

Gallup tutkimus: Suomessa nyt 760 000 sauvakävelijää!

■ Suomen Ladun julkaiseman Gallup-tutkimuksen mukaan 760 000 eli 19 % suomalaista harrastaa sauvakävelyä vähintään kerran viikossa. Vuodessa harrastajien määrä on lisääntynyt 200 000:lla. Heistä 79 % sanoo kuntonsa kohentuneen sauvailun ansiosta

Hiihto turvallinen ja hyvä terveysliikuntamuoto!

■ Maastohiihto on suomalaisten kolmanneksi suosituin liikuntamuoto, jonka suosio terveysliikkujien keskuudessa on edelleen lisääntynyt. Koko kehon isot lihasryhmät työskentelevät, syvät vartalon asentoa ryhdittävät lihakset saavat kohennusta ja sujuva sauvojen käyttö rentouttaa hartiat sekä kohentaa selän terveyttä. Terveysliikkujan kannattaa lähteä harjoittelemaan lajia tasaisille, hiihdettävillä laduille. Oikeat välineet ja suksien voitelu ovat osa turvallista harrastusta.

Lähde: Suomen Latu

Mieluiten joka päivä

■ Yleinen, ympäri maailmaa käytetty terveysliikunnan suositus on: aikuisten tulisi terveyden ylläpitämiseksi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin. Keski-ikäisillä ja iäkkäillä reipas kävely täyttää hyvin tämän vaatimuksen. Puolen tunnin päivittaisen fyysisen aktiivisuuden voi kerätä jopa kolmessa 10 minuutin patkässä.

Osteoporoottiset murtumat

■ Tyypillisimmät osteoporoottiset murtumat ovat selkänikamien luhistumamurtumat, rannemurtumat sekä reisiluun kaulaosan murtumat eli lonkkamurtumat. Vuosittain osteoporoottisia luunmurtumia on Suomessa noin 35 000.

Jalkaterän virheasentoista kipuja ja väsymistä

■ Jalkojen väsyminen ja kipuilu saivat ihmiset suorastaan jonottamaan alaraajojen virheasentojen arviointiin FYSI:n osastolle Terveys-messuilla. – Ihmiset ovat innokkaita kuulemaan siitä, millaiset kengät heidän kannattaa hankkia ja mitä muuta tehdä, jotta jalat voisivat paremmin, kertoo fysioterapeutti Petri Reponen 3R-Fysioterapiasta.

Jos jalat väsyvät ja kipeytyvät liikkeessa, apua kannattaa hakea jalkojen virheasentojen korjaamiseen erikoistuneista fysioterapia-laitoksista.

Jalan rakenne ja toiminta arvioidaan

Aivan olennaista jalkaterän perusrakenteen ja toiminnan arviointi on aina silloin, kun liikkuminen – aktiivinen tai vähemmän aktiivinen – saa aikaan kipuja missä tahansa jalkojen alueella: jalkaterässä, nilkoissa, polvissa, lonkissa.

Selkävunkein syy voi löytyä jalkojen virheasennosta, kuten fysioterapeutti Jari Kinnunen Heinolan Lääkintävoimistelusta toteaa Selkävunkein pitämässä alustuksessa, sillä ”selkän talo, millainen sokkeli”. – Jos jalat kipuilevat kuormituksen, on syytä aiheeseen perehtyneen lääkärin tai fysioterapeutin kanssa tarkistaa alaraajojen rakenne ja toiminta.

Kenkien valinta ratkaisee paljon

Sekä Kinnunen että Reponen korostavat oikean kenkienvalinnan tärkeyttä. – Suurimmalla osalla suomalaisista on matalakaarinen jalka, jossa ilmenee ylipronaaatiota eli kanta-

luun kiertymistä sisään-päin ja jalan pitkittäisten kaarien madaltumista. Pienemmällä osalla on korkea-kaarinen jalka, jossa ilmenee toiminnallista alipronaatiota: jalka on jäykempi ja sen iskunvaimennuskyky on heikentynyt, Reponen sanoo.

