

LASTENREUMA JA LIIKUNTA -OPAS



Reumaliitto



Reumaliitto



Opetus- ja
kulttuuriministeriö

 REUMALIITTO.FI

 /SUOMENREUMALIITTO

 INFO@REUMALIITTO.FI

 @SUOMENREUMALIITTO

 @REUMALIITTO

 SUOMEN REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO RY

Iso Roobertinkatu 20-22 A

00120 HELSINKI

Teksti: liikuntasuunnittelija Tinja Saarela, Reumaliitto ja
liikunnanohjaajaopiskelija Kaisa Lindberg,
Haaga-Helia AMK

Kuvat: Kimmo Brandt, Gabriele Basilico, Jenni Niemelä,
Saara Paasikivi, Dennis Storhannus, Unsplash,
Pexels.com ja Fotolia

Painopaikka: aDigi, Helsinki. 2. painos 2019

ISBN: 978-952-9742-72-1



ALKUSANAT LUKIJALLE:

LIKUNNAN ILOA JA RIEMUKASTA ARKEA!

Lapsen liikunta on leikkiä. Reipasta touhotusta, rauhallisempaa leikkimistä ja suunnatonta riehumista. Se on lapsen oikeus. Mutta miten lastenreuma vaikuttaa liikkumiseen? Miksi liikunta kannattaa? Tämä opas on suunnattu sinulle, lastenreumaa sairastava lapsi, läheisillesi, koululle sekä päiväkodille.

Opas sisältää tietoa lastenreumasta ja liikunnasta – miten sairaus vaikuttaa liikkumiseen ja harrastamiseen. Oppaan lopusta löydät myös vinkkejä liikunnan harrastamiseen yksin tai yhdessä kaverein, vanhemman tai koko perheen kanssa. Oppaan tiedot ovat yleisluontoisia, ja opas on tarkoitettu käytettäväksi fysioterapeutin antamien ohjeiden ohella.

Liikunta on lapsuudessa ja nuoruudessa merkittävä kasvun, kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin mahdollistaja. Siksi jokaisella lapsella on luontainen tarve liikkua. Myös lastenreumaa sairastavalla lapsella. Liikunta on mielekkäintä, kun löytää oman, mukavan lajin ja muodon liikkua. On tärkeää liikkua myös fysioterapeutilta saadun ohjelman lisäksi. Mielekäs laji takaa liikunnallisen elämäntavan myös tulevaisuudessa. Tämän vihkosien sivulta 7 löydät lastenreumaa sairastavien lempiliikuntalajeja ja harrastuksia. Löydätkö sieltä oman lajisi? Kokeile uusia lajeja kavereiden kanssa!

MIELEKÄSTÄ, LIKUNNALLISESTI RIKASTA ELÄMÄÄ!



Tässä oppaassa kerrotaan ennen kaikkea liikunnasta ja lastenreumasta. Jos haluat tietää enemmän lastenreumasta, lisätietoja löytyy Reumaliiton verkkosivulta osoitteessa

REUMALIITTO.FI/LAPSILLE



KAISAN EVÄÄT JA VINKIT

LIIKUNNALLISEEN ARKEEN

Hei! Olen Kaisa Lindberg, tuleva liikunnanohjaaja ja lastenreumaatikko itsekkin. Tämän opas on osa opinnäytetyötäni Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa. En olisi parempaa aihetta voinut löytää, sillä mielestäni liikunta on tärkeää kaikille, erityisesti lastenreumaa sairastaville! Tämä opas on myös osa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa liikunnallisen elämäntavan kehittämishanketta.

Mielestäni liikunta on aina ollut ihanaa. Liikunta on hauskaa itsensä haastamista, kavereiden tapoamista, oman kehityksen näkemistä ja yksinkertaisesti oman vartalon liikuttamista kaikilla eri tavoilla. Lastenreumadiagnoosin jälkeen se sai myös uuden merkityksen, kivun lieventämisen. Hiihto on parasta mitä hieman kipeälle nivelelle voi tarjota! Lempeää liikettä ja kylmähoito on lähellä. Lisäksi kilpailuhenkinen luonne auttoi minua haastamaan itseäni ja myös suhtautumaan sairauteeni – mitä kaikkea pystynään tekemään, vaikka minulla onkin lastenreuma?

Vanhempien rooli liikuntaan kannustamisessa on valtavan tärkeä. Olen ikuisesti omille vanhemmilleni kiitollinen siitä, että he kannustivat aina liikkumaan vaikka heitä itseään se olisi pelottanut valtavasti – varmasti enemmän kuin minua. Haluankin korostaa vanhempien roolia liikkumisen mahdollistamisessa ja turvallisen liikkumisympäristön luomisessa. Saako teidän kotona riehua? Tsemppaatko sinä lastasi liikkumaan?



Koska olette viimeksi käyneet uimahallissa? Yhteiset liikuntahetket ovat ikimuistoisia.

Parhaita muistoja lapsuudestani ovat hiihtoretket isän kanssa, pesäpallon harjoittelu takapihalla äidin kanssa ja koko perheen sienestysretket syksyisin. Luulen, että myös vanhempani ja sisarukseni tulevat arvostamaan näitä hetkiä aina.

Lapsen liikunta on leikkiä ja touhotusta. Arjen aktiivisuus on tärkeää myös lastenreuman kannalta: niveliä tulee liikutettua huomaamatta, aineenvaihi-

dunta kuormittuu, lihakset, luusto, nivelet sekä verenkierto- ja hengityselimistö kehittyvät.

On hyvä muistaa, että olemme kaikki erilaisia luonteita ja liikkuja. Siksi onkin tärkeää etsiä itselle sopiva tapa liikkua. Pidä silmät ja korvat auki, sillä joskus juuri sinulle paras ja hauskin liikuntamuoto saattaa hypätä nenäsi eteen yllättäen!

Liikunnallisin terveisin,
KAISA LINDBERG

NÄILTÄ NETTISIVUILTA VOIT ETSIÄ TIETOA JA VINKKEJÄ LASTEN LIIKKUMISEEN:

- ★ lastenliikeilta.fi
- ★ neuvokasperhe.fi
- ★ tervekoululainen.fi
- ★ wau-ry.fi
- ★ innostunliikkumaan.fi

MUISTA MYÖS NÄMÄ!

Reumaliiton nettisivuilta löytyy kattavasti tietoa ja vinkkejä liikuntaan.

- ★ reumaliitto.fi/jumppasali
- ★ reumaliitto.fi/fi/tietoa-tule-terveydesta/liikunta

VINKKEJÄ ARJEN AKTIIVISUUTEEN

Mitä näistä teet aina? Keksitkö näiden lisäksi muita asioita, joita teet arjessa usein?

