




## TYKS-Seniorit 25 v. LIIKETTÄ ARKEEN – MUTTA MITEN?

Harri Helajärvi, LT  
Liikuntalääketieteen erikoislääkäri  
Paavo Nurmi –keskus, Turku  
Mehiläisen liikuntaklinikka, Turku  
Mehiläinen-NEO, Turku  
[elamantapatohitori.blogspot.fi](http://elamantapatohitori.blogspot.fi)





## Liike on lääettä





## Liikunnan ihmepilleri

- Liikunta lisää lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa
- Liikunta vahvistaa luita
- Liikunta parantaa kuntoa ja jaksamista
- Liikunta pitää yllä sydän- ja verenkiertoelinten sekä hengityselimistön terveyttä
- Liikunta lisää suolen toimintaa
- Liikunta auttaa painonhallinnassa
- Liikunta kohottaa mielialaa
- Liikunta pienentää dementiaa riskiä
- Liikunta parantaa unen laatua
- Liikunta lisää TOIMINTAKYKYÄ & ITSENÄISYYTTÄ




## Haasteita

- Monilla kroonisesti sairailta on erilaisia riskitekijöitä ja rajoituksia
  - ikä
  - pitkäaikaisia, huonoja elintapoja
  - heikentynyt kunto & liikunnan pelko
- Elintapojen muuttaminen on haastavaa, niistä puhuminkin voi olla vaikeaa
- Elintapojen ja muutoksen taustalla olevat tekijät ovat hyvin henkilökohtaisia
- Ympäristö ei aina tue hyviä valintoja



## Hyvät uutiset

- Koskaan ei ole liian myöhäistä
- Mitä alhaisemmalta tasolta aloitetaan, sitä vähäisempi muutos alkuun riittää ja sitä nopeammin muutoksen huomaa
- Sairaudet ja ikä eivät ole este, mutta voivat vaikuttaa vaihtoehtoihin
- Kun meillä on tarpeeksi hyvä syy, pystymme melkein mihin tahansa



## Sydän- ja verenkiertosairauksien riskitekijöitä

Klassiset riskitekijät	Muut
-Kohonnut veren LDL-kolesteroli	-Matala veren HDL-kolesteroli
-Tupakointi	-Kohonnut veren triglyseridi
-Kohonnut verenpaine	-Insuliiniresistenssi
-Diabetes	-Ylipaino, uniapnea
-Ikä	- <b>Vähäinen liikunta</b>
	-Perinnölliset tekijät
	-Psyykkiset tekijät
	-Veren hyytymiseen ja virtaukseen liittyvät tekijät
	-Ravintoon liittyvät tekijät
	-Infektiot



### Liikunta sydän- ja verenkiertoelinten sairauksien ehkäisyssä

- parantaa verenkierto- ja hengityselimistön suorituskykyä
- vähentää koko kehon ja erityisesti vatsaontelon sisäisen rasvan määrää
- lisää luustolihas- ja insuliiniherkkyyttä
- parantaa sokeritasapainoa
- suurentaa plasman HDL-kolesterolipitoisuutta ja pienentää plasman LDL-kolesterolin- ja triglyseridipitoisuutta
- laskee verenpainetta
- parantaa valtimoiden sisäkalvon toimintaa ja hidastaa ateroskleroosin etenemistä



### Liikunta ehkäisee ja hoitaa

- Sepelvaltimotautia
- Sydämen vajaatoimintaa
- Korkeaa verenpainetta
- Rytmihäiriöitä
- Sydän- ja verenpainetautiin riskitekijöitä
  - Tyypin 2 diabetes
  - Metabolinen oireyhtymä
  - Korkea kolesteroli
  - Ylipaino



Yllättävän harva sydänsairas muuttaa elintapojaan...



