

Millainen liikunta auttaa?

**Anna-Liisa
Kemi,
2021**

Millainen liikunta helpottaa oloa?

-  **Suomen Nivelyhdistyksen YouTube-kanavaalla hyvää tekeviä jumppia**
-  **www.nivel.fi/nivelopas**
-  **<https://nivel.fi/tietoa-nivelista.html>**
-  **<https://www.asahi.pro>**

UKK- Instituutin liikkumis- suositus



Aikuisten liikkumissuositus

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumissuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA

KESTÄVYYSKUNTOA

- kestävyysliikuntaa 2 t 30 min viikossa, vähintään 10 minuutin pätkissä
- kohtalainen teho, lievästi hengästyen
- esim. reipas kävely

- kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri



1. kerrasta alkaen

- Hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta ▲
- Lepoverenpaine ▼
- Nivelten jäykkyys ▼

2-4 vk
Lihaskunto ▲

2 kk
Lepoverenpaine ▼
Leposyke ▼

3 kk
Hengitys- ja verenkierto-elimistön kestävyyskunto (VO₂ max) ▲

3-6 kk
Hyvä HDL-kolesteroli ▲

1 vuosi
Luuston vahvistuminen
Liikapaino ▼

Valtimoterveys ▲
Diabetesvaara ▼

- kehon painoa kantavaa iskutyypistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa
- 3-5 päivänä viikossa
- esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja ripeä kävely

- yksi tai useampia 8-12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8-10:lle eri lihasryhmälle, niin että lihakset väsyvät
- 2 kertaa viikossa

- tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä 15-60 sekunnin ajan
- vähintään 2 kertaa viikossa, ikääntymisen myötä useammin

LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA

Kaikki liikunta on hyväksi

- 🌱 Vielä on hyviä ulkoilupäiviä; sauvakävelyä, pyöräilyä, uintia jne. – kunhan vaan löydät itsellesi mieleisen tavan liikkua.
 - 🌱 Kuminauhajumppaa, pallojumppaa, kuntopyöräilyä, venyttelyä jne. – lista on loputon, kun hetken mieltii.
- Muista myös hyötyliikunta!**

Motivaatio hukassa

- Sukella syyhyn – mieti miksi liikut
- Löydä liikunnan ilo – itselle iloa tuottava tapa löytyy kokeilemalla
- Tarkista tavoitteesi – jos rima on liian korkealla, into loppahtaa
- Helpota liikkeelle lähtöä – liikkumaan vaikka suoraan töistä
- Yhdistä ystävät liikkumaan – kavereita voi tavata lenkipolulla
- Vaihtelee valikoimaa – aina samanlaisena toistuva liikunta puuduttaa

Kotijumppaa

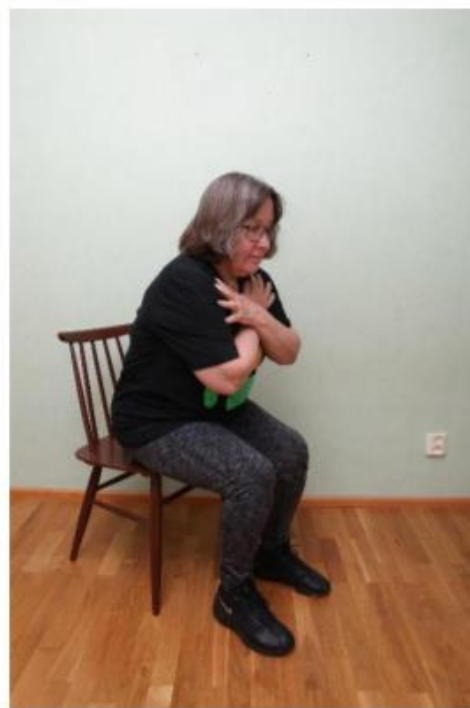
-  <https://selkakanava.fi/pallojumppa>
-  <https://selkakanava.fi/kuminauhajumppa>
-  <https://www.tttlehti.fi/liiketta-niveliin-polkemalla-kestavyytta-ja-lihasvoimaa/>

