

## Liikuntaresepti:

# Liikuntaa nivelrikkoisille polville



Nivelrikko tulee hiipien. Oireina on aluksi ajoittaista aristusta, kankeutta liikkeelle lähtiessä, kipua varsinkin portaita laskeutuessa ja mahdollisesti särkyä rasituksen jälkeen. Sopiva liikunta tässä vaiheessa hidastaa nivelen vaurioitumista ja oireiden pahenemista.

Pitemmälle ehtineessä nivelrikossa oireita rasituksessa esiintyy useammin tai jatkuvasti, ilmenee lepokipua, turvotusta, liikkeiden rajoituksia, rutinaa, vaikeuksia mm. kävelyssä ja portaiden kulkemisessa sekä särkyä rasituksen jälkeen. Liikunta on edelleen hyödyllistä, sillä se vähentää kipua ja säilyttää tai parantaa toimintakykyä.

Liikunta on painoa kantavien nivelten nivelrikon vaikuttavin hoitomuoto ja leikkaustarpeen hidastaja. Varmimmin liikunnasta on apua polven nivelrikossa, mutta siitä on hyötyä myös lonkan nivelrikossa.

Ylipaino ja varsinkin lihavuus lisäävät tuntuvasti polven nivelrikon oireita ja kävelyvaikeuksia sekä vauhdittavat sen edistymistä. Laihtuminen vähentää erityisesti polven nivelrikossa liikkumiseen liittyviä oireita.

Nivelrikossa hyvän liikuntaohjelman osia ovat tavanomainen kestävyys- ja lihaskuntoliikunta, liikkuvuutta ylläpitävä liikunta ja tarvittaessa terveydenhuollon asiantuntijan suunnittelema ja ohjaama liikeharjoittelu.

### Kestävyysliikunta

Kestävyysliikunta ylläpitää ja parantaa nivelten toimintaa, kestävyyttä ja toiminta- ja liikkumiskykyä sekä vähentää kipua. Ylipainoisilla ja lihavilla henkilöillä runsas kestävyysliikunta ehkäisee painon nousua edelleen ja tukee laihduttamista. Kestävyysliikunta myös vähentää useiden muiden sairauksien, kuten diabeteksen, sepelvaltimotaudin ja masennuksen vaaraa, jota nivelrikkoon usein liittyvä liikunnan vähäisyys suurentaa.

Nivelrikkoa sairastaville sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, uinti, vesikävely tai -juoksu, hiihto, ripeät tanssit ja tanhut, kuntovoimistelu sekä monet pihah-, puutarha- ja kunnostustyöt. Polkeminen ja vesiliikunnan eri muodot ovat tehokkaita ja hyvin siedettyjä, vaikka nivelissä olisi oireita. Varoen aloitettu, matalin ja lyhyin askelin tapahtuva juoksuakin on mahdollista osalle nivelrikkoa sairastavista. Liikuntamuodot ja -tavat on hyvä pyrkiä valitsemaan siten, että ne edistävät päivittäisessä elämässä selviämistä ja että niiden säännölliseen toteuttamiseen on jatkuvasti mahdollisuuksia ja halukkuutta. Parhaiten nämä ehdot täyttää kävely.

Liikunnan rasittavuudeksi riittää kohtalainen. Sen hyviä mittapuita ovat hengityksen kiihtyminen, mutta ei vielä voimakas hengästyminen, puheen muuttuminen katkonaiseksi ja lievä hikoilu.

Kipeätkin polvet tarvitsevat liikettä, liikuttamista ja painon kantamista joka päivä. Varsinaista liikuntaa pitäisi olla vähintään 3–5 päivänä viikossa. Liikunnan pitäisi muodostua pysyväksi tavaksi. Jos nivelet kipeytyvät liikunnasta, on syytä pitää lepopäivä.

Liikuntakerran suositeltu kesto on noin puoli tuntia. Jos nivelet tai kunto eivät kestä pitkää yhtäjaksoista liikuntaa, liikunnan voi toteuttaa päivän mittaan useina esimerkiksi 10 minuutin jaksoina tai ”intervalliharjoitteluna”, jossa varsinaisen liikunta ja palauttava kevyt liikunta toistuvat vuorotellen esimerkiksi kahden minuutin jaksoina.

