Liikkumisen suositukset – teoriasta käytäntöön

Maarit Piirtola
Eerika Tiirikainen

UKK-instituutti Luustoliitto

Liikkuminen kannattaa siksi, että

- pysyy toimeliaana ja terveenä
- selviää jokapäiväisistä askareista
- jaksaa harrastaa ja pitää yhteyttä ystäviin
- mieliala pysyy valoisampana
- muisti pysyy virkeänä
- uni on levollista
- vatsa toimii paremmin
- tapaturmat pysyisivät loitolla.

heti

Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
  - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
  - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
  - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutti

VIREYTTÄ LIIKKUMALLA

#vireyttäliikkumalla #liikkumisensuositus

Liikkumisen suosituksia selkokielellä

verkkosivu ja esite

saatavilla:

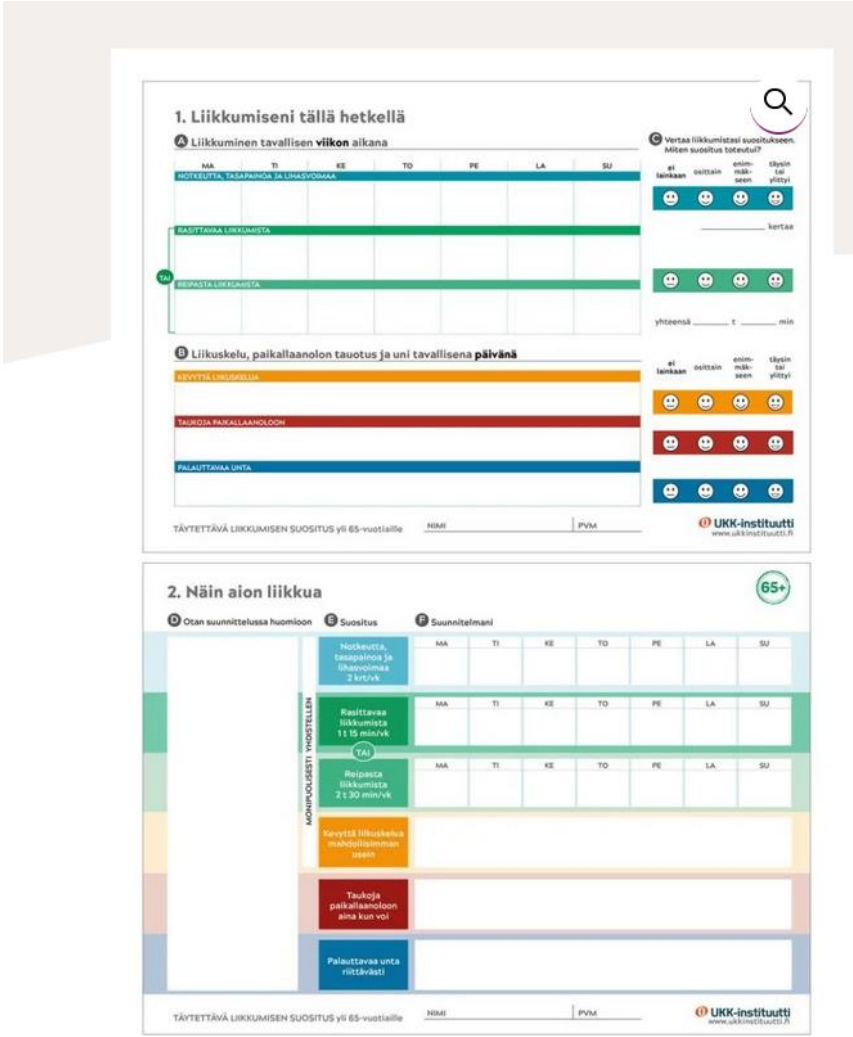
- 18–64-vuotiaat
- yli 65-vuotiaat
- soveltava liikkumisen suositus aikuisille

tulossa:

- 7–17-vuotiaat
- raskaana olevat ja synnyttäneet

Selkoversio ikäihmisten suosituksen pääkuvasta

Täytettävä liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille



- auttaa
  - arvioimaan nykyisiä liikkumistottumuksia
  - vertaamaan nykyisiä liikkumistottumuksia suosituksiin
  - laatimaan toteutuskelpoisen suunnitelman liikkumisen lisäämiseksi tai monipuolistamiseksi.
- Suunniteltu käytettäväksi yhdessä terveyden tai liikunnan ammattilaisen kanssa.
- Toimii puheeksi oton ja liikuntaneuvonnan välineenä henkilökohtaisissa asiakastapaamisissa ja pienryhmien ohjauksessa.
- Voi täyttää myös omatoimisesti.

https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/02/sahkoinen-65-taytettava-liikkumisen-suositus.pdf

EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIIKUNNALLA (EKLI) -HANKE

EKLI
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Luustoliitto

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) rahoittama hanke vuosina 2020-2023

Tavoite: Ehkäistä osteoporoosia sairastavien kaatumistapaturmia
→ estää lonkkamurtumia OTAGO-harjoitteluohjelmaan perustuvan liikuntamateriaalin avulla

Kohderyhmä: osteoporoosia sairastavat ja kaatumisriskissä olevat sekä heidän kanssaan toimivat vapaaehtoiset ja ammattilaiset

Vahvaa tutkimusnäyttöä käytäntöön: Mitä hanke voisi tarjota sinulle?

Käyttövalmiita materiaaleja jaettavaksi

Valmis ryhmä-malli (OTAGO-harjoittelu)

Materiaalien ja harjoitteiden hyödyntäminen omassa toiminnassa

Paikallinen yhteistyö, yhteistyön erilaiset mahdollisuudet

Koulutukset
- Vertaisohjaajat
- Ammattilaiset

Muuta?
Tule juttelemaan esittelypisteellemme!

Lue lisää: luustoliitto.fi/ekli

Tervetuloa standille!

ukkinstituutti.fi
luustoliitto.fi

maarit.piirtola@ukkinstituutti.fi
eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi