

Aivoterveiden pikahuoltosarja-Podcast

Tervetuloa mukaan pohtimaan omia tottumuksia ja elämää aivoterveiden näkökulmasta. Olen Satu Rautakangas ja opiskelen aivoterveiden erikoistumisopinnoissa, joita suoritan Lahden ammattikorkeakoulussa eli LAB:ssa. Aivoterveiden pikahuoltosarja on kehittämistehtäväni opintoihin liittyen. Yhteistyökumppanina minulla on Suomen Kipu ry. Podcastit linkittyvät pitkäaikaiseen kipuun mutta ovat yhtä lailla hyödyllisiä kaikille aivoterveidestä kiinnostuneille.

Tässä jaksossa käydään läpi fyysisen aktiivisuuden merkitystä aivoterveidelle.

Fyysisesti aktiivinen elämäntapa on aivojen perustila. Jos emme liiku, vaikutukset ovat negatiiviset terveille ja hyvinvoinnille. Liikunta suojelee moniin perussairauksiin liittyvien kognitiivisten oireiden vaikutuksilta. Liikunta siis tehostaa esimerkiksi muistin toimintaa, hahmottamisen kykyä ja tarkkaavaisuutta. Se ylläpitää lihasten ja nivelten toimintakykyä sekä liikkuvuutta. (Huotilainen, Peltonen 2020, 128.)

Liikunnan on todettu olevan meille ihmisille hyödyksi monenlaisten tutkimusten kautta. Se muun muassa parantaa unta, yleistä jaksamista, sekä ehkäisee kansantauteja ja masennusta. Liikunta tehostaa elimistön puolustuskykyä infektiosairauksia vastaan, tässä vain muutamia liikunnan tuomia hyötyjä mainitakseni.

Kun liikumme, verenkierto nopeutuu niin kehossa kuin aivoissa. Liikunnan myötä aivot saavat enemmän voimaa ja ne alkavat toimia paremmin. Siksi esimerkiksi ongelmanratkaisu lenkillä ollessa tuntuu joskus sujuvan hyvin helposti, vaikka ongelmaa olisi yrittänyt ratkaista pidemmän aikaa. Liikunnan aikana aivojen saama happi moninkertaistuu ja kuona-aineiden poistuminen tehostuu. Liikunta kohottaa näin myös mielialaa. (Hansen 2018, 21, 28.)

Krooninen kipu on yleistä ja se heikentää elämänlaatua sekä työ- ja toimintakykyä. Elimistön kiputilan pitkittyessä kipu voi kroonistua. Kipu on fysiologinen tosiasia mutta fyysisen tuntemuksen lisäksi myös mieli vaikuttaa kipukokemukseen. Kivun kroonistumisen taustalla voi olla perinnöllisiä tai tulehduksellisia tekijöitä, aivojen plastisuuteen liittyviä tekijöitä tai psykososiaalisia tekijöitä. Elintavoilla on ratkaiseva merkitys. Ne ovat joko kipua helpottavia tai ylläpitäviä, siksi elintapoja tulisi voida tarkastella ja tehdä itselle sopivia muutoksia oman elämän ja tilanteen mukaan. Elintapojen muutosten tavoitteena voisi ajatella olevan oman toimintakyvyn edistäminen ja kivun haitallisuuden minimointi. (Kalso 2018, 1119.)

Fyysisen tuntemuksen lisäksi kipu huolestuttaa, pelottaa, hämmentää ja herättää ärtymystä. Kivun herkistymisen ja kivun laajenemisen mekanismeista tiedetään paljon, mutta tutkitusti tehokasta estolääkitystä tähän ei ole. Elintapojen tarkastelu ja korjaus sekä psykologisiin tekijöihin vaikuttamisella on pitkäaikaisia, toimintakykyä edistäviä vaikutuksia. (Kalso 2018, 1119, 1122.)

13.10.2020

Voit saavuttaa paljon hyvinvointia omalla motivaatiolla ja aktiivisuudella. Elintapojen pienillä, sinnikkäillä muutoksilla saa tuloksia aikaan. Ota hetki itsellesi ja pohdi seuraavia asioita: Miten nukut, syöt, liikut? Millainen on henkinen ja fyysinen kuntosi? Halutessasi voit laittaa vaikka päivittäin näitä asioita itsellesi ylös ja ehkä huomaat yhteyksiä elämäntapojen ja kivun esiintymisen välillä.

Kipu on monitahoinen asia, jonka vaikutukset päivittäiseen vointiin ja toimintakykyyn vaihtelevat. Kipukokemus ei pysy samana, muuttumattomana. Kipuun ja kipukokemukseen voi vaikuttaa arjen totumuksilla. Tasapainon löytäminen päivittäiseen hyvinvointiin vaatii viitseliäisyyttä mutta on taatusti sen arvoista.

