

# Liikunta on monessa sairaudessa keskeinen hoitomuoto

*Mikä se on se oikea määrä liikuntaa? Terveysliikunnasta innostuneet etsivät väsymättä tietoa siitä, minkä verran ja miten on suositeltavaa liikkua. Entä voiko liikkua liikaa? Johonkin pitkäaikaissairauteen jo sairastunut voi olla epävarma siitä, onko liikkuminen hänelle hyväksi vai voiko hän liikkumalla tehdä itselleen vahinkoa.*

**N**yt ei tarvitse enää jossitella, sillä liikunta on saanut oman Käypä hoito –suosituksensa eli laajaan tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset siitä, miten toisaalta terveen, toisaalta johonkin pitkäaikaissairauteen sairastuneen on suositeltavaa liikkua. Suositus on tarkoitettu kaikille terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille ja siihen liittyy koko väestölle suunnattu potilasohje. Molemmat löytyvät Lääkäriseura Duodecimin ylläpitäältä Käypä hoito –sivustolta osoitteesta [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## Liike ON lääke

Suosituksen laatineen työryhmän puheenjohtaja, ylilääkäri **Antero Kesäniemi** Oulun yliopistollisesta sairaalasta kertoo, että suosituksen tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa näyttöön perustuvan tiedon avulla.

Ja näyttöä on : Uudessa Käypä hoito -suosituksessa liikunnan merkitys on ensimmäistä kertaa selvitetty systemaattisesti keskeisimpien kansantautiemme sekä raskauden ja ikääntymisen yhteydessä.

Suosituksen sanoma on selvä ja tukee sitä kaikelle kansalle jo aiemminkin suunnattua viestiä, että liike todella on lääke. Työryhmän jäsen, dosentti, ylilääkäri **Heikki Tikkanen** korostaa, että liikuntalääkkeellä on annos-vaste kuten kaikilla lääkkeillä. Hän uskoo, että terveyskeskuksiin tullaan jatkossa perustamaan liikuntapoliklinikoita. – On olemassa kaikille terveille ihmiselle tarkoitettu terveysliikunta ja on olemassa potilasliikunta sellaisille, joilla on jokin sairaus. Heille lääkärin tulisi tarjota liikuntaa yhtenä hoitomahdollisuutena, Tikkanen korostaa. Hän uskoo, että kun kentälle saadaan lisää liikuntalääketieteen erikoislääkäreitä, joiden koulutus on käynnissä, asia saa uutta potkua.

Antero Kesäniemen mukaan lääkärin erittäin toimiva työkalu, liikkumisresepti, on aktiivisessa käytössä vain osassa maata. – Liikunta pitäisi nähdä terveydenhuollon ammattilaisten parissa lääkkeenä. Osa lääkäreistä on kokenut asian kuitenkin vaikeaksi eikä ole ottanut asiaa vielä omakseen – yhtenä syynä saattaa olla lyhyt kontaktiaika per potilas.

Mutta toisenlaistakin käytäntöä on. Käypä hoito –päätoimittaja **Eeva Ketola** kertoi kirjoittaneensa lääkärinä toimiessaan lukuisia liikkumisreseptejä, jotka kuuluvat hänen mukaansa tärkeinä työkaluina lääkärin työkalupakkiin. Hänen kokemuksensa on, että liikkumaton potilas saadaan motivoitua liikuntaan tehokkaimmin niin, että liikunta pilkotaan pieniksi, konkreettisiksi osiksi. – Potilaalta voi kysyä esimerkiksi, mikä olisi se liikunta, jonka hän voisi kuvitella aloittavansa esimerkiksi seuraavien 30 minuutin tai seuraavien kahden päivän aikana, Ketola konkretisoi.

Kesäniemi korostaa, että sen halvempaa, vaikuttavaksi todistettua hoitoa ja lääkettä ei olekaan kuin se, että lääkäri muistaa sanoa potilaalle, että liikunta on tärkeää. – Sama asia tulisi ottaa esiin myös kontrollikäynneillä, hän muistuttaa.

## Liikunta on keskeinen hoitomuoto

Suosituksen perusviesti on, että liikunta on keskei-

nen hoitomuoto useissa pitkäaikaissairauksissa joko yksin tai yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. Liikunnan avulla voi ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa mm. kohonnutta verenpainetta, sepelvaltimotautia, sydämen vajaatoimintaa, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, astmaa, keuhkohtaumatautia, polven nivelrikkoa, nivelreumaa, niska- ja alaselkävaivoja sekä masennusta.

