



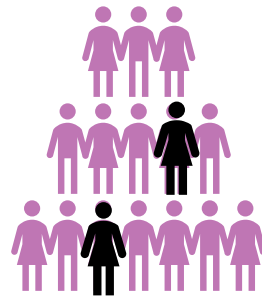
**Kaikille avoin  
kamppailuseura**  
Ikääntyneet & Liikkumisen  
vammat

# Tausta

- Liikuntatieteellinen seura -



Vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista



Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu n. 15% Suomen väestöstä



Tällä hetkellä 1/10 urheiluseuroista järjestää erityisryhmiä

# Ikääntynyt kamppailija



# Kun on jo ikää

---

- Tasapaino (taustalla monia tekijöitä)
- Aistien alentumat
- Kognitio
- Lihasvoiman lasku
- Nopeus
- Liikeratojen alentumat
- Huimaus
- Mahdolliset sairaudet: diabetes, verenpainetauti, keuhkosairaudet, nivelrikot, sydänvika, muistisairaus....



# Karkea tasapainon arviointi

---

- Seisominen: ilman tukea, jalat yhdessä, jalat peräkkäin, silmät kiinni, horjutettuna (suoja-askel)
- Kävely: ilman tukea, kapealle, katseen siirtäminen, sivuttain, ristiin, peruuttaen



# Hyviä käytäntöjä ikääntyneille

---

- Kohtuullisuus
- Turvallisuus
- Sosiaalisuus
- Toistuvuus
- Toistojen määrät
- Paussipaikat
- Keskiviivan ylittävät/Ristikkäin (positiivinen haaste)
- Ei kiirettä
- Harkitse aika (45 min, siirtymisineen voi olla pitkä kokonaisaktiivisuus)



Liikkumisen  
vammat ja  
kamppailu



# Liikkumisen vammat

---

Taustalla esimerkiksi

- synnynnäinen liikuntavamma (cp-vamma)
- sairastuminen (guillain barre, ms-tauti)
- vammautuminen onnettomuudessa (selkäydinvamma, amputaatio)
- väliaikainen vamma/liikkumista vaikeuttava tekijä (polvivamma, raskaus/postpartum, leikkaus)





# Mitä ottaa huomioon?

- Henkilön luontainen tapa liikkua
- Kauanko vammasta on?
- Onko keskellä kuntoutumista?
- Eteneekö? Stabiili?
- Harjoittelu ei saa lisätä riskejä.
- Progressio, ylläpito, hidastaminen?
- Return to play
- Kilpailutavoite: onko virallisia sääntöjä, luokituksia?





**KIITOS**  
**MIELENKIINNOSTA!**