

1909 2009

100 vuotta
suomalaisten
elämässä



Hyvän kunnon ja tasapainon tärkeys ikääntyvillä henkilöillä

Työfysioterapeutti
Kaija Riento-Lindroos
13.3.2012

- **Lukuisista ikääntymisen myötä tapahtuvista muutoksista huolimatta ikääntyneet ovat terveempiä nykyään kuin koskaan aikaisemmin.**
- **Ikääntyminen aiheuttaa jokaiselle suoraan tai välillisesti (sairaudet, elintavat) lukuisia muutoksia, jotka huonontavat terveyttä ja toimintakykyä mutta joihin säännöllisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa ehkäisevästi**

**Useimmat sairaudet eivät ole
vasta-aiheita, vaan usein
erityinen syy liikuntaan!**

Ikääntymisen vaikutuksia kuntoon ja terveyteen

- Lihasten massa ja voima vähenevät
 - lihasmassa pienenee 50 ikävuoden jälkeen noin 1 %:lla vuodessa
 - maksimaalinen lihasvoima heikkenee 5-15 % jokaista ikävuosikymmentä kohden.
 - n. 40% lihasmassasta on kadonnut 70 ikävuoteen mennessä
- ➔ **tärkein syy liikkumis- ja toimintakyvyn heikkenemiseen!**
 - kestävyys heikkenee
 - havaintomotoriikka ja kyky nopeisiin suorituksiin hidastuu
 - kehon koostumus muuttuu
- Fyysinen suorituskyky heikkenee yleensä jo 50-60 ikävuoden tienoilla.

- Hapenottokyky (aerobinen kapasiteetti) pienenee noin 1 % vuodessa 20-30 ikävuoden jälkeen.
- Iän mukana tapahtuvaa aerobisen kapasiteetin pienenemistä voidaan hidastaa, mutta sitä ei voida estää kovallakaan harjoittelulla
- Aerobisen kestävyuden harjoittamiseen suositellaan
 - kohtalaisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 30 min viitenä päivänä viikoittain tai raskasta liikuntaa vähintään 20 min kolmena päivänä viikoittain

Liikunta ja iän tuomat muutokset

- Liikunta ei estä vanhenemista, mutta se voi pienentää ikääntymiseen liittyvien muutosten astetta ja seurauksia.
- Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista.
- Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-iässäkin.

Liikunnan terveyshyödyt senioreilla

Lihassoiman ja tasapainon ylläpito

- heikentynyt alaraajojen lihasvoima ja puutteellinen tasapaino ovat kaatumisen riskitekijöitä -> murtumien esto
- kävelyn epävarmuus, kaatumisen pelko kuriin
- myös muut syyt huomioitava ja hoidettava tasapainohäiriöiden taustalta: RR, korva- ja niska- hartiaseutuperäiset syyt, näköongelmat

Kestävyyskunto

- paino pysyy kurissa, uusien sairauksien ehkäisy
- RR-tauti, DM, hyperkolesterolemia, osteoporoosi, AVH, Alzheimer, dementia...
- mieliala, muisti ja keskittymiskyky

Ruokahalu ja unirytmii parantuvat

Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu pitävät ikääntyneen ihmisen pystyssä

- Ikääntymiseen liittyvää lihasvoiman ja tasapainon heikkenemistä voidaan harjoittelulla hidastaa
- Säännöllisellä, riittävän intensiivisellä ja nousujohteisella liikuntaohjelmalla voidaan parantaa kuntoa huomattavasti. Jo muutaman kuukauden pituinen, viikoittainen, lihaskudosta lisäävä kuntosaliharjoittelu lisää iäkkäiden naisten ja miesten lihasvoimaa 10-30 %
- Myös lihaskestävyyden parantaminen on tärkeää, koska monet päivittäiset toiminnot edellyttävät ennemminkin pitempään jatkuvaa ponnistelua kuin yksittäistä maksimaalista suoritusta.

Lihaskvoimaa ja -kestävyyttä kehittäviä liikuntamuotoja

Arki- ja hyötyliikunta

- Mielellään päivittäin
- Kävely
- Siivous, lumityöt
- Kaupassa käynti
- Halonhakkuu
- Puutarhatyöt
- Mökkiaskareet
- Puuhailu lastenlasten kanssa
- Sienestys, marjastus
- Haravointi

Kuntoliikunta

- Suositellaan 1-3 kertaa
- Kuntosaliharjoittelu
- Kuntopiiri
- Kotivoimistelu
- Kestävyysharjoittelu
- Hiihto
- Tanssi
- Sauvakävely
- Pallopelit

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita

- Kävely sivuttain/ takaperin
- Kanta/varvaskävelyt
- Nousu istumasta seisomaan
- Kyykkyy -ylös
- Painonsiirrot laudalla
- Keppijumppa
- Käsi- ja nilkkapainot

Ikääntyvien luuliikuntasuositus

Liikuntalajit

- Ikääntyville suositellaan lihaskunnan vahvistamiseen ja luun vahvuuden ylläpitämiseen kuntosaliharjoittelua.
- Tasapainon kehittämiseen ja ylläpitämiseen suositellaan tanssia ja voimistelua.
- Myös kestävyyskunnan kehittäminen ja ylläpitäminen on suositeltavaa. Siihen sopivia lajeja ovat kävely, sauvakävely ja porraskävely.

Liikunnan määrä

- Ikääntyville suositellaan tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelua yhteensä 2-3 kertaa viikossa.
- Lihasten kestävyyttä harjoitetaan tekemällä suuri määrä toistoja kevyellä kuormalla
- Lihasten tehoa eli kykyä nopeisiin suorituksiin harjoitetaan tekemällä liikkeit nopeasti kevyellä kuormalla
- Voimaharjoittelussa pyritään vähintään kohtuulliseen (noin 50 % maksimaalisesta) harjoitustehoon..
- Yksittäisen harjoituskerran ei tarvitse olla pitkäkestoinen, 30-45 minuuttia riittää.
- Kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi.

Liikunnan vauhti

- Liikunnan pitää olla reipasvauhtista.
- Tasapainoharjoittelu voi olla myös rauhallisempaa.

LIIKUNTAPIIRAKKA



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

Lisäksi kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.