- ★ Kulje koulumatkat tai kaverille kylään pyörällä, kävellen tai potkulautailien.
- ★ Tee aamulla pieni jumppa tai venyttele hieman. Sen jälkeen on mukavampi lähteä uuteen päivään!
- ★ Auta vanhempia arjen touhuissa.
- ★ Pyydä vanhempia mukaan leikkimään tai lenkille.
- ★ Vältä pitkiä istumisjaksoja – pidä välillä leikkitauko tai käy kävelyllä!
- ★ Järjestä miniolympialaiset perheen kesken.
- ★ Lähdet pienelle retkelle perheesi kanssa.
- ★ Haasta perheenjäsen tai kaveri kilpailuun.
- ★ Vietä aikaa kavereiden kanssa ulkona.
- ★ Jos teillä on jumppapallo, istu ja temppuile sillä telkkaria katsellessa. Pystytkö istumaan kaikki raajat ilmassa? Mahallaan niin, että et koske maahan ollenkaan? Mitä eri tyyliä keksit?



”Lapsen hyvä yleiskunto helpottaa sairauden oireita ja hyvin toimivat lihakset ovat perusta normaalille niveltoiminnalle. Liikunta on myös osa reumaa sairastavan lapsen sosiaalista elämää ja auttaa lasta kehittymään ikätovereidensa joukossa.”

Pidetään yhteyttä!

Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelijalta **Tinja Saarelalta** saat tietoa ja opastusta liikuntaan liittyvissä asioissa.

Puh. 040 821 5567, tinja.saarela@reumaliitto.fi



MITÄ VOIN HARRASTAA?

HARRASTUS TUO ELÄMÄÄSI PALJON HYVIÄ ASIOITA. LIIKUNTA ON HYVÄ HARRASTUS, VAIKKA SE JOSKUS OLISI VÄHÄN VAIKEAAKIN.

Jokainen lapsi ja nuori ansaitsee harrastuksen. Opit vuorovaikutustaitoja, ilmaisemaan itseäsi sekä kehittämään omia taitojasi. Löydät itsestäsi uusia vahvuuksia. Näet kavereita ja tapaavat uusia tuttavuuksia. Vapaa-aikasi kuluu mukavasti mie-luisan lajin parissa!

Liikunnan harrastaminen ei tarkoita vain ohjattua toimintaa, vaan voit harrastaa myös omatoimises-ti. Voit harrastaa vaikka pyöräilyä tai pianonsoittoa yksinkin, ilman kenenkään opastusta. Voitte koota kaveriporukalla pihapelit joka keskiviikko tai sopia käyväne kävelylenkillä. Harrastamista on myös seurassa tai kerhossa ohjattu toiminta, joka voi

tähdätä kilpailamiseen tai yhdessä harrastamiseen ilman kilpailua.

Lastenreuma saattaa hieman vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Kuten aina muulloinkin, oman kehon kuunteleminen liikkuesssa on tärkeää.

Yleensä saat treeneissäkin tehdä samoja liikkeitä kuin kaikki muutkin. Mikään laji ei ole kielletty, jollei sinua hoitava lääkäri tai terapeutti ole niin sanonut. Kun joku nivel on pahasti tulehtunut, sen kuormittamista kannattaa välttää.

Jos jokin liike sattuu niveleen, sitä ei kannata tehdä. Tämä on tärkeää muistaa. Voit kuitenkin keksiä liikkeelle korvaavan muodon. Jos muut punnertavat, kun ranteesi on tulehtunut, voisitko sinä tehdä silloin jotakin muuta? Vaikka jotakin fysioterapeu-tin neuvomaa harjoitusta?

Kun tulehdus on laskenut, voit taas alkaa käyttää niveltä enemmän. Niveleen kohdistuva harjoittelu pitää aloittaa rauhallisesti, ja antaa nivelelle aikaa tottua liikkeeseen.

Kun aloitat uuden harrastuksen tai jos olet juuri saanut lastenreumadiagnoosin, on tärkeää, että keskustelette vanhempien ja valmentajan kanssa sairaudesta. Keskustelu valmentajan tai liikun-
nanohjaajan kanssa on tärkeää, jotta hän tietää sairaudestasi ja siitä, mitä se tarkoittaa liikkumise-
si kannalta.

On tärkeää, että valmentaja ymmärtää tautisi luonteen. Välillä jokin nivel on tulehtunut ja kipeä, välillä ei. Välillä et pysty tekemään jotain, mutta se ei tarkoita sitä, että olisit huonompi kuin muut tai että sinua pitäisi kohdella eri tavoin. Silloin valmentaja osaa ottaa sairautesi huomioon treenejä suunnitellessa ja keksii tarvittaessa sinulle sopivia harjoitteita. Muista kertoa aktiivisesta tulehduksesta ja kivuista valmentajalle aina ennen tree-

nejä. Käykää läpi myös kylmäpussien sijainti, jotta tarpeen vaatiessa osaat itse käydä hakemassa kylmäpussin ensihoidoksi.

Juttele myös kavereidesi ja joukkuekavereiden kanssa sairaudesta. Mitä se oikeastaan tarkoittaa? Miksi et aina voi tehdä sitä, mitä muutkin? Muutkin ovat välillä flunssassa ja jättävät joitain juttuja väliin. Voitte yhdessä keksiä liikkeille sovelluk-
sia, joita sinäkin voit tehdä. Kun joukkuekaverisi ymmärtävät mistä lastenreumassa on kyse, sinun ei tarvitse pelätä syrjäytymistä ja kiusaamista. Kaikkein tärkeintä on, että pääset osallistumaan sinulle mieleiseen harrastukseen ja saat kehittää itseäsi siinä, omassa tahdissasi.

Tästä oppaasta löydät treenivinkkejä sekä listan lajeista, joista muut lastenreumaa sairastavat pitävät. Voit etsiä niistä vinkkejä uuden aloittami-
seksi, ja keskustella vanhempien ja fysioterapeutin kanssa sopivan lajin valinnasta.

MIKÄ ON LEMPI- LIKUNTALAJISI?



Kun lastenreumaa sairastavilta kysyttiin, mikä on heidän lempilajinsa, saatiin pitkä lista vastauksia. Ne ovat tässä. Tykkäisitkö sinä jostakin näistä lajeista?

- ☐ Uinti
- ☐ Pyöräily ja maastopyöräily
- ☐ Voimistelu ja telinevoimistelu
- ☐ Salibandy
- ☐ Tanssiminen
- ☐ Ratsastus
- ☐ Jalkapallo ja muut pallopelit
- ☐ Joukkuepelit
- ☐ Pihapelit
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Kiipeily
- ☐ Ulkoilu
- ☐ Golf
- ☐ Kävely
- ☐ Trekkauk
- ☐ Motocross
- ☐ Lentopallo
- ☐ Trampoliinilla hyppiminen ja temppuilu
- ☐ Luonnossa liikkuminen

Omat mieltymykset ovat mukavan, pysyvän liikun-
taharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan pe-
ruspilari. Kokeile eri lajeja ja löydä oma lempiparisi!



