

Ikääntyneiden liikuntasuositus

FT, ft Saija Karinkanta

20.11.2012 1

LIIKUNTASUOSITUKSET

- Nelson ME et al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med. Sci. Sports Exerc. 2007;39(8):1435-1445.
- 2008 Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy! U.S. Department of Health and Human Services, Rockville, MA. Saatavana sähköisesti: www.health.gov/paguidelines
- 65 vuotta täyttäneiden terveysliikuntasuositus -> **Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille**
www.ukkinstituutti.fi

Saija Karinkanta

2013 2

Miksi liikuntaa iäkkäille?

- Toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitämiseksi/parantamiseksi
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisemiseksi
- Kroonisten sairauksien ja niiden riskitekijöiden vähentämiseksi

Alentunut riski mm.	Parantaa mm.
varhainen kuolema	veren rasva-arvoja
sepevaltimotauti	unen laatua
aivohalvaus	Ehkäisee mm.
II-tyyppin diabetes	painonnousua
metabolinen oireyhtymä	vyötärölihavuutta
paksusuolen syöpä	lihaskatoa
rintasyöpä	luukatoa
Vähentää mm.	Ylläpitää mm.
masennusoireita	kognitiivisia toimintoja

Saija Karinkanta

2013 3

Liikuntaa vai liikuntaharjoittelua?

- Fyysinen aktiivisuus
 - > liikunta
 - > liikuntaharjoittelu
- Liikuntaharjoittelu on aina tavoitteellista

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA yli 65-vuotiaille

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

TAI

1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI

lisää **lihasvoimaa** kehittä **tasapainoa** pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuneet.

Kestävyttä parantavia liikuntamuotoja

Arki liikunta

Asiointiliikunta

- kävely
- pyöräily
- porrakävely

- retkeily
- sienestys
- marjastus

- pihatyöt
- siivous
- metsätyöt

Liikuntalajit

- kävely
- sauvakävely

- hiihto

- suunnistus
- patikointi

- uinti
- soutu
- melonta
- golf
- tanssi



Ikääntyvien lihasvoimaharjoittelun periaatteita

- Aluksi matala teho, totuttelujakso 2 - 4 viikkoa.
 - tarvittaessa pidempään
- Kuorman asteittainen lisäys 2 - 4 viikon välein.
 - harjoittelussa ylikuormitusperiaate
- Oma tuntemus rasittavuuden arvioinnissa (RPE).
- Nivelten koko liikeradan käyttö harjoituksissa.
- Turvallisuuden varmistaminen.

RPE-taulukko

MILTÄ RASITUS TUNTUU?

6
7 Hyvin, hyvin kevyt
8
9 Hyvin kevyt
10
11 Kevyt
12
13 Hieman rasittava
14
15 RASITTAVA
16
17 Hyvin rasittava
18
19 Hyvin, hyvin rasittava
20

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA yli 65-vuotiaille

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää lihasvoimaa kehittä **tasapainoa** pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuneet.

Kokonaisuus hallintaan

- Enemmän liikuntaa, enemmän terveyshyötyjä?

- -> **Kyllä**, esim. tervettä iäkästä henkilöä, joka jo täyttää terveysliikuntasuosituksen, voi hyvin ohjata lisäämään esim. kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikunnan määrää 5 tuntiin viikossa.

JATKU

- Entäs jos ei pysty?

- Jokaiselle kyettävä löytämään liikunta/harjoittelumuotoja, jotka huomioivat perussairauksien rajoitukset, mutta mahdollistavat mahdollisimman laajat terveysvaikutukset!
- **Tärkeää olla niin aktiivinen kuin kunkin edellytykset sallivat**
- Liikunnan/harjoittelun määrän lisääminen maltillisesti, mutta määrätietoisesti kohti suositeltavaa määrää

➔ **YKSILÖLLINEN SUUNNITELMA**

Yksilöllinen liikunta-suunnitelma



Kirjallisuutta

- Nelson ME et al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med. Sci. Sports Exerc. 2007;39(8):1435-1445. (liikuntasuositus)
- 2008 Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy! U.S. Department of Health and Human Services, Rockville, MA. Saatavana sähköisesti: www.health.gov/paguidelines (liikuntasuositus)
- American College of Sports Medicine position stand Exercise and Physical Activity for Older Adults. Med. Sci. Sports. Exerc. 2009;41(7):1510-1530. (liikuntasuositus)
- Piirtola M. Liikuntaa lääkkeeksi - kuluja vai säästöjä? Teoksessa: Raija Leinonen, Eino Havas (toim.) 2008. /Liikunnan yhteiskunnalliset perusteet III - Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä - / Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Sakari-Rantala R. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Perusteita ja käytännön ohjeita. Likes 2004. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 161.

- Pajala S. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy - Ikinä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opas 16. Juvenes Print, Jyväskylä 2012. (www.thl.fi)
- Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. STM ja OPM. Oppaita 2004:6.
- Fogelholm M ym. (toim.). Terveysliikunta. Duodecim, 2011, 2. uud. painos.
- Heikkinen E ym. (toim.). Gerontologia. Duodecim, 2013, 3. uud. painos.
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. Suomen Fysioterapeutit 2011. www.suomenfysioterapeutit.fi
- Voimaa vanhuuteen -ohjelma: www.voimaa vanhuuteen.fi
- Ikäinstituutin nettisivuilta (www.ikainstituutti.fi) on tilattavissa useita oppaita ja muuta materiaalia ikäihmisten liikkumisen tueksi.
- UKK-instituutin nettisivut: www.ukkinstituutti.fi
