. Ulkona kuitenkin juostaan pakkasella. Myös suonenvetoihin se on erittäin hyvä. Mulla vetää usein varpaista, mutta kun sitä hieroo jalkateriin, se auttaa.

Patikointiin ja pelin jälkeen

Susanna ja hänen neljä jalkapallokaveriaan ovat testanneet tuotteen tehoa myös patikointiretkellä.

– Meitä oli viisi naista, kun kiipesimme Haltille. Kyseessä oli viikon vaellus, ja meillä oli Inno Rheumaa mukana. Päivämatkat olivat aika kovia, 15–22 kilometriä, ja selässä oli 20 kilon rinkka. Päivän vaelluksen jälkeen tuli mukava tunne, kun pesun jälkeen jokainen meistä sivelivät Inno Rheumaa lihaksiin ja niveliin. Seuraavana aamuna olimme taas virkeinä jakamaan vaeltamista.

Myös kokkina työskentelevällä Susannan aviomiehellä **Jyrki Issakaisella** on myönteisiä kokemuksia valmisteesta. Jyrki pelaa jääkiekkoa MHL:ssä eli Mäntsälän Hockey Leaguessa, ja pelipaikka on sentteri. Hän harrastaa lätkää vähintään kerran viikossa ja sen lisäksi pelaa vielä sählyä kolmesti viikossa.

Jyrkillä ei ole polviongelmia vaan pikemminkin kokin ammatin mukaan tuomia käsivaivoja, joten hartiat tahtovat joskus mennä jumiin.

– Pelin jälkeen lihaskramppeihin se on hyvä aine, Jyrki toteaa.

– Mulla on kaikenlaisia olkapäävammoja, ja jos niskat menevät jumiin, se lämmittää ja laukaisee hyvin. Kun eteen tulee turnaus ja jos paikat ovat jäykkinä, voitelen ennen peliä Innolla, niin se lämmittää mukavasti ja aukaisee paikat tosi tehokkaasti.