MIKSI LIIKUNTA ON SINULLE TÄRKEÄÄ?

Liikuntaa ovat leikki, pihapelit, koulumatkojen kulkeminen, vedessä peuhaaminen, pihalla seikkaileminen, sisällä touhuaminen, lehtien haravoiminen, ilmapallolla leikkiminen... Kaikenlainen touhottaminen! Myös urheiluharrastus on liikuntaa. Kaikki ovat erilaisia liikkujia, jotka nauttivat erilaisesta liikunnasta. Etsi siis itsellesi sopiva tapa liikkua.

LIIKKUMALLA SAAT PALJON HYÖTYJÄ, KUTEN ESIMERKIKSI:

- ★ Lisää iloa ja antaa virtaa
- ★ Kehityt
- ★ Luut, lihakset ja nivelet vahvistuvat
- ★ Sydän ja keuhkot vahvistuvat
- ★ Oppiminen helpottuu
- ★ Tapaat kavereita
- ★ Nukut paremmin

Miten lastenreuma vaikuttaa liikkumiseen? Säännöllinen liikkuminen on sairautesi kannalta hyväksi. On todettu, että liikunta ei paranna lastenreumaa, mutta se ei myöskään pahenna sen oireita. Sen sijaan se antaa sinulle monia hyötyjä! Liikunta voi jopa lievittää kipua. Omaa kehoa kannattaa kuunnella liikunnan harrastamisessa. Jos johonkin niveleen sattuu kovasti, silloin kannattaa hieman rauhoittaa menoa ja keksiä vaikkapa jokin muu muoto liikkua. Liikkumista ei kuitenkaan kokonaan tarvitse lopettaa. Kuinka paljon sinä liikut päivässä?

Joskus aamuisin nivelet saattavat olla jäykät ja muutenkin väsyttää, eikä liikunta ja leikkiminen tai harrastukseen lähtö tunnu kivalta idealta. On hyvä kuulostella omaa oloaan. Jos niveliin sattuu kovasti, rauhallinen liikunta tai leikki voi olla hyväksi, tai sitten kannattaa keksiä jokin toinen leikki ja liikuntamuoto, joka ei satu niveliin. Usein pieni liike tekee myös tulehtuneelle nivellelle hyvää.

KUINKA PALJON PITÄISI LIIKKUA?

ALAKOULUIKÄISEN

lapsen suositeltava liikuntamäärä päivässä on 1,5-2 tuntia. Sopivaa liikuntaa on kaikenlainen mielekäs, ikään sopiva aktiivisuus. Koulumatkat, välituntien peuhaaminen, liikuntatunnit, mieluisa harrastus ja illan pelailut kavereiden kanssa täyttävät suosituksen määrät leikiten!

ALLE KOULUIKÄISTEN

tavoiteltava liikunnallisen ajan määrä on kolme tuntia päivässä. Määrä koostuu mielenkiintoisista tutkimusmatkoista, riehakkaista leikeistä, itsensä haastamisesta ja uudelleen yrittämisestä. Kaikenlainen mielekäs puuhailu kehittää ja opettaa uutta!

YLÄKOULU- JA LUKIOIKÄISEN

tulisi liikkua myös 1,5 tuntia päivässä kestävyyttä, voimaa ja notkeutta kehittäen, puolet siitä reippaasti.

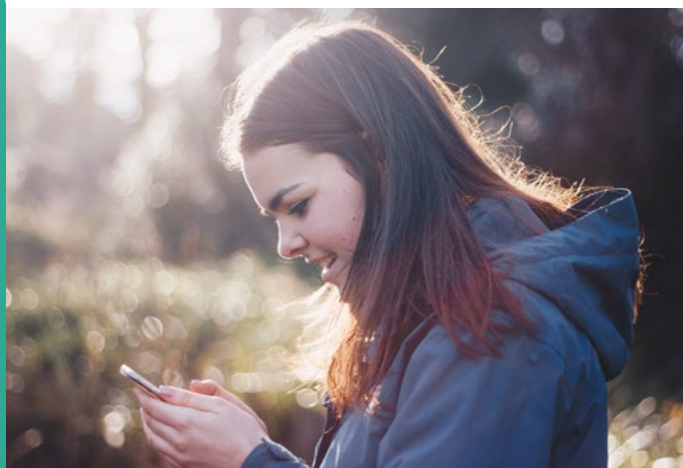
On hyvä muistaa, että välillä liikunta tuottaa pientä kipua myös muilla ihmisillä. Usein lihakset ovat harjoittelun jälkeisenä päivänä hieman arat, mutta se ei ole vaarallista. Lihakset vain kehittyvät! Nivelessäkin saattaa liikkumassa tuntua pientä arkuutta. Silloin liikkumisen tehoa pitää hieman laskea. Jos nivelessä on vielä seuraavanakin päivänä kipua, kannattaa keskustella lääkärin tai fysioterapeutin kanssa.

TULEHDUKSEN AIKANA ON HYVÄ:

- ★ Kuunnella omaa oloa ja välttää kipua aiheuttavia liikkeitä.
- ★ Liikuttaa tulehtunutta niveltä lempeästi.
- ★ Välttää tulehtuneeseen niveleen kohdistuvaa painetta, esimerkiksi lentopallon pelaamista sorminivelen tulehduksessa.
- ★ Keksiä uusia tapoja liikkua.
- ★ Liikkua tavoilla, jotka eivät tuota kipua niveleen, esimerkiksi uimalla.

ETSI KÄTKÖ!

Geokätköily on mielenkiintoinen tapa liikkua ulkona! Tarvitset vain GPS-paikannusta hyödyntävän laitteen, kuten älypuhelimien tai tabletin, tunnuksen **geocaching.com** sivustolla ja reippailumieltä! Lisäohjeita löydät nettisivulta [geocaching.com](https://www.geocaching.com). Puhelimelle ladattavia sovelluksia ovat muiden muassa: **Geocaching** ja **c:geo**.





VANHEMMALLE:

MIKSI LIIKUNTA ON LAPSELLENI TÄRKEÄÄ?

ON TAVALLISTA, ETTÄ LAPSEN SAIRAUSSUOJELTAA VANHEMPAA. MITEN ARKISUUS, MIHIN KAIKKEEN HÄN PYSTYY? PAHENTAAKO LIIKUNTA LASTENREUMAN OIREITA TAI VAHINGOITTAAKO SE LAPSEN NIVELIÄ?

Tämän päivän hoitolinjauksen mukaan liikuntaa ei missään nimessä kielletä lastenreumaa sairastavalta. Päinvastoin: liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia sairauden oireisiin. Tähän oppaaseen on kerätty tietoa lastenreuman vaikutuksista liikuntaan.