## Yleiset liikuntasuositukset

Terveille 18 - 65-vuotiaille suositellaan kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa (aerobista liikuntaa) vähintään 30 minuuttia päivässä ainakin viitenä päivänä viikossa (voidaan toteuttaa myös useampina vähintään 10 minuutin jaksoina) tai raskasta liikuntaa vähintään 20 minuuttia päivässä kolmena päivänä viikossa. Vähintään kahtena päivänä viikossa tarvitaan myös lihasten voimaa ja kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa (kuntosali, kotivoimistelu). Lisäksi on hyvä harrastaa nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa.

Tämän vähimmäissuosituksen ylittävällä liikunnalla on mahdollista lisätä saavutettavia terveyshyötyjä.

65 vuotta täyttäneet sekä ne 50–64-vuotiaat, joilla on jokin krooninen sairaus, tarvitsevat aerobista liikuntaa vähintään viitenä päivänä ja lihasvoimaharjoittelua kahdesti viikossa sekä

Duodecimin Käyvän hoidon ja erikoislääkärinjärjestöjen tavoitteena on laatia Suomeen soveltuvia valtakunnallisia hoitosuosituksia, joiden avulla voidaan parantaa hoidon laatua ja vähentää hoitokäytäntöjen vaihtelua. Tiiviit ja helppolukuiset hoitosuositukset toimivat tukena lääkärin käytännön työssä ja perustana laadittaessa alueellisia hoito-ohjelmia. Suositukset potilasversioineen ovat luettavissa osoitteesta [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) Sivustolta löytyy jo 89 eri sairausliikuntaan tehtyä Käypä hoito –suositusta.

## Liikunta-suosituksen potilasversio jakautuu seuraaviin osioihin:

Kuinka usein aikuisen tulisi liikkua? Miten liikunta aloitetaan? Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet; Sydämen ja verenkiertoelimestön sairaudet; Lihavuus ja diabetes; Syöpä; Masennus; Raskaus; Ikäihmiset

lisäksi liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa. Näille ryhmille suositellaan asiantuntijan konsultaatioon perustuvan liikuntasuunnitelman tekemistä.

Oikein ohjeistetusta ja toteutetusta liikunnasta on harvoin terveyshaittoja, mutta liikkumattomuus on terveydelle haitallista. Kun ei ole oireita, kevyen tai kohtuukuoormitteen liikunnan voi aloittaa ilman terveystarkastusta. Jos jokin terveydellinen ongelma vaivaa tai pitkäaikaissairaus on akuuttivaiheessa, kannattaa kääntyä lääkärin puoleen ennen päivittäisiä toimia huomattavasti rasittavamman liikunnan aloittamista. Kuumeisena ei saa liikkua ainakaan kovin kuormittavasti.

Lääkäri arvioi liikunnan vaarat sekä sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet. Terveys- ja liikunta-alan ammattilaisilta kuten fysioterapeuteilta ja terveysliikuntaan tai erityisryhmien liikuntaan perehtyneeltä liikunnanohjaajalta tai liikuntaneuvojalta saa tarkemmat ohjeet.

## Mikä on ”kohtuukuoormitteista”?

Liikunta kuormittaa elimistöä yksilöllisesti liikuntasuorituksen ja kunnan mukaan. Erilaiset sairaudet voivat rajoittaa suoritusta ja siksi käsite ”kohtuukuoormitteinen liikunta” on eri henkilöille eri asia. Esimerkiksi rauhallinen kävely (4–5 km/t) on hyväkuntoiselle kevyttä liikuntaa, mutta sydän- tai keuhkosairautta potevalle se saattaa olla hyvin raskasta.

## Raskaus ja liikunta

Terveen äidin raskaudenaikainen kestävyysliikunta näyttää ylläpitävän tai parantavan hänen kuntoaan äidin ja sikiön terveyttä vaarantamatta. Päinvastoin kuin usein luullaan, liikunta ei lisää ennenaikaisia synnytyksiä eikä kohtuullisesti kuormittava liikunta näytä pienentävän lapsen syntymäpainoa.

Dosentti **Ilkka Rauramo** kertoo, että tutkimukset ovat osoittaneet monet muutkin raskaudenaikaiseen liikuntaan liittyvät oletukset ennakkoluuloiksi. – Liikkuminen ei tee lantiosta ahtaampaa eikä tee lantionpohjan lihaksista synnytysestettä, vaikka tämä oli pitkään yleinen käsitys. Hyvät lantionpohjalihakset saattavat päinvastoin jopa vähän nopeuttaa synnytystä.

Raskauden aikana voi turvallisesti liikkua aiempien liikuntatottumusten mukaan. Kuntoilun saa myös aloittaa järkevästi. Äärimmäiset suoritukset eivät kuitenkaan kuulu raskauteen ja loppuraskaudessa liikunnan väheneminen tapahtuu luonnostaan.

Sopivia liikuntamuotoja raskaana olevalle ovat