### Moniko teistä on joskus päättänyt muuttua...

...mutta toisin kävi,  
muutoksen teko jäi puolitiehen



### Muutosta tehdään...

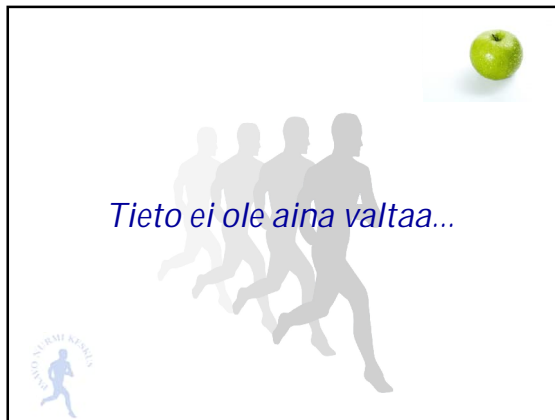
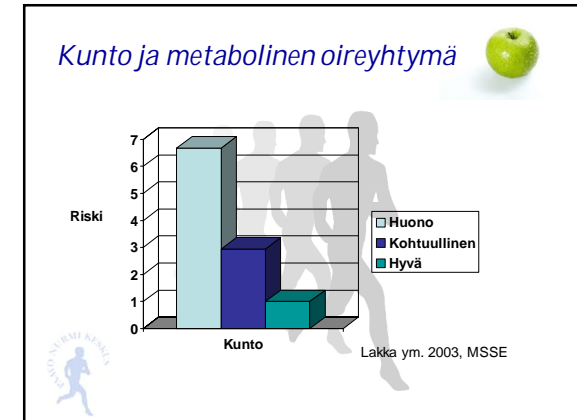
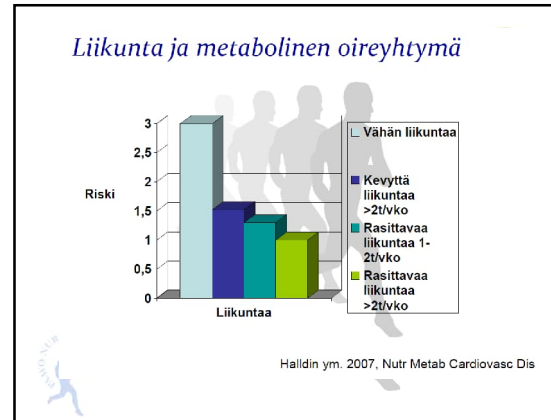
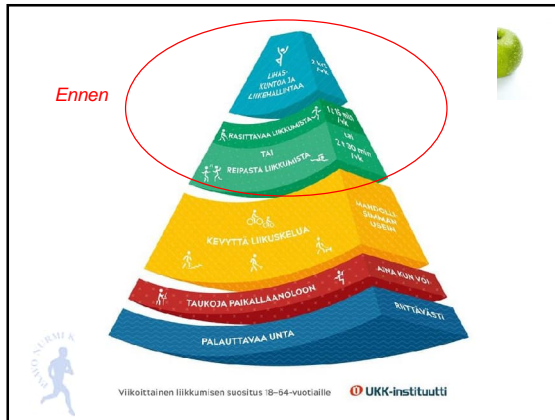
- Kalenterin mukaan
- Muotivirtausten viemänä
- Myynnin/mainoksen uhrina
  - Ulkoisesta "pakosta"
  - Koska naapurikin...
    - Kaikki kerralla!
- Muuten vain "paniikissa"



### Liikkumissuositukset

- Hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa säännöllisesti
- Myös kevyt liikunta, ja kaikki lyhyet aktiiviset hetket, lasketaan
- Vältä pitkäkestoisia paikallaanoloja
- Nuku riittävästi






### Terveyttä edistävä liikunta - Käypä hoito suositukset, 2008

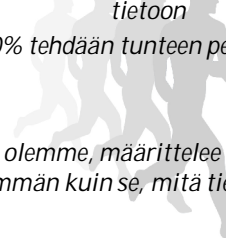
IKÄRYHMÄ	LIIKKUMISSUOSITUKSET		
Terveet 18-65v.	Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa väh. 2,5h/vko (=esim. 30 min/pvä 5x/vko) tai raskasta liikuntaa 75min/vko (= esim. 25 min/pvä 3x/vko)	Nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa	Luustoli hasten voimaa ja kestävyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa väh. 2x/vko
Terveet >65v. ja 50-64v., joilla on jokin pitkäaikais-sairaus	Kestävyysliikunta ks. yllä	Lihaskuntoharjoittelu ks. yllä	

- ### Suomalaisten liikunta-aktiivisuus
- 50% harrastaa riittävästi kestävyysliikuntaa (2,5h/vko)
  - 17% riittävästi lihaskuntoliikuntaa (2x/vko)
  - 10% noudattaa yhdistettyä suositusta