Liikunta on erittäin tärkeä osa jokaisen lapsen elämää. Jokaisella lapsella, myös lastenreumaa sairastavalla, on luontainen tarve liikkua. Lapsi oppii paljon liikkeessään ja liikunta tukee hermoston, motoriiikan ja kehon hahmottamisen kehittymistä. Jo pieni vauva pyrkii liikkeelle mahdollisimman nopeasti, sillä paikallaan olohan olisi tylsää!

Liikkumisen taidon avulla on mahdollista tutkia ympäristöä. Pienten lasten liikunta on leikkiä – vauhdikkaampia touhuja ja rauhallisempia leikkituokioita. Lastenreumaa sairastavan vanhemmalta vaaditaan rohkeutta antaa lapsen leikkiä ja riehua, sekä asettaa rajat turvallisuuden takaamiseksi.

On tutkittu, että vanhemman oma liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja terveelliseen elämäntapaan jopa keski-ikänsä asti. Siksi yhdessä tekeminen ja esimerkin näyttäminen on tärkeää. Lastenreumaa sairastava lapsi saattaa arkailla liikkumista, joten aikuisen tuki ja yhteinen tekeminen helpottavat liikkumaan lähtöä. Muistatko, miten purkkista tai kirkonrottaa pelataan? Olisiko mölkky-peli hauska iltapuhde? Entäpä koko perheen patikkaretki, unohtamatta ihanaa yhteistä eväshetkeä laavulla? Yhteisistä tekemisistä syntyy ikimuistoisia hetkiä, joita lapsi ja myös vanhempi osaavat arvostaa pitkälle tulevaisuuteen.

Vanhemman kannattaa kannustaa lasta liikkeelle ja harrastusten pariin. Pieni lapsi ei ehkä osaa kertoa kivusta, joten aikuisen on hyvä havainnoida lapsen käytöstä vauhdikkaampien leikkien tai liikunnan jälkeen. Varooko hän jotakin raajaa? Onko jokin nivel jatkuvasti hieman koukussa? Tällöin lapsen liikuntaan ja arkirutiineihin kannattaa kiinnittää huomiota, ja jutella lääkärin tai fysioterapeutin kanssa. Tulehtunutta niveltä ei saa kuormittaa liikaa, mutta nivelen liikeratoja kannattaa hellävaraisesti avata.

Etsikää laji, jota lapsi pystyy harrastamaan ja jonka hän kokee mielekkääksi. Vesiliikunta on hyvä vaihtoehto, sillä vesi vähentää niveliin kohdistuvaa painetta. Monet lapset myös rakastavat vedessä touhuamista, leikkimistä ja hyppimistä! Elementtinä vesi antaa lastenreumaa sairastavalle toisenlaisen mahdollisuuden käyttää kehoaan ja nauttia

liikkumisesta. Vedessä onnistuvat monet asiat, jotka ovat kuivalla maalla haasteellisia.

Lasten vedessä touhuaminen vaatii meiltä aikuisilta uskallusta tarjota siihen tilaisuuksia. Osalle vanhemmista vesielementti saattaa olla vieras, pelottavakin. Paras keino taata lapsen uimataito on antaa hänelle mahdollisuus harjoitella. Vanhempien ei tarvitse olla uimaopettajia. Tärkeintä on olla läsnä ja tarjota lapselle turvallisia vesihetkiä erilaisissa vesiympäristöissä. Kunnat ja seurat järjestävät uimakouluja, joissa opitaan uimataito yhdessä ikätovereiden kanssa.

Tapoja liikkua on valtavan paljon. Arjesta löytyy mahdollisuuksia jokapäiväiseen liikuntaa. Kannattaa suhtautua liikuntaan rohkeasti ja avoimella mielellä.

KIPU

Kipu on luonnollinen asia. Se on kuin kehon oma palohälytin, joka kertoo, kun elimistössäme jokin on huonosti. Niveltulehduksesta seuraava kipu on olennainen osa sairautta, joka taudin aktiivisessa vaiheessa on kovimmillaan ja muuttuu päivittäin. Kivun ilmaisu saattaa olla haastavaa varsinkin pienelle lapselle, mutta myös vanhemmallekin lastenreumaa sairastavalle. Se saattaa aiheuttaa hämmennystä ja huolestuttaa, eikä jatkuvaan kipuun ehkä tiedä miten suhtautua.

Palohälyttimen ääntä ei pidä jättää huomiomatta, sillä kivulla on syynsä. On luonnollista, että kipeää niveltä ei haluta kuormittaa, jotta liike ei aiheuttaisi vahinkoa niveliin. Siksi on tärkeää kuulostella kehoaan ja oppia tunnistamaan, mistä kipu johtuu. On kuitenkin hyvä muistaa, että myös muilla ihmisillä liikunta voi tuottaa kipua. Lihaksen rasitus saattaa tuntua seuraavana päivänä kipuiluna lihaksessa. Onko kipu siis vain lihasjännitystä, vai johtuuko se nivelen tulehduksesta? Liikunta vähentää kipua ja on eduksi nivelen liikeratojen ja aineenvaihdunnan säilymiselle. Siksi hieman kipuilevaakin niveltä kannattaa liikuttaa lääkärin tai fysioterapeutin ohjeiden mukaan.





KOULULLE JA PÄIVÄKODILLE:

TAVOITTEENA TAVALLINEN ARKI

KOULUN JA PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNNAN ON HYVÄ TIETÄÄ PERUSASIAT LASTENREUMASTA JA SEN VAIKUTUKSISTA PÄIVITTÄISEEN ELÄMÄÄN. VAIKKA LASTENREUMA VOI VAIKEUTTAJAA JOISTAKIN ASIOISTA SUORIUTUMISTA, TAVOITTEENA ON TAVALLINEN ARKI MUIDEN LASTEN JOUKOSSA.

Lapselle on tärkeää kokea, että hän on hyväksytty, osa yhteisöä. Oman kykeneväisyyden tunne on lapselle tärkeää, sillä sairauden aiheuttamat rajoitteet saattavat tuntua pelottavilta ja aiheuttaa syrjinnän pelkoa. Siksi mahdollisimman normaali arki onkin tavoiteltava asia. Jokaisen opettajan tai lastenhoitajan tulisi tietää lapsen sairaudesta ja sen rajoitteista.

Lastenreuma oireet ovat yksilöllisiä, ja jokaisella lapsella on oma tapansa suhtautua niihin. Sairauden luonne on aaltoilevaa ja päivät ovat erilaisia. Kivun syyt vaihtelevat ja niiden erittely on

lapselle ja nuorelle haastavaa. Kipu on kuitenkin aina todellinen kokemus, jota ei tule vähätellä.