Kroonisen kivun taustalla voi olla melkoinen vyyhti asioita, joiden yhteyttä kipuun ei ole välttämättä edes tiedostanutkaan. Sisäisellä puheella eli miten puhut mielessäsi itsellesi, onko puhe ankaraa ja vaativaa vai lempeää ja sallivaa? Sisäisellä puheella on moninaisia vaikutuksia hyvinvointiimme ja ajan kuluessa myös kiputiloihin. Tottumusten sekä fyysisen aktiivisuuden muutoksilla on mahdollista saavuttaa hyvinvointia, sillä kipu koetaan aivoissa, joten huolehdi aivoterveystä!

Kroonisen kivun hoidossa ja huomioinnissa on hyvä opetella olemaan itselleen armollinen ja tekemään niitä asioita, mistä itse nauttii. Krooninen kipu vaikuttaa kykyyn tuntea mielihyvää ja nautintoa, siksi ne jäävät usein kaiken muun alle, huomiotta. Voidaksesi paremmin, avaimet ovat juuri sinun käsissäsi, joka päivä. Tee siis joka päivä jotain, mistä nautit, saat hymyn korville, tuo vanhoja hyviä muistoja mieleen tai opettele jotakin uutta, vaikka hetki kerrallaan. Muista levätä riittävästi ja anna aikaa itsellesi mukavien asioiden parissa. Palautumisella ja laadukkaalla unella on valtava merkitys aivoterveydelle.

Samat periaatteet koskevat myös fyysistä aktiivisuutta. Tee sen verran mielekästä fyysistä toimintaa kuin jaksat. Pääasia on, että nautit liikkumisesta ja unohdat tavoiteharjoittelun. Jos haluat asettaa tavoitteita, aseta itsellesi tavoitteeksi liikkua joka päivä hoitaaksesi hyvää oloasi ja hyvinvointiasi. Paras tapa tähän olisi tietysti päivittäinen ulkoilu. Aivot nauttivat kävelystä ja raittiista ilmasta sekä havainnoista, mitä ulkoillessa teet. On tärkeää oppia kuuntelemaan omaa kehoa ja sen välittämiä tuntemuksia. Tällöin oppii ymmärtämään, minkälainen määrä sopivaa liikuntaa on itselle hyväksi. (Huotilainen, Peltonen 2020, 128.)

Ruotsalaislääkäri Anders Hansen (2018, 223) markkinoi liikuntaa aivolääkkeenä. Liikunta vahvistaa aivoja, tekee olon iloisemmaksi, vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta. Se lisää luovuutta ja keskittymistä. Liikkumattomuus vaikuttaa päinvastoin eli se lisää ahdistuneisuutta ja alakuloisuutta ja vähentää tarkkaavaisuutta. Monien nyky-yhteiskunnassa yleisten psyykkisten ongelmien taustalla on liian vähäinen fyysinen aktiivisuus. Hyvin monien olo ja vointi paranisivat ja ajatukset etenisivät sujuvammin, jos liikkumiseen käytettäisiin enemmän aikaa.

13.10.2020

Pitkäksi venyvä paikoillaan istuminen ei kivikaudella tukenut hengissä selviytymistä, siksi aivomme tekevät meille huonoa oloa sen vuoksi vielä tänä päivänäkin. Aivot tulkitsevat liikkumisen parantavan mahdollisuuksia elämän jatkamiseen. Samasta syystä aivot ikään kuin ”rankaisevat” meitä kun pysymme paikoillamme, eli aiheuttavat moninaista huonoa oloa. (Hansen 2018, 226).

Hansenin (2018, 230) mukaan monien tutkimusten perusteella kaikkein paras annos liikuntaa aivojen kannalta ja hyödyn maksimoimiseksi on seuraavanlaista:

Aivot laskevat jokaisen askeleen. Yhteen menoon on parempi liikkua 30 minuuttia kuin 5 minuuttia, mutta aivot huomaavat myös ne viisi minuuttia. Tee jotakin mikä on mielestäsi hauskaa fyysistä aktiivisuutta.

Jos haluat hyötyä liikunnasta, kävele vähintään 30 minuuttia kerrallaan.

Muista myös kuntoliikunta. Kehitä jotakin lihasryhmää muutaman kerran viikossa, vaikka kotijumpalla tai arkiliikunnan lomassa. Myös voimaharjoittelu vastuksella vaikuttaa positiivisesti aivoihin, mutta kuntoliikunta on tehokkaampaa. Kuntoliikunta parantaa muistia: jo 20 min päivässä yhtäjaksoista liikuntaa riittää pitämään huolta aivojen verenkierrosta ja mielialan kohenemisestä sekä muistista.

Muista että aivosi työskentelevät jatkuvasti. Sinä olet aivosi. Aivosi eivät ohjaa sinua, sinä itse ohjaat aivojasi teoillasi. Fyysinen aktiivisuus on mahdollisesti tärkeintä mitä aivojesi hyödyksi ja omaksi eduksesi voit tehdä. Jo Thomas Alva Edison sen sanoi: ”Kehon päätehtävä on kuljettaa aivoja.”

Kivimetsän, Keräsen ja Ruutin kirjoittaman kirjan Parasta aivoillesi antaa (2015, 160–163) ohjeita ja vinkkejä aivojen hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitoon pikahuollon muodossa.

