



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveystoimintaohjelma

Senioreiden liikunta ja fyysisen toimintakyvyn ylläpito

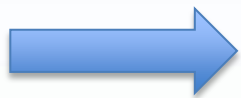
4.11.2014

Elina Karvinen, toimialapäällikkö
Ikäinstituutti

www.voimaavanhuuteen.fi

Ikääntymisen vaikutuksia kuntoon ja terveyteen

- Lihasten massa ja voima vähenevät
- Kestävyys heikkenee (mm. väsyminen)
- Liikkeiden hallinta heikkenee (mm. epätarkkuus)
- Aistien ja lihasten toiminnan yhteispeli hidastuu (mm. kompastelu, kaatumiset)
- Kehon rasvan määrä suurenee (mm. diabetesriski)
- Luun massa pienenee (luunmurtumien vaara)
- Aivotoiminnat heikkenevät (muisti, päättelykyky heikkenevät)
- Sairaudet lisääntyvät (monisairastavuus)



TOIMINTAKYKY HEIKKENEEE

Terveysliikuntasuositusten mukaan tarvitaan

- Arkiliikuntaa (päivittäin)
 - Kestävyysliikuntaa, ulkoilua: kohtuullinen rasitus vähintään 2,5 h/vko tai rasittavaa liikuntaa 1,5 h/vko
 - Lihasvoima/tai yhdistettyä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua: 2 krt/vko
 - Tasapaino- ja ketteryysharjoittelua: 2-3 krt/vko
 - Liikkuvuus, notkeusharjoittelua: osana muuta harjoittelua
-
- Ikäihmisten liikunnassa tulee ottaa huomioon terveydentila.
 - Harjoittelu perustuu yksilölliseen liikuntasuunnitelmaan, jota päivitetään.
 - Myös ravitsemus ja lääkitys tarkistetaan osana harjoittelua.
 - Liikkumattomuuden välttäminen keskeistä.

Lähteitä:

- Yhdysvaltain terveysviraston liikuntasuositukset (Physical Activity Guidelines for Americans 2008) (<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter5.aspx>)
- WHO: n terveystoimintasuositukset 2010 (http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
- Käypä hoito -suositus liikunnasta (2008/ 2010) Duodecim. www.kaypahoito.fi, <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075#s31>

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**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



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

Kuinka moni ikäihminen (65+) tekee voimaharjoittelua vähintään 2 krt/vko?

1. Yli 50 % ikäryhmästä
2. 25-50 %
3. 15-24 %
4. 5-14 %
5. alle 5 %

Kuinka moni ikäihminen (65+) täyttää sekä kestävyys- että voimaharjoittelusuosituksen?

1. Yli 50 % ikäryhmästä
2. 25-50 %
3. 15-24 %
4. 5-14 %
5. alle 5 %

Tutkimustiedon perusteella

- Kaikki heikkeneminen ei ole vanhenemista.
- Fyysisen toimintakyvyn harjoittamiselle ei ole yläikärajaa.
- Ikäihmiselle lihasvoima ja tasapaino ovat liikkumiskyvyn säilymisen kulmakivi.
 - Jalkojen ja lantion lihasvoima on erityisen tärkeää.
- Lihasvoimaa voi lisätä vanhanakin, myös tasapaino paranee harjoittelulla.
- Liikunta ehkäisee muistiongelmia ja tukee aivoterveyttä
- Liikunnalla voidaan ehkäistä ja hoitaa masennusta
- Ikäihmiset, jotka toiminta- ja liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua.

Liikuntaharjoittelun kulmakivet

- Tiheys
- Säännöllisyys
- Monipuolisuus
- Nousujohteisuus
- Laadullisuus
- Mielenkiintoisuus

Ikääntyminen ja lihasvoima

- ▶ lihasvoima on suurimmillaan 20-30 -vuotiaana
- ▶ merkittävää heikkenemistä alkaa tapahtua yli 50 -vuotiaana
- ▶ miesten lihasmassa on noin 30 % suurempi kuin naisten
- ▶ naisten lihasvoima heikkenee nopeammin kuin miesten
- ▶ lihasvoima heikkenee runsaasti liikkuvilla hitaammin kuin vähän liikkuvilla



Liikuntaharjoittelun vaikutukset tasapainoon ja kaatumisiin

- Kaatumisten ehkäisemiseksi tehokkainta on liikuntaharjoittelu, joka sisältää sekä voimaharjoittelua että tasapaino- tai koordinaatio/ketteryysharjoittelua
 - ➡ *Kaatumisten määrä vähenee 25–30%*
 - ➡ *Kaatumisvaara alenee*

Howe ym. 2007, Gillespie ym. 2009



Kuntosaliharjoittelu on tehokasta ja turvallista

- alkutestaus
- nousujohteinen yksilöllinen harjoittelu
- harjoituspainot (60-80% maximista), 2-3x 8-10 toistoa
- 2-3 kertaa viikossa
- 2-3 kk harjoittelujakso
- proteiinipitoinen ruoka

Jos kuntosali ei kiinnosta?