Opetuksessa olisi hyvä huomioida sairaus lapsen näkökulmasta. Koulu tai päiväkotiki on iso osa lapsen elämää, ja sairaus saattaa tehdä hänestä hieman epävarman. ”Mitä muut ajattelevat, kun olen näin kömpelö ja käytän rannetukea?” Osallistuminen normaaliin arkeen on tärkeä osa reumaa sairastavan lapsen sosiaalista elämää ja auttaa lasta kehittymään ikätovereidensa joukossa.

Hyvä ergonomia on tärkeää. Lapsen olisi hyvä sijoittua luokassa niin, että taululle näkee hyvin. Lisäksi lapsella tulisi olla tarpeen vaatiessa erilaisia apuvälineitä, kuten kynänpaksunnin tai paksummat värikynät. Työpöytä tulisi säätää oikealle korkeudelle, jotta työskentely sujuu kivutta. Kuten kaikille lapsille, myös lastenreumaa sairastavalle liike pitkien istumisjaksojen välissä tekee hyvää. Suosi siis pientä taukojumppaa ja toiminnallisuutta!

LIIKUNTAAN OSALLISTUMINEN

Pitkäaikaissairaalle kokonaisvaltaisen kehityksen edellytys on mahdollisimman hyvä fyysinen toimintakyky. Se auttaa lasta pysymään mukana kaveriporukan touhuissa. Liikunta myös helpottaa lastenreuman oireita. Lastenreumaa sairastava saa tehdä kaikkea, mitä muutkin, sairauden tilan ja kivun ehdoilla. On tutkittu, että liikunnalla ei ole sairautta parantavaa vaikutusta, mutta se ei myöskään pahenna sitä. Hyvä yleiskunto ja liikunnallinen elämäntapa helpottavat sairauden oireita ja edistävät lihaksien ja nivelten normaalia toimintaa. Lisäksi liikunta ehkäisee muita liikkumattomuudesta ja huonoista elintavoista johtuvia sairauksia.

Lastenreuma näkyy erityisesti liikuntatunneilla ja liikunnallisissa leikeissä. Lapsi saattaa liikkua hieman vastahakoisesti ja kokea olonsa syrjityksi mahdollisten liikuntarajoitteiden ja kömpelyyden vuoksi. On kuitenkin tärkeää, että lapsi pääsee osallistumaan, eikä häntä ohjata muiden koulutöiden tai askartelun pariin liikunnan ajaksi. On tärkeää, että lapsi kokee osallistuvansa samoihin asioihin kuin ikätoverinsa.

Kipu on asia, joka liikunnassa kuitenkin tulee ottaa huomioon. Liikunta ei saa sattua, eikä olla pakonomaista. Mikään liikunta ei ole ehdottoman kiellettyä, ellei lääkäri ole antanut liikuntakieltoa. Jos nivel kipeytyy liikunnan aikana tai sen jälkeen, kipua voi hoitaa kylmähoidolla. Lähettyvillä olisi siis hyvä olla kylmäpusseja saatavilla, ja lapsen tulisi tietää niiden sijainti.



MIKÄ ON LASTENREUMA?

Lastenreumaksi kutsutaan nivel-tulehdusta, joka alkaa tuntemattomasta syytä ja tulehdus kestää ainakin kuusi viikkoa. Suomessa lastenreumaan sairastuu vuosittain 150 lasta ja nuorta, heistä puolet alle 5-vuotiaita.

Lastenreuman syytä ei tunneta. Se on autoimmuunisairaus, jossa kehon omat puolustusmekanismit eivät tunnista omia kudoksia, vaan hyökkävät niitä vastaan ja aiheuttavat tulehduksen niveleen. Sairaus

Sairauden aktiivivaiheessa, kun nivelet ovat tulehtuneet, liikuntaa tulee soveltaa. Hyyt, juoksu ja tulehtunutta niveltä kuormittava liikunta tulisi korvata muulla liikunnalla. Jos liikuntatunnilla käsiteltävä laji ei luonnistu ollenkaan, lapselle voi keksiä mielekkään tehtävän esimerkiksi pisteiden laskijana, tsemppaajana tai joukkueiden jakajana. Liikuntaa kannattaa kuitenkin soveltaa mahdollisuuksien mukaan niin, että lapsi pystyy tekemään mahdollisimman paljon. On tärkeää, että myös luokkakaverit ymmärtävät, miksi lastenreumaa sairastava ei tee kaikkea sitä, mitä muutkin.

Mistä opettaja voi tietää, milloin sairaus on aktiivinen? Keskustele lapsen ja vanhempien kanssa. Lapsi itse osaa kertoa paljon sairaudestaan ja päivän olotilasta. Pieni lapsi ei ehkä kuitenkaan osaa kertoa kivusta, joten tarvittaessa lapsen eleiden havainnointi voi olla tarpeen.

Kaikista erityistoimista kuten esimerkiksi erityiskalusteista tai rannetukien käytöstä tulisi sopia yhdessä lapsen tai nuoren kanssa ja kunnioittaa hänen omaa näkemystään. Varsinkaan murrosikäiset nuoret eivät yleensä halua erottua ikäisistään, ja soveltavat toimenpiteet tulisi suorittaa mahdollisimman hienovaraisesti.

Tarvittaessa opettaja voi pyytää hoitavalta taholta kuntoutusohjaajan tai toimintaterapeutin luokkaan keskustelemaan lastenreuman aiheuttamista ongelmista. Tämäkin on syytä sopia yhdessä lapsen tai nuoren kanssa ja, mikäli mahdollista, liittää osaksi esimerkiksi terveystiedon kurssia.

ei ole suoraan perinnöllinen, mutta perintötekijöillä saattaa olla vaikutus lastenreuman puhkeamiseen.

Lastenreuman oireet ovat vaihtelevat yksilöllisesti, mutta yleisesti lastenreumaan kuuluu nivelen turvotusta, arkuutta ja kipua, pu-noitusta ja lämpöilyä. Muita oireita ovat yleinen väsymys, ruuansulatusongelmat, ontuminen ja jäykkyys erityisesti aamuisin, ihon ja silmien tulehdukset sekä kuumeilu.

Lisätietoa lastenreumasta löydät osoitteesta reumaliitto.fi/lapsille



Hyvää huomenta!

AAMUISIN KÄSIEN JA JALKOJEN NIVELIÄ SAATTAA ARISTAA JA NE VOIVAT TUNTUA HIEMAN JÄYKILTÄ. PIENI JUMPPA AAMUTUIMAAN AUTTAA SINUA PÄÄSEMÄÄN YLÖS JA ANTAA PUHTIA PÄIVÄÄN! NOUSE SIIS ISTUMAAN SÄNGYN REUNALLE JA TEE MUUTAMA LIIKE.

