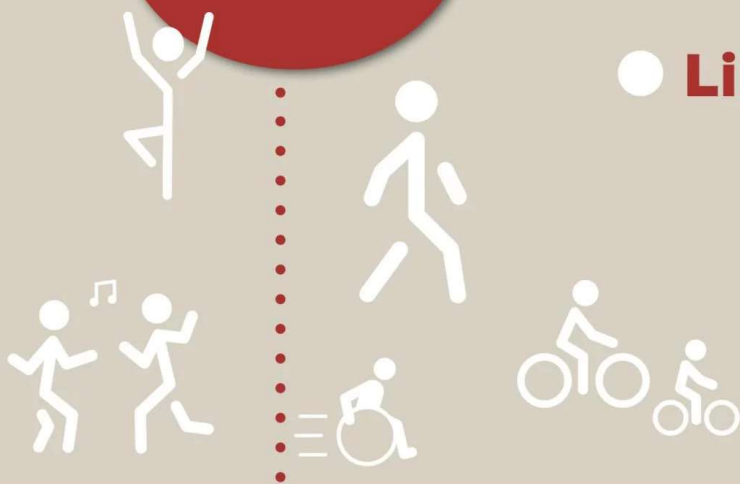


Liikunnan vaikutus muistiin ja muistisairauksiin

Minna Stenberg

Liikkuminen vaikuttaa

heti



- Aivot ja hermosto

- Lihakset ja aineenvaihdunta

- Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Nivelet

1/5

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa
viikossa



- Mieliala
- Uni
- Lihasten suorituskyky
- Tasapaino
- Tuki- ja liikuntaelimestö

2/5

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

muuta-
massa kuu-
kaudessa



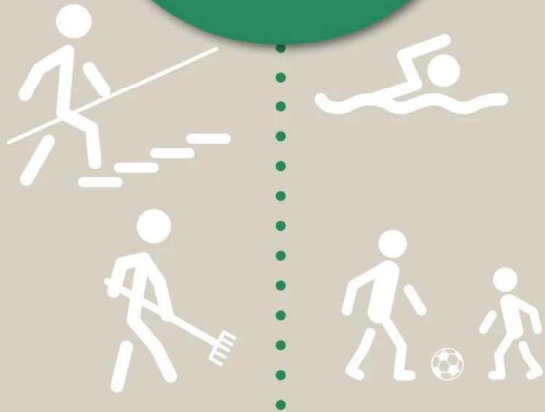
aiempien vaikutusten lisäksi

- Aivojen toiminta
 - Perusaineenvaihdunta
- Leposyke ja -verenpaine
 - Kestävyysskunto
- Lihasvoima
 - Toimintakyky

3/5

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

puolessa
vuodessa



aiempien vaikutusten lisäksi

- Stressinsietokyky
- Rasva-arvot
- Sokeriaineenvaihdunta
- Verenpaine
- Vastustuskyky

4/5

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

jatkossa



aiempien vaikutusten lisäksi

- **Ajattelu ja muistitoiminnot**
 - **Useiden sairauksien riski**
 - **Lääkityksen tarve**
- **Painonhallinta**
 - **Luusto**
- **Suoliston hyvinvointi**

5/5

- MITÄ IKÄÄNTYESSÄ AIVOISSA TAPAHTUU?

Aivojen rakenne muuttuu:

- Aivojen tilavuus ja paino pienenevät
- Aivojen hermosolut ja synapsit vähenevät
- Aivoverisuonten ateroskleroosi eli ahtautuminen yleistyy → ilmeisemmin yhteys Alzheimerin syntyyn



Mitä useasti taustalla? Elintapasairaudet..

- Verenpaine
- Kolesterolitaso
- Diabetes
- Metabolinen oireyhtymä



KUINKA LIIKUNTA VAIKUTTAA AIVOIHIMME?

- Liikunta parantaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa ja sitä kautta parantaa myös aivojen verenkiertoa
- > lisää aivojen muistitoimintoihin liittyvien alueiden (hippokampus) kokoa
- pienentää verenkiertosairauksien riskitekijöitä
- alentaa verenpainetta
- parantaa veren rasva-arvoja
- parantaa insuliiniresistenssiä
- parantaa aivoverenkiertoa
- lisää hermosoluja suojaavien ja aivojen plastisuutta parantavien neurotrofiinien erittymistä
- vaikuttaa edullisesti, joskin vähäisesti terveiden henkilöiden muistiin, toiminnan ohjaukseen, huomiokykyyn ja asioiden käsittelyn nopeuteen
- saattaa pienentää Alzheimerin taudin ja dementian riskiä

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

KUINKA PALJON SITTE PITÄISI LIIKKUA?