Aerobinen Harjoittelu	Voimaharjoittelu	Harjoittelu vedessä	Proprioseptinen-tasapaino- ja ketteryysharjoittelu	Liikkuvuusharjoittelu
<p>Lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä polven nivelrikkoisilla.</p> <p>voi tukea painonhallintaa ja ehkäistä elintaso sairauksia, kuten verenpainetautia</p> <p>Vältettävä maksimaalista rasitusta ja harjoittelua, joka kipeyttää niveliä voimakkaasti</p> <p>150 minuuttia kohtalaisella tai 75 minuuttia reippaalla intensiteetillä viikossa.</p>	<p>Lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä polven nivelrikkoisilla.</p> <p>Harjoitettavia lihaksia ainakin lonkan loitontajat, lähentäjät ja ulkorotatorit, polven ojentajat ja koukistajat, pohkeen lihakset.</p> <p>Sovellettava tarvittaessa esimerkiksi pienentämällä liikerataa</p> <p>60% - 80% intensiteetillä (tai matalammalla aloittelijoille) yhden toiston maksimista, 6-12 toistoa ja 2-4 sarjaa.</p>	<p>Parantaa jossain määrin toimintakykyä ja elämänlaatua ja lievittää kipua ainakin lyhytaikaisesti.</p> <p>Voi soveltua erityisesti ylipainoisille ja henkilöille, jotka kokevat maalla harjoittelun kivuliaaksi.</p>	<p>Eriyisen tärkeää, jos polvessa on instabiiliteettia tai tasapainossa ongelmia.</p> <p>Joidenkin tutkimusten mukaan tasapaino- ja ketteryysharjoitteet voivat olla hyödyllisiä yksinään tai yhdistettynä lihavoimaharjoitteisiin.</p>	<p>Niveleen kehittyvän jäykkyyden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn voidaan kokeilla liikkuvuusharjoittelua.</p> <p>Dynaamisia harjoitteita tulisi tehdä kymmenen toistoa ja staattista venytystä tulisi pitää 10-30 sekuntia.</p> <p>Liikkuvuus voi ylläpysyä myös muun harjoittelun, kuten uinnin tai lihaskuntoharjoittelun avulla.</p>

Kuva 3 harjoittelu polven nivelrikon yhteydessä

Aivojumppaa

- 🌱 **Ristikot, palapelit, käsityöt, tietokilpailut, korttipelit**
- 🌱 <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>
- 🌱 <https://www.youtube.com/watch?v=jH-A90meEtE> Isoäidin neliö



LIIKE: Tuolilta seisomaannousu

Liike vahvistaa etureiden ja pakarän lihaksia

SUORITUSOHJE: Istu tuolissa niin, että saat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Nojaa ylävartaloa eteen ja siirrä painoa jaloille. Nouse seisomaan ojentamalla polvet ja lonkat suoraksi asti. Istu takaisin tuolille hallitusti liikettä jarruttaen. Yritä pitää polvet ja jalkaterät samansuuntaisina koko ajan. Jos mahdollista, pidä kädet ristissä rinnalla tai rennosti vartalon sivulla. Jos tämä ei onnistu, ota kevyt tuki reisistä tai tuolin käsinojista. Tee harjoitusta 8-12 toistoa ja 1-3 sarjaa. Lepää sarjojen välillä noin minuutti.

VINKKI: Kun harjoitus alkaa tuntua helpolta, voit tehdä enemmän toistoja tai ottaa lisäpainon, vaikkapa käsipainot, käsiin lisäämään vastusta.

Miksi vatsalihastreeniä?

- Nivelrikko aiheuttaa kivun kautta liikkumisen varomista.
- Jotta syksyn ja talven liukkailla on helpompi liikkua, tarvitaan vahvojen reisilihasten lisäksi kunnossa olevat vatsalihakset.



LIIKE: Suoran jalan nosto selinmakuulla

Liike vahvistaa lonkkaa koukistavia lihaksia ja parantaa keskivartalon hallintaa.

SUORITUSOHJE: Makaa selälläsi niin, että toinen jalka on suorana ja toinen koukussa, jalkapohja alustassa. Jännitä vatsalihaksia ja lantion pohjaa kevyesti. Nosta suoraa jalkaa irti alustasta ja palauta hallitusti takaisin. Pidä nilkka koko ajan koukussa ja polvi suorana jännittämällä etureiden lihaksia. Yritä pitää alaselän notko vakaana, eli älä anna sen suurentua, kun jalka liikkuu. Tee harjoitusta 8-12 toistoa ja 1-3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30-60 sekuntia, tai jatkaa toisen jalan liikkeen heti perään.

Mitä pienille nivelille?

- **Sormia voi vahvistaa ja venyttää esimerkiksi pientä kumipalloa puristelemalla.**
- **Varpaat ovat haastavammat, mutta venyttelyä, pohjallisia ja kipuvoiteita kokeilemalla voi saada helpotusta.**

Neuvonta ja tuki

 Virtuaalinen vertaistuki, Virtu

 www.nivel.fi/virtu



Kiitos

Liikkukaa ja ulkoilkaa!