- ★ Pyöritä olkapäitä etuperin ja takaperin muutaman kerran.
- ★ Kurkota molemmilla käsillä pitkälle eteen niin, että selkäkin pyöristyy. Sitten halaa itseäsi niin tiukasti kuin pystyt. Toista kolme kertaa.
- ★ Ojenna kädet tikkusuoraksi eteen ja avaa sormet niin leveälle kuin saat. Sen jälkeen purista kädet nyrkkiin. Toista muutaman kerran.
- ★ Tiedätkö missä ranteesi ovat? Ojenna kädet eteen, ja pyörittele ranteitasi ja nyrkkejäsi molempiin suuntiin.
- ★ Entäpä missä nilkka sijaitsee? Ojenna jalkasi suoraksi, tee varpailla ympyrä molempiin suuntiin. Löysitkö pyörivän nilkan? Tee molemmilla jaloilla kolme kertaa.
- ★ Kurkota sormet varpasiin, ja sitten kohti kattoa kolme kertaa.
- ★ Hyvä! Nouse ylös, ja kurota kädet kohti kattoa niin korkealle kuin saat!

Sitten vain kohti uuden päivän touhuja!

PUPPANA HUVIPUISTOSSA

PUPPANA HURJASTELEE
HUVIPUISTOSSA! TÄMÄ JUMPPA
ON SUUNNATTU PIENILLE
LAPSILLE. JUMPPAN VOI TEHDÄ
MYÖS VANHEMMAN KANSSA.
KAIKISTA PIENIMMÄT JUMPPAAJAT
VOIVAT TOIMIA PUPPANANA
VANHEMMAN SYLISSÄ!



JÄTTIKEINU

Ota Puppanasta molemmilla käsillä kiinni. Pidä kädet suorina. Keinuta Puppanaa alakautta sivulta toiselle. Tee niin iso keinu kuin pystyt! Vie Puppana sivulle niin pitkälle kuin pystyt ja sitten alas niin matalalle kuin saat. Kuinka kovat vauhdit Puppana uskaltaa ottaa?



SUPERHISSI

Nouse varpaillesi ja nosta Puppana niin ylös kuin vain ikinä pystyt. Sitten Puppana laskee superhissillä supernopeasti ihan alas asti, melkein maahan. Mene kyykkyyh, että Puppana pääsee tarpeeksi alas. Puppana haluaa ajaa hissillä alas kolme kertaa!



KARUSELLI

Pidä Puppana suorilla käsillä edessä ja pyöri karusellina Puppanan ympäri. Puppana pysyy paikoillaan, sinä liikut! Vaihda välillä suuntaa. Välillä karuselli laskee matalalle, välillä nousee korkealle.



MUSTEKALA

Nosta Puppana suorilla käsillä eteesi. Tee Puppanalla isoa kiemuraa, joka luikertelee kuin mustekala. Välillä voit tuoda Puppahan ihan lähelle mahaasi, välillä ylös, välillä alas, mitä ikinä keksitkään.



VUORISTORATA (A JA B)

Nosta Puppana niskan taakse ja pidä siitä kiinni, ettei pupu tipahda kesken hurjan vuoristoradan! Juokse pitkin poikin, tee välillä isoja mutkia ja välillä pikkuisia curveja. Välillä tulee ylämäki: Nouse varpaillesi ja kävele niin pitkänä kuin mahdollista! Välillä vauhti hidastuu: Kävele kyykyssä ihan matalalla. Välillä eteen tulee hurja alamäki. Hyppää silloin ensin ylös ja laskeudu sitten kyykkyyh.

A.



B.



MAAILMANPYÖRÄ (A JA B)

Puppana lähtee maailmanpyörään. Nosta Puppana käsivarret suorana niihin korkealle kuin ikinä onnistut. Kuljeta sitten Puppana kädet suorina sivukautta ihan alas, melkein maahan asti, ja toista sivua ylös. Pyöritä välillä maailmanpyörää toiseen suuntaan!

A.



B.



Mikä oli Puppanan lempilaite? Tykkäsikö Puppana monestakin laitteesta? Puppana haluaa mennä niihin uudelleen! Mitä muita laitteita huvipuistossa on, joita Puppana haluaisi kokeilla?

PERHEJUMPPA

KOKO PERHEEN YHTEISEN LIHASKUNTOJUMPAN VOI TEHDÄ KOTONA. APUVÄLINEITÄ EI TARVITA. TARVITAAN VAIN HYVÄÄ JUMPPASEURAA, JUOMAPULLO JA HIEMAN TILAA.

ENSIN LÄMMITELLÄÄN!

Lämmittely valmistaa lihakset, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä nivelet jumppaa varten.

1. NIVELTEN PYÖRITYS

Pyöritelkää aluksi kaikki nivelet, jotka löydätte. Pyöritelkää ainakin ranteita, polvia, nilkkoja ja lantiota muutaman kerran molempiin suuntiin.



2. KAPTEENI KÄSKEE (A JA B)

Jokainen on vuorotellen kapteeni hetken aikaa. Kapteeni voi käskää esimerkiksi kallistamaan vartaloa (A), kurkottamaan mahdollisimman korkealle (B) tai juoksemaan keittiöön ja takaisin. Jos kapteeni ei sano "kapteeni käskee" ennen kommentia, pitää pysyä paikallaan.



3. SEURAA JOHTAJAA

Asettukaa jonoon. Jonon ensimmäinen näyttää aina jonkin liikkumistyylin tai venytysliikkeen. Jokainen näyttää vuorollaan jonkin liikkeen. Muut voivat auttaa, jos liikkeen keksiminen on vaikeaa.



1.

ASKELKYYKKY PARILÄPSYLLÄ

Asettukaa vastakkain seisomaan pienen välimatkan päähän toisistanne. Molemmat astuvat pitkän askeleen eteenpäin ensin oikealla jalalla ja antavat läpsyn alhaalla. Palatkaa takaisin ja tehkää sama toisella jalalla.

★ 10 toistoa

★ Jos yhden jalan kyykyt sattuvat polveen, onnistuisiko normaali kyyky?



★ Voitte päättää porukalla jonkin yhteistavoitteen, esimerkiksi 50 vatsaa. Kukin osallistuu tavoitteen saavuttamiseen oman kuntotason mukaan.



4.

TUOLILTA YLÖS!

Asettukaa sohvan tai tuolin eteen seisomaan. Jokaisella on siis tuoli tai sohva takanaan. Istahtakaa tuolille, ja nousekaa ylös. Varpaat ja polvet pysyvät samaan suuntaan, suoraan eteenpäin. Toistakaa 10 kertaa.



2.

PARIPUNNERRUS

Asettukaa vastakkain punnerrusasentoon. Läpsäiskää kätenne yhteen ylhäällä, tehkää punnerrus ja läpsy taas yläasennossa. Voit pitää polvet tai varpaat maassa. Konttausasennossa punnerrus on hieman kevyempi. Voitte punnertaa myös jotain tasoa vasten, kuten sohvapöydän molemmin puolin.

