

## **LIIKUNTA SUOJAA JA VAHVISTAA SYDÄNTÄ**

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan vain joka kymmenes suomalainen saavuttaa liikuntasuosituksen, vaikka moni kokee liikunnan tärkeäksi osaksi elämää.**

Kiireinen päivä töissä. Illalla kotitöitä. Pitäisi mennä ajoissa nukkumaan. Tänäänkään ei mitenkään ehdi liikkumaan – vai ehtisikö kuitenkin? Välillä kannattaa kysyä itseltään, eikö todella ehdi liikkumaan, vai onko kyse enemmän omasta ajatusmaailmasta ja odotuksista liikuntaa kohtaan.

Liikunta auttaa pitämään verisuonet kimmoisina, laskee verenpainetta, pitää veren sokeripitoisuudet kohtuullisina kohtuullisena, lisää hyvän kolesterolin määrää, laskee matala-asteista tulehdusta, parantaa hapenottoa ja vahvistaa sydänlihasta. Avaintekijöihin vaikuttamalla vointi paranee, oireet vähenevät ja sydäntapahtumien vaara pienenee. Terveelliset elämäntavat kohentavat elämänlaatua ja parantavat eliniän ennustetta. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa.

### **Oletko joskus miettinyt liikutko tarpeeksi?**

Kestävyysliikunta vahvistaa sydänlihasta. Ripeätahtista liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin, mutta vähintään 2,5 tuntia viikossa. Avainsana on säännöllisyys. Sepelvaltimotaudin vaaran ja liikunnan määrän välillä on selvä yhteys. Kun liikunnan määrä kasvaa, sairastumisen vaara ja jopa sydänkuoleman riski pienenee. Iäkkäillä riski vähenee yhtä paljon kuin keski-ikäisillä, joten liikunnan aloittaminen hyödyttääkin aina ikään katsomatta.

Jos et ole ollut liikunnallinen, ei sinun tarvitse harrastaa liikuntaa verenmaku suussa, vahvistaaksesi sydäntäsi. Liikunta kannattaa aloittaa kohtuullisella vauhdilla, mutta kuitenkin sen verran rivakasti, että hieman hengästyy. Silloin siitä on hyötyä ja iloa. Jo pelkkä istumisen vähentäminen antaa suojaa sydämelle. Kaikki fyysinen aktiivisuus ja ponnistelut, työmatkojen kävely ja arjen askareet, kartuttavat osaltaan kestävyyskuntoa ja vahvistavat sydäntä.

Sydämen toiminta muuttuu terveellisempään suuntaan, kun syketaajuus laskee liikuntaharjoittelun myötä. Parhaiten sen huomaa, kun arjen askareissa ja liikuntasuorituksissa ei tarvitse puuskuttaa kuten ennen, ja työpäivän jälkeen jaksaa tehdä muutakin kuin toipua. Sydän lyö päivässä keskimäärin 80 000 - 100 000 kertaa. Sykkeen lasku kertoo siitä, että sydän jaksaa kertosuorituksella pumpata hapekasta verta suuremman verimäärän elimistön käyttöön. Näin ollen vahvistunut sydän pääsee vähemmällä työllä.

Reippaan kestävyysliikunnan ohella, sydänterveyttä kohentaa lihaskuntoharjoittelu kohtalaisella kuormittavuudella kahdesti viikossa. Mitä enemmän ja monipuolisemmin liikuntaa kertyy, sitä paremmin se ehkäisee sepelvaltimotautia.

### **Mikä on sinun tavoitteesi?**

Omaa tavoitetta miettiessä, on oleellista tiedostaa oma lähtökunto. Vähän liikkuvan kannattaa alkuun tavoitella keskimääräistä kuntoa, jotta liikunnan saisi säännölliseksi osaksi omaa elämää. Tällöin päivittäinen askelmäärä voisi olla 5000 askelta päivässä ja lisäksi 3 kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa sisältäen esimerkiksi työmatkaliikuntaa, kävelyä, pyöräilyä, hiihtoa, uintia tai hölkkää. Jokainen 30 minuutin liikkuminen tuo keskimäärin noin 2000 askelta päivässä lisää. Hyvää kuntoa tavoitellessa askeleita tulisi olla 10000–13000 päivässä, 4-6 päivänä viikossa.

Liian suuret tavoitteet eivät myöskään tue järkevää liikunnan aloittamista ja pitkäjänteistä toteuttamista. Kaikenlainen kuuriluonteinen ajattelu ja liian nopeiden tulosten tavoittelu johtaa yleensä epäsuunnolliseen tekemiseen. Liikuntaa tulisi lisätä vähitellen. Lisäksi pitäisi yrittää löytää itselleen tavat ja lajit liikkuu, joita voisi ajatella tekevänsä lopun ikää. Terveysyödyt saavat vain säännöllisellä liikkumisella.

Itsensä mittaamiseen on tarjolla lukuisia laitteita ja sovelluksia. Mittaamisesta ja omaseurannasta voi olla terveydelle hyötyä, mutta isännän roolia sille ei kannata antaa. Kannattaa opetella myös kuuntelemaan ja tunnistamaan oman kehon viestit.

Voit tehostaa sydämen suojaamista säännöllisen liikunnan lisäksi painonhallinnalla, ruokavaliolla ja säännöllisellä ruokarytmillä.

Fyysisen kunnon koheneminen antaa pohjaa myös henkisen kunnon ja mielen kohentumiselle. Hiljalleen porras portaalta ylöspäin lisääntynyt kävelyn määrä ja rasiustason nosto johtavat fyysisen ja samalla myös henkisen kunnon kasvuun.

Löydä elämänilo ja liikkuva minäsi!

Artikkelin on kirjoittanut

sydänfysioterapeutti Hanna Baduel, joka on asiantuntija sydänkuntoutuksessa. Kirjoittaja työskentelee Sosterin toimintakyky-/ sydänyksikössä.