

## **LIKKUMALLA TERVEYTTÄ**

### **Säännöllinen liikunta ja terveelliset elämäntavat ennaltaehkäisevät sairauksia ja kohentavat elämänlaatua.**

Liikunnan terveysvaikutuksia tunnetaan laajasti. Säännöllinen liikkuminen ennaltaehkäisee ja hoitaa monia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikkuminen kohentaa mielialaa, parantaa unenlaatua ja auttaa painonhallinnassa. Hyvä kunto auttaa jaksamaan päivittäisissä askareissa ja ehkäisee kaatumisia. Yksikin liikkumiskerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia kehossa. Näitä ovat esimerkiksi nivelten jäykkyyden väheneminen sekä lepoverenpaineen ja verensokerin aleneminen. Liikkumisessa on tärkeää säännöllisyys ja monipuolisuus.

### **UKK- terveysliikkumissuosituks**

Suurin osa suomalaisista liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Terveysliikunnan tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutti on laatinut terveysliikkumissuosituksia työikäisille ja ikääntyville.

18–64 vuotiaille tarkoitetun viikoittaisen liikkumissuosituksen mukaan, sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa ainakin 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 t 15 min viikossa. Lajeiksi sopivat vaikkapa sauvakävely, juoksu, hiihto tai uinti. Lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua, kuten kuntosaliharjoittelua, vesivoimistelua tai kotiharjoittelua, suositellaan kaksi kertaa viikossa. Kevyttä, arkeen liittyvää liikkumista, kuten työmatkakävely tai portaiden käyttö hissien sijaan, tulisi olla mahdollisimman usein. Paikallaolon tauottamista suositellaan aina kun pystyy. Pienikin liike vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä vähentää kehon kuormitusta. Myös palauttavan unen merkitys on tärkeä, koska silloin aivot jäsentävät ajatuksia ja palautuvat päivän rasituksista.

Yli 65-vuotiaiden suosituksessa painotetaan enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa arjessa selviytymiseksi sekä liikkumiskyvyn ja kaatumisten ehkäisemiseksi. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.

Liikkumissuosituksia kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumismäärän. Kevytkin liikuskelu tuo terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kun liikutaan omien mieltymysten mukaan, siitä muodostuu helpommin tapa. Jo pienetkin liikkumispyrähdykset riittävän usein toteutettuna kerryttävät terveyttä ja hyvinvointia. Päivittäistä arkiaktiivisuutta suositellaan.

### **Vinkkejä liikkumisen aloittamiseksi**

Pysähdy miettimään, mitä ajattelet liikunnasta ja milloin liikut viimeksi. Mitä silloin teit ja millaisia tunteita se sinussa herätti. Kokeile miltä eri liikuntalajit tuntuvat ja mikä sopisi sinulle parhaiten. Voisiko jonkin itselle tärkeän asian tehdä liikkuen?

Hyvä keino selvittää nykyistä liikkumista on seurata omaa arkea muutaman päivän ajan ja kirjata kaikki liikkuminen ylös. Askelmittarin käyttö antaa viitettä liikkumisen määrästä. Oman toiminnan seuraaminen ja tarkkailu helpottavat muutostarpeiden tunnistamista, tavoitteiden asettamista ja toiminnan suunnittelua. Tee viikkosuunnitelma ja päätä, milloin aloitat liikkumisen. Viikkosuunnitelman avulla on helppo seurata myös liikunnan toteutumista.

Aloita liikkuminen maltilla. Kokeile liikkumista esimerkiksi kahdesti viikossa kuukauden ajan. Pyydä kaveri tsemppariksi mukaan. Varaudu esteisiin ja tee varasuunnitelma. Kiitä itseäsi liikkeelle lähdöstä. Huomioi liikkumisesta mahdollisesti tullut hyvä mieli tai parempi olo.

### **Liikuntaneuvonta Sosterissa - ohjausta työikäisistä ikääntyviin**

Terveysasemien fysioterapian liikuntaneuvonnassa motivoidaan vähänliikkuvaa aikuisväestöä liikunnan pariin ja ennaltaehkäistään sairauksia. Liikuntaneuvonta on kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös ravitsemus ja uni. Toimintaa ohjaavat Sosterin strategiset tavoitteet sekä valtakunnalliset liikuntaneuvonnan suositukset. Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista.

Liikuntaneuvontaan voi hakeutua omatoimisesti tai terveydenhuoltoalan ammattilaisen suosituksesta mikäli kokee, että liikunta on yksipuolista tai vähäistä ja kaipaa ohjausta sopivien liikuntalajien löytymiseksi sekä tietoa alueen liikuntapaikoista. Tärkeää on, että asiakas on motivoitunut elämäntapamuutoksiin. Liikuntaneuvontaprosessi kestää noin puoli vuotta. Voit varata ajan liikuntaneuvontaan p. 044-4172760.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

fysioterapeutit Sari Kurho-Rinkinen ja Kaisa Tynkkynen, Sosterin Toimintakyky-yksiköstä.