Jos liikunnan tavoitteena on hillitä painon nousua, tukea laihdutusta tai estää painoa nousemasta uudestaan laihdutuksen jälkeen, kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa tarvitaan vähintään 2,5–4 tuntia viikossa, mielellään noin tunti päivässä.

Liikuntaa lisätään vähitellen viikkojen ja kuukausienkin kuluessa. Liikunnassa lisätään ensisijaisesti sen määrää eikä rasittavuutta. Liikuntakerta on ollut liian rasittava, jos niveltä särkee yli kahden tunnin ajan sen jälkeen tai jos kehittyy turvotusta tai liikkuvuuden rajoitusta. Oireita voi lievittää kylmällä.

### Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoliikunta estää nivelen toimintaan tarvittavien ja sitä tukevien lihasten surkastumista, säilyttää niiden voimaa ja kestävyyttä sekä vähentää kipua.

Polven nivelrikossa on tärkeintä harjoittaa polvea ojentavia ja koukistavia lihaksia. Erityisesti harjoitetaan sairaan raajan lihaksia, jotta raajojen välille ei kehittyisi epätasapainoa ja sen seurauksena esimerkiksi kävelyvirheitä. Myös alaraajojen muiden lihasten sekä selän ja vatsan lihasten harjoittaminen on tärkeää mm. hyvän liikkumiskyvyn säilyttämiseksi. Yleisen lihaskunnan säilyttämiseksi harjoitetaan myös yläraajojen ja ylävartalon lihaksia.

Lihaskuntoharjoittelun voi tehdä kotivoimisteluna tai kuntosalilla, ilman laitteita tai laitteilla ja käyttämällä harjoituksia, joissa lihasten toiminta aiheuttaa nivellessä liikettä (*isotoninen harjoittelu*) tai lihakset jännittävät aiheuttamatta liikettä (*isometrinen harjoittelu*). Lihaskuntaa ylläpitävät monet raskaammat kodin työt ja tehtävät, kuten puutarha-, kesämökki-, rakennus- ja korjaustyöt, raskaat siivoustyöt, lumityöt, metsätyöt ja halonhaku, mutta joissakin näistä nivelrikko saattaa aiheuttaa rajoituksia.

Eri lihasryhmien kuntoa kehittäviä harjoitteita on lähes lukemattomia. Niiden tehokkuudessa, turvallisuudessa ja sopivuudessa eri henkilöille on suuriakin eroja. Nivelrikkoa sairastavan henkilön kannattaa hankkia opastus hänelle sopivan ohjelman sisällöstä ja to-

teuttamistavoista terveydenhuollon tai liikunnan asiantuntijalta, esimerkiksi fysioterapeutilta tai sairaiden henkilöiden ohjaukseen tottuneelta kuntosaliohjaajalta.

Yksinkertaisimmillaan polven nivelrikkoon tehokkaita harjoitteita ovat polvea koukistavilla ja ojentavilla lihaksilla tehtävät liikkeet tai isometriset jännitykset. Ne ylläpitävät sekä tärkeiden lihasten kuntoa että polven liikkuvuutta. Liikkeiden tehoa voi lisätä kevyillä painoilla.

Lihaskuntoharjoittelussa valitut harjoitusliikkeet tehdään 8–12 kertaa peräkkäin sarjana ja sarjoja toistetaan mielellään kaksi tai kolme kertaa yhdellä liikuntakerralla.

Yleistä lihaskuntoharjoittelua suositellaan tehtäväksi kaksi tai kolme kertaa viikossa. Jos tavanomainen harjoittelu ei ole mahdollista, sitä voi korvata isometrisellä harjoittelulla. Erityisesti sairaan polven koukistaja- ja ojentajalihasia on hyvä harjoittaa päivittäin isometrisesti toistamalla 1–6 sekunnin pituisia jännityksiä 1–10 kertaa.

Sopiva rasittavuus on kohtalainen eli esimerkiksi asteikolla 0–10, jolla 10 on rasittavin suoritus ja 6 on kohtalainen.