Saat energiaa aivoille seuraavilla vinkeillä:

1. Pienet tasahyppy: hyppää kevyt, joustava tasahyppy irti lattiasta n. 20 kertaa.
Vaihtoehtoisesti nouse varpaille tai tee reipasta vuoroaskellusta. Liike antaa energiaa ja hyppyt hoitavat luustoa.
2. Kehon ravistelu: Seiso tukevasti jalat lantion levyisessä asennossa. Ravistele ja hötkyttele niin että koko keho tärisee. Rentouta kasvojen lihakset ja leukaperät. Ekstraenergiaa saat, kun päästät äänesi valloilleen ja ravistumaan kehosi mukana. Ravistele itseäsi noin minuutin ajan. Liike herättää mielen, lämmittää kehoa ja poistaa jännityksiä lihaksista.
3. Hiihtoheilutukset: Seiso tukevassa lantion levyisessä haara-asennossa. Heilauttele vuorokäsiä eteen ja taakse, notkistele heilautuksen yhteydessä polvia. Anna rintakehän kiertyä heilautuksissa vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katse voi seurata rintakehää.

Mikäli alkaa huimata, jätä katse eteenpäin. Hiihtelee noin minuutti. Liike hoitaa aivo-lihas-yhteistyön ristikkäiskytköksiä sekä selkärankaa ja vetreyttää mieltä.

4. Kyykkyasento: Seiso selkä suorana jalat yhdessä ja ojenna käsivarret ylös kohti kattoa. Venytä kylkiin pituutta kurottamalla käsivarsia aivan suoriksi. Koukista hitaasti polvia niin alas kuin pystyt. Paina kantapäitä lattiaan ja pidä kehon paino pääosin kantapäillä. Säilytä selkä suorana, rintakehä avoimena ja luo katse ylös kohti kattoa. Pysy asennossa muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan. Ojenna välillä jalat ja ravistele kädet. Tee asento vielä kaksi kertaa uudestaan. Veri virtaa lihaksiin ja aivoihin, vartalon lihaksista erityisesti suuret lihasryhmät, ovat aktiivisessa käytössä.

Saat rentoutta aivoille seuraavilla vinkeillä:

1. Rangan kierrot seisten: Sulje silmät, rentouta hartiat, käsivarret ja kasvot. Anna rangan kiertyä vapaasti kuin korkkiruuvi puolelta toiselle. Käsivarret ovat painavat ja rennot ja seuraavat liikettä vapaasti. Kiertele rankaa noin 1-3 minuuttia. Liike rentouttaa tehokkaasti ja huoltaa selkärankaa sekä lisää liikkuvuutta.
2. Painopisteen keinuttelu seisten: Sulje silmät. Keinuta painoa hitaasti kantapäiltä päkiöille ja päinvastoin. Keinuttele 1-3 minuuttia tai niin kauan kuin tuntuu mukavalta. Liike rauhoittaa ja tuudittaa. Painopisteen vaihtelu eteen ja taakse harjoittaa myös tasapaino- ja liikeaistia.
3. Lapsen asento: Käy polvillesi lattialle ja avaa polvet hieman erilleen toisistaan. Tuo isovarpaat yhteen ja istu kantapäiden päälle. Paina takapuolta alas kohti kantapäitä. Nojautu tästä eteenpäin ja kurota kädet lattiaa pitkin kauas eteen. Anna otsan painua lattiaan tai laske se tyynyn päälle. Rentoudu asennossa 2-5 minuuttia. Erittäin rauhoittava ja palauttava joogasta tuttu asento venyttää selkää, vapauttaa lantion aluetta ja tyynnyttää mielen.
4. Jalat seinää vasten: Käy selinmakuulle ja nosta jalat ylös seinälle. Tuo lantio mahdollisimman lähelle seinää. Anna jalkojen rentoutua niin paljon kuin mahdollista, niin että ne kuitenkin säilyvät pystyasennossa. Avaa kädet sivuille noin 45 asteen päähän vartalosta. Pidä kämmenen sisäpuolet avoinna ylös kohti kattoa. Sulje silmät. Köllöttele asennossa noin viisi minuuttia. Rentouttava asento, joka helpottaa unensaantia ja vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.

Tässä tämän jakson osuus. Toivon että sait kuulemastasi itsellesi positiivisia ajatuksia ja innostusta pitää itsestäsi eli siis aivoterveystäsi huolta!

13.10.2020

LÄHTEET

Hansen, A. 2018. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Toinen painos.

Bonnier Fakta: Stockholm, Sweden.

Huotilainen, M., Peltonen, L. 2020. Uuden ajan muistikirja. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu.

Kalso, E. 2018. Miksi kipu pitkittyy ja voiko sitä ehkäistä? Lääkärilehti 18/2018, 1119–1124.

Kivimetsä, R., Keränen, K., Ruuti, M. 2015. Parasta aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin.

Uudistetun laitoksen ensimmäinen painos. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.