



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Lohjan Jumppa - Jussit ry.

Vinkkejä ja opastusta ohjaukseen liittyvistä perusteista oman ohjaustyön tueksi 3.9.25



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

Ikääntyminen vaikuttaa elimistöön kokonaisvaltaisesti

*Iän lisääntyessä lihastoiminta heikkenee ja voimantuotto eli kyky tuottaa voimaa nopeasti hidastuu

*liikehallintakyvyt (tasapaino, asentojen ja liikkeiden hallinta, koordinaatio ja ketteryys) heikkenevät, havaintomotoriikka hidastuu, kestävyyskunto heikkenee, kehon koostumus muuttuu (lihassmassa vähenee, rasvan osuus kehonpainosta lisääntyy)

*luusto haurastuu ja kognitiiviset toiminnot (mm. havaitseminen, muistaminen) ja aistitoiminnot heikkenevät. Näiden muutosten seurauksena ikääntyvän ihmisen liikkumiskyky ja sitä myötä fyysinen toimintakyky heikentyvät ja kaatumisen ja kaatumistapaturmien riski (mm. luunmurtumat) lisääntyy.

Iän lisääntyessä tärkeimmät harjoitettavat kunnan osa-alueet ovat:

***lihasvoima**

***voimantuottonopeus**

***liikehallinta**

***liikkuvuus.**

Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää reiden etu- ja takaosan lihasten, pakaralihasten ja yläraajojen lihasten voimaan ja voimantuottonopeuteen.

*Myös selkä- ja vatsalihasten lihaskestävyys kannattaa huomioida harjoittelussa, jotta nämä lihakset säilyttävät kykynsä **ylläpitää hyvää asentoa ja ryhtiä.**

*Liikehallinnassa kannattaa keskittyä **tasapainon, koordinaation ja reaktiokyvyn harjoittamiseen.** Hyvästään reaktiokyvystä ei ole hyötyä esimerkiksi kaatumisen ehkäisyssä, elleivät lihakset pysty tuottamaan riittävästi voimaa riittävän nopeasti.

*Liikkuvuutta tarvitaan erityisesti nilkka-, lonkka- ja olkanivelissä sekä selkärangassa. **Nilkka- ja lonkkanivelten liikkuvuutta tarvitaan mm. kävelyssä.** Riittävä olkanivelten liikkuvuus auttaa monissa päivittäisissä askareissa.

*Myös kestävyyskuntoa ja yleistä liikkumiskykyä on hyvä harjoittaa. Tämä kaikki onnistuu monipuolisella liikkumisella.



Ikäihmisten ohjaamisessa huomioitavaa:
havaintomotoriset muutokset

*Iän lisääntyessä havaintomotoriikassa tapahtuu muutoksia, jotka heijastuvat liikkumiseen. Aistitoiminnot **(näkö, kuulo, tunto) heikkenevät ja kyky reagoida aistimuksen tuottamaan ärsykkeeseen hidastuu**. Mm. liikkeiden suunnittelu, valmistelu ja toteutus vie iän myötä enemmän aikaa kuin nuorempana. Kyky ennakoita tilanteita ja liikkeiden ajoitus muuttuu. Tämän seurauksena liikkeet hidastuvat. Myös liikkeiden automatisoituminen hidastuu, uusien liikkeiden oppiminen vie enemmän aikaa ja varovaisuus lisääntyy.

*Ohjauksessa on hyvä huomioida nämä ikääntymismuutokset ja **edetä varsinkin uusien liikkeiden opettelussa rauhallisesti. Myös liikkeestä toiseen siirtymiseen on hyvä varata riittävästi aikaa.**



Ikäihmisten ohjauksessa huomioitavaa: **kognitiiviset tekijät**

*Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan **tiedon havaitsemista, tarkkaavaisuutta, ajattelua ja muistamista. Iän myötä työmuistin eli lyhytkestoisen muistin toiminta heikkenee.** Myös pinnallinen oppiminen (ulkoa oppiminen, pienten yksityiskohtien muistaminen) vaikeutuu ja aiemmin opitun tiedon mieleen palauttamisesta tulee haastavampaa. **Aiemmin opitut kielelliset taidot ja asiatiedot sen sijaan yleensä säilyvät hyvin** ja kyky syvälliseen oppimiseen säilyy tai jopa kehittyy iän myötä.

*Liikuntaryhmien ohjauksessa nämä muutokset näkyvät mm. siinä, että **useat yhtäaikaiset ohjeet vaikeuttavat ikäihmisen liikkeen tekemistä** ja liikemallien siirtyminen pitkäkestoiseen muistiin hidastuu. Ohjatessa nämä muutokset voi huomioida esimerkiksi **jakamalla uudet opeteltavat asiat riittävän pieniin kokonaisuuksiin, liittämällä uudet asiat aiemmin opittuun ja ennestään tuttuihin liikkeisiin tai asioihin ja antamalla osallistujille riittävästi aikaa oppia ja sisäistää uusia asioita.**



Ikäihmisten ohjauksessa huomioitavaa: **terveydentila**

*Haasteita ikäihmisillä ovat tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ja oireet, mm. nivelrikko, selkäkipu, polvi- ja lonkkavaivat sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön vaivat ja oireet, mm. kohonnut verenpaine, sydänoireet, hengenahdistus. Terveystila, vireystila ja kiputunteukset voivat vaihdella paljonkin päivästä toiseen. Se mikä edellisellä kerralla onnistui vaivatta, voi seuraavalla kerralla tuntua vaikealta tai tuottaa kipua.