### Liikkuvuutta kehittävä liikunta

Lihasten venyttely ja nivelen koko liikelaajuutta käyttävien liikkeiden tekeminen ehkäisevät lihasten ja nivelsiteiden lyhenemistä, kankeutta ja liikerajoitusten kehittymistä.

Yleisessä liikkuvuusharjoittelussa venytetään rauhallisesti pientä voimaa käyttäen polven, lonkan, selän, olkanivelen ja niskan liikkeisiin vaikuttavia lihaksia 10–30 (–60) sekunnin ajan. Jokaisen lihasryhmän venyttely toistetaan 3–4 (–5) kertaa kullakin harjoituskerralla. Venyttelyyn yhdistetään tai tehdään lisäksi liikkeitä, joissa käytetään nivelen koko liikerataa aiheuttamatta kuitenkaan kipua. Laajoja liikeratoja sisältäviä liikuntamuotoja ovat mm. voimistelun eri muodot, keppijumppa, taiji ja jooga.

Venyttely tehdään vähintään kahdesti, mielellään 3–5 kertaa viikossa. Jokainen liikuntakerta on hyvä päättää ainakin kuorimitettujen lihasten venyttelyyn.

### Turvallisuutta liikuntaan

Kun nivelrikko on vaikea tai kun nivel on arka ja turvonnut, on liikunnasta syytä keskustella terveydenhuollon asiantuntijan kanssa.

Nivelrikkoa sairastavilla liikunnan turvallisuus on erityisen tärkeää, koska heillä sekä tapaturmien vaara että niistä aiheutuvat haitat ovat tavanomaista suurempia. Turvallisuutta edistää hyvä alku- ja loppulämmittely. Erityisesti liikuntaan totuttomien kannattaa välttää sellaisia liikuntamuotoja, jotka saattavat aiheuttaa suuria, poikkeavia tai nopeita kuormituksia nivelille tai joissa tapaturmien mahdollisuus on suuri. Näitä vaaroja on liikuntamuodoissa, joihin sisältyy hyppyjä, iskuja, törmäyksiä, kiertoja, sivusuuntaan tapahtuvia vääntöjä, joissa tarvitaan suurta voimaa, hyvää tasapainoa,

nopeita pysähdyksiä tai nivelen ääriasentoja tai jotka aiheuttavat voimakasta väsymystä. Mm. monet joukkuepallopelit ovat tällaisia liikuntamuotoja.

Polvillaan, kyykistellen tai konataten tehtäviä töitä ja raskaita nostoja on syytä välttää.

Pitkään paikallaan seisominen ja istuminen lisäävät oireita.

Liikuntaa on hyvä välttää liukkailla alustoilla, hyvin epätasaisessa maastossa ja huonossa valaistuksessa.

Kylmä ja kostea ilma pahentavat oireita, niitä voi ehkäistä pukeutumalla lämpimästi.

Sopivat jalkineet ovat nivelrikkoa sairastaville tärkeä keino ehkäistä rasitusoireita ja tapaturmia. Jalkineiden merkitys korostuu, jos niveliin on kehittynyt virheasentoja. Jalkineiden valinnassa on hyvä kuulla asiantuntijoita sekä terveydenhuollossa että kenkäkaupassa.

**NOTKEUTTA NIVELIIN!**

Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat!

**ILO LIKUTTAA TERVEYSLOMILLA!**

**Kurssit sopivat kaikille, ota mukaan puoliso tai ystävä!**

**Notkeutta Niveliin -kurssit ma-pe**  
15.-19.4.13, 12.-16.8.13 ja 28.10.-1.11.13

**Liikettä kipeisiin niveliin -kurssit pe-su**  
8.-10.3.13 ja 8.-10.11.13

Huom! 28 € alennus yhdistyksen jäsenille!

Hinta: alk. 252 € / hlö

Hinta: alk. 173 € / hlö

Tutustu ohjelmiin ja varaa:  
[www.pajulahti.com/vapaa-aika/aikuisille!](http://www.pajulahti.com/vapaa-aika/aikuisille!)

Myyntipalvelu:  
puh. 044 7755 203 ja 044 7755 202.

**Pajulahti**  
Ilo liikuttaa

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola, puh. (03) 885 511