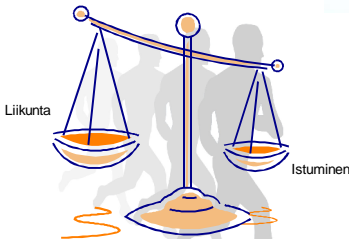









- Vain 10% valinnoistamme perustuvat tietoon
- 90% tehdään tunteen perusteella

*"Se, mitä olemme, määrittelee valintojamme enemmän kuin se, mitä tiedämme"*



Daniel Kahneman. Thinking Fast and Slow 2011.




Liikunta

Istuminen

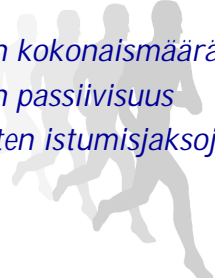


Suomalaiset viettävät jo 75% valvellaoloajasta paikoillaan

Husu P ym. BMC Public Health 2016




**Runsas istuminen on liikunnasta ja muista elintavoista riippumatta yhteydessä...**

Ylipainoon & lihavuuteen	Hu FB ym. 2003, Heinonen I ym. 2013, Helajärvi H ym. 2014
Metaboliseen oireyhtymään	Bankoski AB ym. 2011, Dunstan DW ym. 2005
Tyyppin 2 diabetekseen	Grontved A ym. 2011, Hu FB ym. 2001, Hu FB ym. 2003
Sydän- ja verisuonitauteihin	Grontved A ym. 2011, Wijndaele K ym. 2011
Maksan rasvoittumiseen	Helajärvi H ym. 2015, Ryu S ym. 2015
Lisääntyneeseen kuolleisuuteen	Dunstan DW ym. 2011, Katzmarzyk PT ym. 2009, Matthews CE ym. 2012, van der Ploeg HP ym. 2012



- Istumisen kokonaismäärä
- Istumisen passiivisuus
- Yksittäisten istumisjaksojen pituus





**Käypä hoito**

### Esimerkkejä erilaisen fyysisen aktiivisuuden MET-arvoista

- 2.5-3.5 MET
  - tavanomaiset kotitaloustyöt, ostoksilla käynti
  - rauhallinen kävely (4-5 km/h)
- 4-5 MET
  - suursiivous, puutarhatyöt, leikkiminen lasten kanssa
  - kohtalainen ja reipas kävely tiellä (6 km/h)
- 5.5-7 MET
  - huonekalujen siirtely, lumenluonti
  - kävely maastossa, hökkä
  - hidas uinti
  - pallopelit kuntoluna
- > 7.5 MET
  - portaiden nousu
  - juoksu > 7 km/h, reipas maastohiihto
  - kuntouinti
  - pallopelit kilpailuna

DUODECIM - KÄYPÄ HOITO  
Kalevankatu 3 B, FI-00100 Helsinki - [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)



### Hyvinvoinnin osatekijät

Nautinnollinen liikunta      Terveellinen ravinto

Henkinen hyvinvointi      Lepo ja uni

Sosiaalinen verkosto

Harri Helajärvi. Hyvää oloa ja terveyttä – pieni kirja isosta asiasta 2017

### Muistathan, että...

- Liikunta ei ole vai lenkkipolulla hikoilua
- Jokainen liike ja minuutti lasketaan
- Mitä alemmalta tasolta aloita, sen vähemmän tarvitaan ja sitä nopeammin muutoksen koet / näet
- Monipuolinen liikunta auttaa jatkamaan
- Tunnista, mikä juuri sinua liikuttaa?

Hyvää oloa ja terveyttä!  
Pieni kirja isosta asiasta...

### Muutoksen tueksi...


15€

Tilaukset: [sini.kokkala@utu.fi](mailto:sini.kokkala@utu.fi) tai puh: 045-78368551




• TIETO  
• TAITO  
• TUNNE

60  
1957-2017



Löydä oma tunteesi...



Kiitos!

[harri.helajarvi@utu.fi](mailto:harri.helajarvi@utu.fi)  
[elamantapatohtori.blogspot.fi](http://elamantapatohtori.blogspot.fi)