*Liikuntaryhmien ohjauksessa liikkeiden/harjoitteiden alkuasentoja ja siirtymiä on hyvä harkita huolellisesti. Mm. turhia lattiatasoon menemisiä ja sieltä ylösnousemisiä tulee välttää. Siirtymiin on myös hyvä varata riittävästi aikaa. Yläraajojen pitkäaikaista kannattelua hartiatason yläpuolella tulee välttää sekä verenpaineen kohoamisen, huimausoireiden että niska-hartiaseudun vaivojen takia. Harjoituksissa on hyvä suosia aktiivisia liikkeitä ja tasaista hengitysrytmiä. Ohjaajan on myös hyvä huomioida, että kipu ja sen pelko voivat haitata uuden oppimista. Asioiden totutteluun onkin varattava riittävästi aikaa. Liikkeille kannattaa antaa useita vaihtoehtoisia suoritustapoja.

***On myös hyvä muistaa, että liikuntaryhmien ohjaaja ei useinkaan ole terveysalan ammattilainen. Hänen ei tarvitse ottaa kantaa osallistujien terveyshaasteisiin.** Mikäli osallistuja kokee, ettei harjoittelu sovi hänelle, ohjaaja voi tarjota vaihtoehtoista liikettä tai suoritustapaa tai kehottaa osallistujaa jättämään ko. harjoituskerran kokonaan väliin. **Jos ohjaajalle tulee tunne, ettei joku osallistujista ole riittävän terve harjoitukseen osallistuakseen, ohjaajan on tärkeää ilmaista huolensa osallistujalle ja ohjata hänet vaivasta riippuen fysioterapeutin, terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle.**



Ikäihmisten ohjaamisessa huomioitavaa: **yksilöllisyys**

*Kaikki liikuntaryhmien osallistujat ovat ainutlaatuisia yksilöitä, ja iän lisääntyessä yksilölliset erot usein lisääntyvät ja korostuvat. **Harjoittelussa tulee korostaa osallistujien voimavaroja vaivojen ja puutteiden sijaan.**

*Ryhmässä on hyvä huomioida psykologiset perustarpeet ja tukea niitä mahdollisuuksien mukaan jokaisella harjoituskerralla.

->Pätevyyden tarvetta voidaan tukea mahdollistamalla osallistujille heidän omien vahvuuksiensa hyödyntäminen ja onnistumisen kokemukset.

->Autonomian tarvetta voidaan tukea kunnioittamalla osallistujien itsemääräämisoikeutta myös liikuntaryhmissä.

->**Yhteenkuuluvuuden tarvetta voidaan tukea luomalla ryhmään turvallinen ja salliva ilmapiiri (mehenki), tukemalla osallistujien aitoa osallisuutta ja asettamalla yhteisiä tavoitteita.**



Ikäihmisten ohjauksessa huomioitavaa: **turvallisuus**

*perus ea-aidot (ea-laukku mukana)

*112 sovellus puhelimeen

*sovitaan ryhmän kesken miten ea-tilanteessa toimitaan

*(sisä)liikuntatilan turvallisuuteen perehtyminen

➔ hätäpoistumistehin tutustuminen etukäteen ryhmän kanssa

➔ liikuntatilan osoite muistiin

➔ poistumisen harjoittelu ryhmän kanssa

➔ sovitaan kokoontumispaiikka ulos (ohjaaja laskee ryhmän jäsenten määrän kokoontumispaiikalla)



Ikäihmisten ohjaamista helpottavat:

- *tilanteen kiireettömyys ja rauhallisuus
- *liikkeiden liittäminen aiemmin opittuun ja/tai muuhun elämään, esimerkiksi tuttujen mielikuvien käyttö
- *liikkeiden ja ohjeiden jakaminen sopiviin osiin
- *strukturoitu opetus/ohjaus=liikuntakerrassa on sama rakenne esim. lämmittely, toimintaosio, jäähdyttely
- *kausi/vuosisuunnitelman teko=mitä tapahtuu milloinkin
- *useiden aistikanavien käyttö ohjauksessa, esimerkiksi sanallinen ohjaaminen, mallin näyttäminen, kädestä pitäen ohjaaminen
- *kertaaminen
- *harjoittelun merkityksellisyyden ymmärtäminen=toimintakyvyn ylläpito arkielämässä
- *pienryhmien käyttö
- *ohjaajan myönteinen asenne



Lähteet:

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ikaihmissen-ohjaaminen>

<https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu-2/>

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Voimaa-ja-varmuutta-netti.pdf>

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/10/Luontoela%CC%88mysbingo_interactive.pdf

