

Nivelrikko ja liikunta

- Mikä on hyväksi?

Hanna Jungman

Fysioterapeutti

Aluesuunnittelija, Suomen Nivelyhdistys

Liikunta ja tule-sairaudet

- ✔ **Lääketieteessä juuri millään ei ole yhtä vahva näyttö kuin liikunnan vaikutuksilla**
- ✔ **Fysioterapia tehoaa usein yhtä hyvin tai paremmin kuin kirurginen hoito, ja on riskittömämpää**
- ✔ **Miksi?**
 - ✔ **Parempi verenkierto ja aineenvaihdunta**
 - ✔ **Vahvemmat kudokset**
 - ✔ **Enemmän lihasvoimaa**
 - ✔ **Parempi kehonhallinta**
 - ✔ **Positiiviset vaikutukset painonhallintaan, uneen ja mielenterveyteen → kivunhallinta ym.**

Liikunta ja nivelterveys

- 👉 **Nivelrikon tärkein konservatiivinen hoitomuoto**
- 👉 **Helpottaa oireita ja ehkäisee sairauden pahenemista**
- 👉 **Liike pumppaa nivelrustolle ravintoa sitä ympäröivästä kudospainesta**
- 👉 **Vahvat lihakset tukevat niveliä**
- 👉 **Liike ylläpitää nivelten liikelaajuuksia**
- 👉 **Hyvä tasapaino ja liikehallinta → asennon ja liikkeen hallinta mm. yllättävissä tilanteissa**
- 👉 **Liikunnan suotuisat vaikutukset aineenvaihduntaan, uneen, mielenterveyteen, kivunhallintaan**

”Nutritious Movement” – ”Ravitseva liike”

(Katy Bowman)

- 🌱 **Liikkeen tuottaman mekaanisen kuormituksen voi ajatella olevan kehomme tarvitsemaa ravintoa → se on meille välttämätöntä**
- 🌱 **Jokainen liike on oma ”vitamiininsa”**
- 🌱 **Aivan kuten kehomme tarvitsee monenlaisia vitamiineja ja hivenaineita, se tarvitsee myös monenlaista liikettä**
- 🌱 **Kudokset sopeutuvat ärsykkeisiin ja rasitukseen → mitä monipuolisempaa liikettä, sitä toimivampi keho**

Liike ≠ liikunta/harjoittelu 🤔

**”Parasta liikuntaa on elämä”
- Peter O’Sullivan**



Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

• **LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ** •



Tee voima- ja tasapaino-harjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa

Saadaksesi tuntevia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia

Muista puhetesti:



Reippas liikunta:
Hengätyt hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.

Raastava liikunta:
Hengätyt selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.



Alkuperäinen infograafi on laadittu Iso-Britanniassa tutkijoiden ja vammaisjärjestöjen kanssa yhteistyössä



Julkaistu Suomessa keväällä 2019



Tavoitteena on lisätä toimintaesteisten ihmisten elämänlaatua ja yhdenvertaisuutta



Ytimessä on tieto siitä, että pienikin liikkuminen parantaa elämänlaatua

Sopivasti vauhtia

- 👉 **Terveyshyötyjen kannalta 150 minuuttia reipasta liikuntaa viikossa on riittävä määrä**
- 👉 **Mieluummin useampana päivänä viikossa vähän kerrallaan kuin parina päivänä paljon**
- 👉 **Suhteellisen matalatehoista ja miellyttävää liikkumista**
- 👉 **Syke on n. 50-70 % maksimisykkeestä (maksimisyke: karkeasti 220 – ikä)**

Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta

Sopivasti vastusta voimaharjoitteluun

- 👉 **Kuntosaliharjoittelu on tehokasta ja turvallista**
- 👉 **Uskalla harjoitella riittävän suurella vastuksella**
- 👉 **Vastus on sopiva kun jaksat tehdä 10-12 toistoa ”puhtaasti”, mutta viimeiset toistot vaativat ponnistelua**
- 👉 **3 x 10-12 liikkeen sarjoja**
- 👉 **Lihaskuntoharjoittelua voi tehdä myös erilaisissa jumpissa, ulkokuntoilulaitteilla, kotona...**

Tasapainoa ja kehonhallintaa

- 🧡 **Tasapaino heikentyy iän myötä, mutta säännöllisellä harjoittelulla sitä voidaan ylläpitää**
- 🧡 **Tasapaino kehittyy, kun uskallat mennä ”äärirajoille”**
- 🧡 **Kehonhallinta on tietoisuutta kehon osista, asennoista ja liikkeistä sekä niiden tietoista hallintaa (vrt. kissa!)**
- 🧡 **Proprioseptiikka eli liike- ja asentoaisti**
- 🧡 **Jooga, tanssi, vaihtelevassa maastossa liikkuminen...**
- 🧡 **”Tietoinen liike” – yhteys myös mielen tasapainoon**

Nivelrikkoa sairastavan liikunta

- 👉 **Parhaiten sopivat liikuntamuodot, joissa kehon paino ei ole kokonaan nivelten päällä**
- 👉 **Kävely, sauvakävely, uinti, vesijuoksu, pyöräily, hiihto...**
- 👉 **Kestävyysharjoittelun lisäksi harjoitteita, joilla lisätään ja ylläpidetään nivelen liikkuvuutta sekä parannetaan lihasvoimaa ja tasapainoa**
- 👉 **Päivittäistä ja monipuolista**
- 👉 **Pitkäkestoista ja kohtuullista**
- 👉 **Toistuvat hypyt ja väännöt eivät ole suotavia**

Nivelrikko, liikunta ja kipu

 **Liikunnan aikana SAA tuntua kipua**

MUTTA raskaus on liian suurta jos liikunta aiheuttaa...

... Nivelkipua vielä tunteja harjoittelun jälkeen

... Pahenevaa lihasheikkoutta

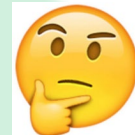
... Pienentynttä nivelliikkuvuutta

... Turvotusta, kuumotusta

**→ HARJOITTELE KEVYEMMIN, VÄHENNÄ HARJOITUKSEN
KESTOA, PIDÄ TAUKOA JA ANNA KEHON PARANTUA**



Tarvitaanko kivunlievitystä?



Löydä oma lajisi

- 👤 **Liikutko mieluummin yksin vai seurassa?**
- 👤 **Jos olisit urheilija, kilpailisitko kuvitelmissasi joukkue- vai yksilölajeissa?**
- 👤 **Minkälaisesta liikunnasta/urheilusta pidit nuorempana?**
- 👤 **Minkälainen luonne sinulla on?**

**Jokainen liike lasketaan.
Jokainen askel vie eteenpäin.**