★ Toistakaa 10 kertaa, tai sopikaa yhteistavoite, johon tähtäätte. Voitte pitää taukoja välillä.



5.

PULLORALLI

Käy vatsallesi maahan makaamaan. Ota vesipullo toiseen käteesi, ja vie molemmat kädet rennoiksi vartalon vierelle. Nosta ylävartalo ilmaan, ja samalla anna pullo kaverille. Laske ylävartalo alas. Nosta ylävartalo uudelleen, ja ota nyt kaverin ojentama pullo toiseen käteen, ja vie sivulle samalla kun lasket ylävartalon alas. Toista 10 kertaa.



3.

LÄPSYVATSAT

Asettukaa vastakkain istumaan, polvet koukussa ja jalkaterät maassa. Molemmat käyvät samaan aikaan selällään maassa, ja nousevat vatsalihaksia käyttäen ylös. Läpsy kaverin kanssa ylhäällä, ja uudelleen.



PERHEEN OLYMPIALAISET

PERHEEN OMAT OLYMPIALAISET OVAT YHDESSÄOLON KOHOKOHTA. KISATKAA JOUKKUEINA TAI YKSILÖINÄ. VOITTE LASKEA PISTEITÄ, JOS HALUATTE.

1.

LENTÄVÄ LAUTANEN

Nimetkää jokaiselle pelaajalle oma paperilautanen. Määrittäkää aloituspaikka, josta jokainen heittää vuorollaan kiekkoa. Jokaisella on kolme heittovuoroa. Millä tyyllillä paperikiekko lentää pisimmälle? Pisimmälle heittänyt voittaa!

2.

PAPERIPALLOGOLF

Tehkää jokaiselle pelaajalle sanomalehdestä paperinen pallo, jota voi heittää. Määrittäkää lähtöpaikka ja päätepiste eli "golfreikä". Lähtöpaikka voi olla vaikka kuistilla ja reikä takapihan kukkaruukussa. Jokainen pelaaja heittää vuorollaan. Uusi kierros jatkuu siitä, mihin pallo jäi edellisellä heittokierroksella. Uuden kierroksen aloittaa se, jonka pallo jäi kauimmaksi reiästä. Mitä vähem-

män heittoja tarvitset pallon saamiseksi reikään, sen parempi. Voitte pelata myös joukkueittain tai pareittain. Jokaisella joukkueella on yksi pallo.

3.

KEILAUS

Keilaukseen tarvitsette hieman tilaa, tyhjiä maitopurkkeja tai vessapaperirullia sekä pallon. Asettakaa maitopurkit tai rullat keilahallin keilojen tapaan kolmioksi maahan. Määrittäkää aloitusviiva. Viiva voi olla eri etäisyyksillä eri pelaajille. Perheen pienimmän viiva on lähimpänä, isoimman kauempana. Jokainen keilaa vuorotellen ja yrittää kaataa niin monta keilaa kuin mahdollista. Kuka saa kaadettua eniten keiloja?

4.

ILMAPALLOLENTIS

Tarvitsette hieman tilaa. Pingottakaa naru esimerkiksi kahden tuolin väliin ja määrittäkää pelikentän rajat. Jakautukaa kahteen joukkueeseen. Pelatkaa lentopalloa ilmapallolla. Kun pallo osuu maahan toisen joukkueen puolella tai vastapuolen

pallo ei lennäkään narun yli, saatte pisteen. Voitte soveltaa sääntöjä niin paljon kuin haluatte.

Voitte kokeilla myös istumalentopalloa. Laskekaa narua alemmas ja pienentäkää pelialuetta hieman. Pelatkaa maassa istuen. Pepun on pysyttävä koko ajan maassa!

5. ISTU ILMAPALLO PUHKI -VIESTI

Jakautukaa kahteen joukkueeseen. Puhaltakaa molemmille joukkueille yhtä monta palloa, kuin joukkueessa on jäseniä. Jos jako joukkueisiin ei mene tasan, pienemmän joukkueen yksi pelaaja saa suorittaa kahdesti.

Viekää molempien joukkueiden ilmapallot 5 metrin päähän alkuviivasta. Kumpikin joukkue asettuu jonoksi alkuviivan taakse. Lähtömerkistä kummankin joukkueen ensimmäinen kilpailija juoksee oman pallon luokse ja yrittää istua sen puhki. Jos se on vaikeaa, yksi joukkuekaveri voi tulla auttamaan. Kun pallo on pokahtanut, kilpailija juoksee takaisin alkuviivalle ja seuraava saa lähteä puhkaisemaan omaa palloaan. Voittajajoukkue on se, jonka kaikki pallot on puhkaistu ensin.

6. PEHMOHEITTO

Tarkkuusheittoa varten tarvitsette mahdollisimman monta pehmolelua. Etsikää iso pahvilaitikko tai tehkää maahan tarkkuusheitolle soveltuva maali. Heittoviiva voi olla 3 metrin päässä maalista. Pienimpien pelaajien matka voi olla lyhyempi. Jokainen yrittää vuorollaan heittää kaikki pehmolelut maaliin. Kuinka moni pehmoleluista pääsee maaliin?

PISTEYTYS

Pisteet lasketaan pelaajien määrän mukaan – tai joukkueiden, jos pelaatte joukkueina. Jos pelaajia on neljä, voittaja saa neljä pistettä, kakkonen kolme, kolmas kaksi ja neljäs yhden. Esimerkkipisteitys alla.

LAJI	KISAAJA 1	KISAAJA 2	KISAAJA 3	KISAAJA 4
LENTÄVÄ LAUTANEN	1 p.	4 p.	3 p.	2 p.
PAPERIPALLOGOLF	3 p.	2 p.	4 p.	1p.
KEILAUUS	2 p.	3 p.	1 p.	4 p.
ILMAPALLOLENTIS	2 p.	2 p.	1 p.	1 p.
ILMAPALLO -VIESTI	1 p.	1 p.	2 p.	2 p.
PEHMOHEITTO	4 p.	1 p.	2 p.	3 p.

MIKÄ ON PERHEOLYMPIALAISTENNE SUOSIKKILAJI?
KEKSI ITSE LAJEJA LISÄÄ!

KUMINAUHA- JUMPPA

Tee jokaista liikettä 10–15 toistoa ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Tee koko sarjaa läpi 2–3 kierrosta. Pidä juomatauko aina, kun saat kaikki yhden kierroksen liikkeet tehtyä. Voit juoda muutenkin tarpeen mukaa. Aloita jumppa lämmittelyllä.

LÄMMITTELY



1.

VOITTAJAN TUULETUS

Ota kuminauhasta kiinni molemmilla käsillä. Asetu lattian levyiseen haara-asentoon. Vie kuminauha vartalon eteen. Ota askel sivulle, ja nosta kuminauha samalla pääsi yläpuolelle. Palaa alkuasentoon, ja toista toiselle puolelle. Mitä pidemmän askeleen otat, sen parempi!