Kenkäkauppaan mennessä olisi hyvä olla tietoinen oman jalan rakenteesta. Varsinkin urheilujalkineet ovat teknisesti hyvin kehitettyjä, mikä tarkoittaa sitä, että niiden ominaisuuksissa on otettu huomioon erilaiset jalkatyypit. Matalakaariseen, ylipronatoivaan jalkaan lenkkari löytyy tosin helpommin kuin jäykempään alipronatoivaan.

Kiertojäykkä jalkine on hyvä

– Molemmissa tapauksissa on hyvä valita kiertojäykkä jalkine, jonka pohja ei taivu keskeltä eikä kierry. Myös hyvä iskunvaimennus on paikallaan. Matalakaariseen jalkaan kannattaa lisäksi valita sellainen kenkä, jossa on pronaaatiotuki. Tutkia on erivahvuisia ja erimittaisia. Kor-



FYSI:n osastolla Terveys-messuilla arvioitiin jalkojen rakennetta ja virheasentoja. Fysioterapeutin opastuksessa riitti kävijöitä jonoksi asti. Vuorossa fysioterapeutti Jaakko Piensoho.

keakaariseen jalkaan valittavassa kengässä pronaaatiotukea ei tarvita. Vaikeutena on vain se, että sellaista kiertojäykkää kenkää, jossa ei olisi minikäänlaista pronaaatiotukea, on vaikeahko löytää, Petri Reponen sanoo.

– Jos jalkakivut kunnollisista jalkineista huolimatta jatkuvat, kannattaa niiden syy selvittää. Fysioterapeutti voi tutkia jalkojen biomekaniikan tarkemmin. Jalkoja lihasvoimaa voidaan kasvattaa ja kireydet poistaa. Tutkimustieto ala-

raajoista on lisääntynyt viimeisten kymmenen vuoden aikana paljon ja mm. yksilölliset tukipohjalliset ovat kehittyneet entistä käyttäjäystävällisemmiksi, Petri Reponen kertoo.



Provita on uusi, fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen omistautunut yritys. Käytössämme on myös Euroopan menestyksekkäin analyysi- ja hoitokonsepti, jonka avulla tutkimme, hoidamme ja ennaltaehkäisemme tuki- ja liikuntaelämistön sairauksia. Toimintamallimme perustuu objektiiviseen dokumentointiin ja käytämme David Finland Oy:n laitteita. Menestyskonseptiin perustuvia toimipaikkoja on Euroopassa jo yli 250.

FYSIOTERAPEUTTEJA

David Finland etsii fysioterapeutteja, jotka haluavat jatkuvasti kehittyä ammatissaan. Sinulla on muutaman vuoden kokemus alalta sekä vanha halu oppia uutta. Arvostamme itsenäisyyttä, luontevaa asiakaspalvelua ja halua saada aikaiseksi näkyviä tuloksia.

Avaamme helmikuussa aivan uuden tyyppisen terveysliikuntapalveluja tarjoavan toimipisteen osoitteessa Bulevardi 54. Toimintamme keskipisteessä on selkärangan sekä olka-, lantio- ja polvinivelen toimintakyky objektiivisesti mittaava järjestelmä. Yksityiskohtaisen profiilianalyysin perusteella pystymme määrittelemään optimaalisen tavan toimintakyvyn parantamiseen, optimointiin ja ylläpitoon. Asiakkaidemme käytössä ovat fysioterapia ja manuaaliterapia, sekä laiteavusteinen mobilisointi, yksilö- ja pienryhmäharjoittelu. Koulutamme koko henkilökuntamme talven aikana käyttämään mittauslaitteitamme ja muuta välineistöämme.

Lisätietoja:

**Provita Bulevardi
Juha Ovaskainen**

puhelin 040 504 3131

juha.ovaskainen@provita.fi

www.provita.fi

Mittautta osaamisesi ja lähetä hakemuksesi heti sähköpostiosoitteeseen juha.ovaskainen@provita.fi

Provita™
Elämäsi kunnossa