

12.5.2025 Marianne Kyrklund, Tieto Gerasteniasta

GERASTENIA tai hauraus-raihnausoireyhtymä

Gerastania on ikääntymiseen liittyvää vanhuudenheikkoutta, jossa yksilön kyky sekä sietää kuormitusta että toipua siitä on heikentynyt samanikäisiin kanssaihmiin verrattuna.

Gerastenia kriteeristö:

1. tahaton **laihtuminen**
2. subjektiivinen **uupumus** (esim. porraskävely raskasta)
3. **vähäinen fyysinen aktiivisuus**
4. **hiatus** (kävelynopeus alle 0,8 m/sek)
5. **lihasheikkous** (vaikea nousta työliltä ylös ilman tukea, maitopurkki painaa...)

Jos 3-5 kohtaa täyttyy = gerastenia, esiaste jos 2 kohtaa täyttyy.

Ohessa gerastenia jumppa-ohjeet, joilla vahvistetaan alaraajojen voimaa sekä parannetaan tasapainoa. Jumpata pitäisi säännöllisesti, esimerkiksi ottaa liikkeit mukaan aamurutiineihin. Tietysti on tärkeätä huomioida kuntotaso sekä jaksaminen. Toistomäärät ovat vain ohjeellisia, eivät ehdottomia.

Alaraajojen voima/liikkuuusharjoitteet:

Istuen:

1. tuolilta ylös nousut 2 x 10 nousua
2. tuolin perällä tukevasti istuen ja siinä vuorotellen polven ojennus suoraksi eteen 2 x 10 toistoa

Seisten:

3. varpaille nousu 15 toistoa
4. polven nosto eteen ylös, polvi koukussa (mieluusti yli vaakatason) 2 x 10 toistoa
5. jalan nosto sivulle, varpaat katseen suuntaisesti suoraan eteenpäin (vartalo ei kallistu) 2 x 10 toistoa
6. jalannosto taakse (pakara aktivoituu, selkä pysyy pystyasennossa) 2 x 10 toistoa

tasapainoharjoitus seisten esim rollaattorin sisällä tai lähellä seinää/ tuolia (kädet vartalon vierellä, ei tukea)

7. pienet lantion ympyrät (jos tasapaino on hyvä, niin suurena ympyröitä) ympyrät molempiin suuntiin
8. kierrä ylävartaloa ja katso taakse, ensin pään like sitten vähitellen rintakehä kiertyy mukana

Jumppaliikkeet sujuvat mukavammin, kun laittaa mieleistä musiikkia taustalle tai kuuntelee äänikirjaa...

Hyviä jumppahetkiä toivottaa Marianne Kyrklund

email: Marianne.kyrklund@gmail.com