Muista oman painon ja vastuksen
käyttö!

Liikunta ja ravitseminen: tärkeä yhdistelmä!

- monipuolinen ravinto
 - riittävä proteiinien saanti erityisesti voimaharjoittelun yhteydessä
 - kalsiumin ja D-vitamiinin saanti
- riittävä nesteiden saanti
- ateriarytmi ja ruokahalu
- välipala liikunnan jälkeen

(Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

Ikääntyneen ihmisen hyvä ravitseminen tukee terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua.

Tasapainovaikeuksien taustaa iäkkäillä

- ▶ fyysisen aktiivisuuden väheneminen
- ▶ ikääntymiseen liittyvät muutokset
- ▶ tasapainojärjestelmän toiminnan häiriöt
- ▶ keskushermoston toiminnan heikkous
- ▶ lihastoiminnan häiriöt
- ▶ sairaudet ja lääkkeet
- ▶ alentunut vireystila
- ▶ kaatumisen pelko

Tasapainoharjoitusten perustana aistiharjoittelu

- ▶ **Vahvistetaan näköpalautea**
 - häiritsemällä tuntepalautea

- ▶ **Vahvistetaan tuntepalautea**
 - häiritsemällä näköpalautea

- ▶ **Vahvistetaan tasapainoelimen toimintaa**
 - häiritsemällä sekä tunte- että näköpalautea

Tasapaino paranee

kun harjoittelu

- on säännöllistä, 2-3 kertaa viikossa
- sisältää monipuolisia tehtäviä
- on riittävän haasteellista ja nousujohteista

Esimerkkejä tasapainoharjoittelusta

Seisomatasapaino

-ryhti, painon jakautuminen, symmetria

Dynaaminen tasapaino ja toiminnallisista tehtävistä suoriutuminen

- painonsiirrot, kurkottelut, nojaaminen, kyykistymiset, vartalon/pään kierrot
- istumasta ylösnousut, esineiden poimiminen ja siirtely, askellukset

Kävely ja muut liikkumisharjoitukset

- Kävelyt eri suuntiin, käänökset, suunnan ja tason mutokset, esteiden kiertäminen ja ylittäminen, portaissa liikkuminen

Lihassoima ja liikkuvuusharjoittelu

- Jalkojen lihasvoima ja nopeusvoima, nilkan lihasten vahvistaminen ja liikkuvuus

Aistipalautteen käyttö

- silmät kiinni, pehmeä alusta, pään kääntely

Hyödyllisiä linkkejä

- www.ikainstituutti.fi
- www.voimaavanhuteen.fi
- www.voitas.fi
- www.vievanhusulos.fi
- www.senioritanssi.fi
- www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi

SISÄLTÄÄ

- voima- ja tasapainosisältöisiä harjoitteita ja liikuntaohjelmia ohjaustyön tueksi

KENELLE

lääkäiden liikuntaa ohjaavat

- liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset
- vanhustyöntekijät
- vertaisohjaajat

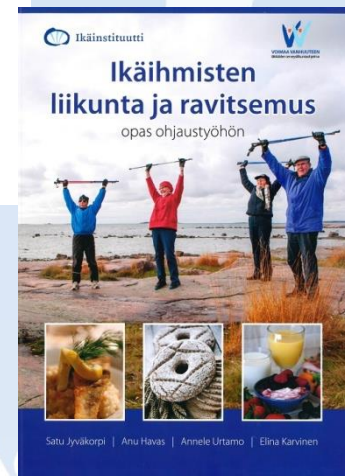
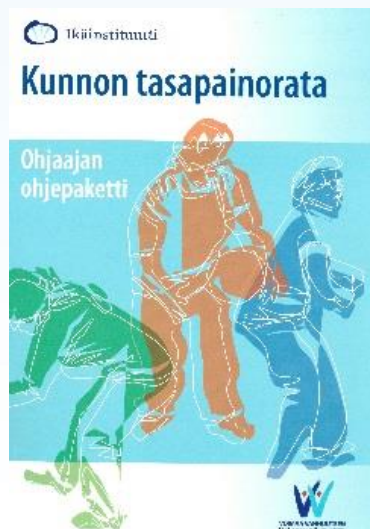
lääkkäät itse

TARJOAA

- yksittäisiä liikkeitä, joista voi koostaa oman ohjelman
- valmiita ohjelmia
- tietoa harjoittelun periaatteista
- tukea iäkkäiden liikunnan suunnitteluun ja ohjaukseen

Oppaita ikäihmisille ja vertaisohjaajille

- Kunnon tasapainorata Woimarepusta, ohjaajan opas
- Liikkuva minä –opintopiiri, ohjaajan ja osallistujan aineistot
- Kunnon eväät –kortit ja käyttöohje
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, opas ohjaustyöhön



**Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa,
aina on liian aikaista lopettaa.**