



Liikkumisen suositukset – teoriasta käytäntöön

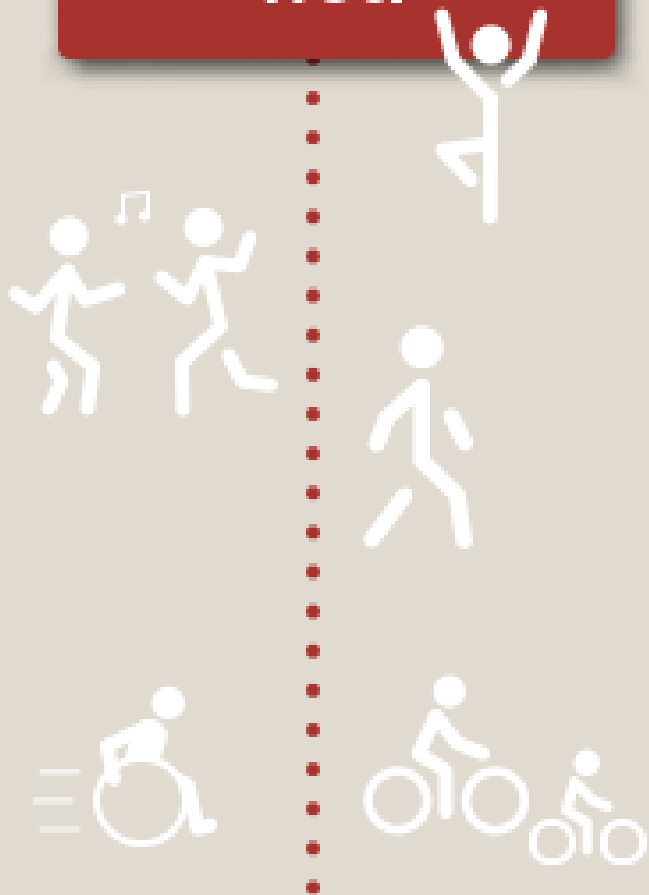
Maarit Piirtola
Eerika Tiirikainen

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.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

65+



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



Unta:
tarpeeksi



Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit

LIIKU MONIPUOLISESTI



Kevyttä liikumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI rasittavaa liikumista:
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



**Notkeutta, tasapainoa,
lihasvoimaa:**
ainakin 2 kertaa viikossa

Selkoversio ikäihmisten suosituksen pääkuvasta

Täytettävä liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille



- auttaa
 - arvioimaan nykyisiä liikkumistottumuksia
 - vertaamaan nykyisiä liikkumistottumuksia suositukseen
 - 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>

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Nosteuta, tasapainoa ja lihavoimaa						
Riittävästi liikuntaa						
Riittävästi liikuntaa						

B Liikuskelu, paikallaanolo tautus ja uni tavallisena päivänä

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Ervytä liikkumaan						
Taukoja paikallaanoloon						
Palauttavaa unta						

TÄYTETTÄVÄ LIIKKUMISEN SUOSITUS yli 65-vuotiaille

2. Näin aion liikkua

65+

Otan suunnittelussa huomioon Suositus Suunnitelmani

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Nosteuta, tasapainoa ja lihavoimaa 2 kertaa/vk						
Riittävästi liikuntaa 11-15 min/vk						
Riittävästi liikuntaa 2 x 30 min/vk						
Kovvttä liikuskelu mahdollisimman usein						
Taukoja paikallaanoloon aina kun voi						
Palauttavaa unta riittävästi						

TÄYTETTÄVÄ LIIKKUMISEN SUOSITUS yli 65-vuotiaille

EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIIKUNNALLA (EKLI) -HANKE



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