- Reipasta liikuntaa yhteensä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

TAI

- rasittavaa liikkumista yhteensä vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

JA

- lihaskuntaa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi vähintään 2 kertaa viikossa

- suurille lihasryhmille, 8–12 toistoa/lihasryhmä.

LISÄKSI YLI 65-VUOTIAILLE JA ERITYISESTI
KAATUMISVAARASSA OLEVILLE

- nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa.



MUISTILLE HYVÄÄ TEKEVÄ LIIKUNTA..

- Monipuolista ja vaihtelevaa liikettä, jossa eri aistit saavat sopivasti ärsykeitä
- Uusia liikuntatapoja ja -ympäristöjä
- Sosiaalista ja psyykkistä toimintaa
- Tällaisia ovat esimerkiksi tanssi, voimistelu/jumppat, vesijumppa, jooga, golf, sauvakävely, hiihto, tennis

LIHASVOIMAA JA TASAPAINOA



Muistisairaudet lisäävät kaatumariskii

(esim Alzheimeriä sairastavilla noin kaksi kertaa suurempi)

→ Aiheuttaa yleisimmin: lyhentynyt askelpituus, hidastunut kävelynopeus, hahmottamisen vaikeus, lihasjäykkyys, tasapainon säätelyhäiriöt

→ Pystytään vaikuttamaan:
KEHITTÄMÄLLÄ ALARAAJOJEN
LIHASVOIMAA sekä
TASAPAINOHARJOITTELLA

LIIKUNTA MUISTISAIRAUKSIEN HOIDOSSA

- Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti muistisairaiden henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn
- Voidaan mahdollisesti parantaa kykyä selviytyä päivittäisistä toimista
- Pystytään parantamaan liikkumiskykyä ja fyysistä toimintakykyä sekä kotona että laitoksessa
- Liikunta vaikuttaa myönteisesti useisiin kognition osa-alueisiin

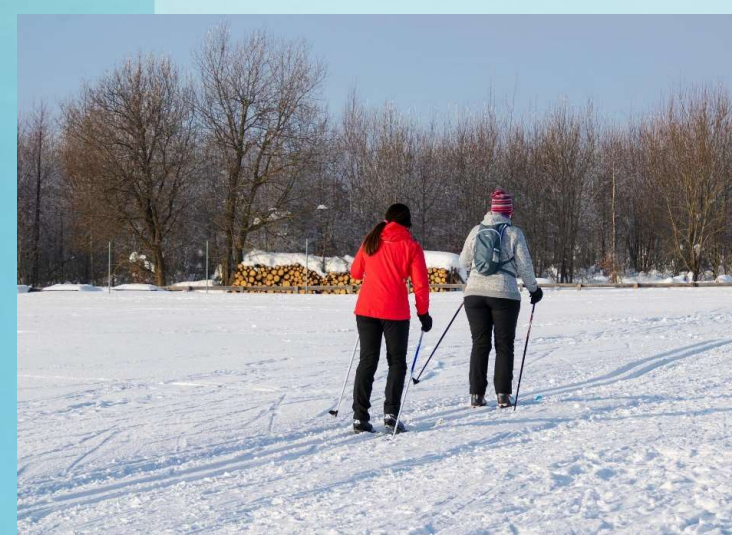
→ tiedon vastaanottamiseen, tiedon käsittelyyn ja muokkaamiseen, sekä tiedon varastointiin liittyviä toimintoja

”Vähintään kohtuukuormitteisen 45–60 minuuttia kestävä liikunnan on havaittu olevan yhteydessä parantuneisiin kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin ja toiminnan ohjaukseen lähtötilanteen kognitiotilanteesta huolimatta.”

(<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/>)

Mutta muista, että myös muuta tarvitaan..

Lähteet: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/>,
<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>, <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/>





*Joskus pieni askel oikeaan
suuntaan on elämän kannalta
suuri. Sipsuta jos tarvitsee,
mutta ota askel.*

Kiitos!