2.

SUPERMIES LENTÄÄ

Astu toisella jalalla askel eteenpäin. Nosta samalla kuminauha pääsi yläpuolelle. Keskity siihen, että polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin, eikä polvi pääse taipumaan sisäänpäin. Astu takaisin ja vaihda jalkaa. Mitä pidemmälle astut, sen parempi!



3.

KYYKKIJÄ KURKOTTA

Asetu tukevaan haara-asentoon, polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Pidä kuminauhaa molemmissa käsissä vartalon edessä. Nosta kuminauha pääsi yläpuolelle ja kyykkää peppua taakse ja alas kuin istuisit tuolille. Nouse ylös ja kurkota kuminauhalla mahdollisimman ylös kohti kattoa. Sen jälkeen laske nauha alas vartalon eteen.



LIHASVOIMAHARJOITUS

1.

SAHAAJA TOISSÄ

Aseta kuminauha vasemman jalkasi alle, ota nauhan toisesta päästä oikealla kädellä kiinni niin, että kuminauha on melko kireällä. Vedä kuminauhaa ylös niin, että kyynärpää nousee ensimmäisenä kohti kattoa. Käytä yläselän lihaksia! Vaihda puolta. Jos liike tuntuu liian kevyeltä, ota kuminauhasta kiinni alemmaa.



2.

KYYKKY JA KÄDEN NOSTO (A JA B)

Ota tukeva haara-asento, polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan suoraan eteenpäin. Nauha kulkee jalkojen alta käsiin. Kyykkää peppuasi taakse ja alaspäin. Keskity siihen, että selkäsi pysyy suorana eivätkä polvet ylitä varpaita. Nosta kyykkäyksellä kädet vaakatasoon eteen (A). Voit nostaa joka toisella kyykkäyksellä oikean ja joka toisella vasemman käden eteen. Käden ojennuksen sijaan voit tehdä myös hauiskäännön molemmilla käsillä (B).

A.



B.



3.

SIVUTAIVUTUS

Astu kuminauhan päälle ja ota toisesta päästä oikealla kädellä kiinni. Pidä hyvä ryhti. Taivuta ylävartaloa vasemmalle puolelle niin, että kuminauha kiristyy. Kuvittele,

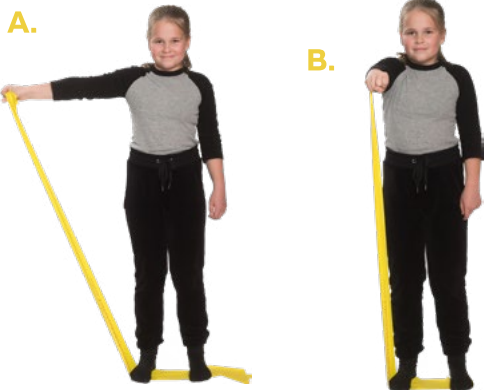


KUMINAUHAJUMPPA KEHITTÄÄ LIHASVOIMAASI. APUVÄLINEEKSI TARVITSET KUMINAUHAN.
JUMPAN VOIT TEHDÄ YKSIN, KAVERIN TAI VAIKKA VANHEMPASI KANSSA.
JUMPPA SOPII KAIKILLE!

että ylävartalo pysyy kahden seinän välissä, eikä pääse kallistumaan eteen tai taakse. Palauta yläkroppa rauhallisesti jarruttaen takaisin yläasentoon. Pidä katse eteenpäin. Vaihda puolta.

ROBOTTI (A JA B)

4. Astu kuminauhan päälle. Ota nauhan toinen pää käteesi. Seiso ryhdikkäästi olkapäät takana ja katse eteenpäin. Nosta nauhaa vartalon sivulta ylöspäin niin, että käsi pysyy kyynärpästä lähes suorana (A). Nosta käsi olkapään tasolle ja vie sitten vartalon eteen (B). Tuo takaisin sivulle ja laske alas. Pidä liike hallitun rauhallisena. Jos liike sattuu olkapäähän, nosta vain niin korkealle kuin tuntuu hyvältä. Voit tehdä liikkeen myös ilman kumi-nauhaa tai korvata kuminauhan pienellä painolla, kuten vesipullolla.



TIIKERI VAANII

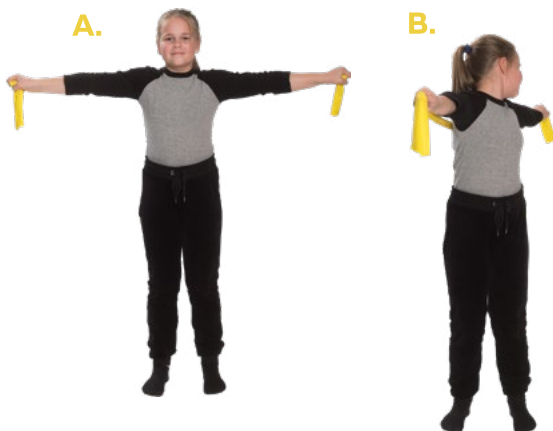
5. Sido kuminauha lenkiksi polvien yläpuolelle. Koukista polvia ja laske peppua alas, mutta pidä selkä suorana. Kulje sivuttain mahdollisimman pitkillä sivuaskelilla. Yritä pysyä mahdollisimman matalana ja pitää kuminauha koko ajan tiukkana. Astu 10 askelta yhteen suuntaan ja 10 takaisin. Liikkeen voi tehdä myös ilman kumi-nauhaa.



6. RINTAKEHÄN KIERTO (A JA B)

Aseta kuminauha kulkemaan selkäsi takana molempiin käsiin. Asetu

T-kirjaimen muotoiseen asentoon seisomaan, jalat kapeassa haarassa ja kädet suorana sivulla hartioiden tasolla (A). Lähde kiertämään yläkroppaa rauhallisesti toiselle puolelle, ja sitten toiselle (B). Yritä pitää napa koko ajan kohti etuseinää - vain hartiat ja rintakehä liikkuvat. Yritä pitää nauha mahdollisimman kireänä koko ajan!



SOUTAJA

7. Istu maahan polvet hieman koukussa. Kuminauha kulkee jalkapohjien alta molempiin käsiin. Vedä nauhaa kohti napaa niin, että kyynärpäät kulkevat kylkiesi vierestä. Liike tuntuu selän yläosassa. Pidä katse eteenpäin ja selkä suorana.



NARUHYPPYJÄ ISTUEN

8. Istu lattialle. Ota kuminauhasta noin hartioiden levyinen ote. Kallista vartaloa taaksepäin ja nosta jalat ilmaan (A). Vie kuminauha jalkojesi alle (B) ja tuo takaisin syliisi. Joudut kipristämään itsesi mahdollisimman pieneksi, jotta saat nauhan ylettymään jalkojesi yli.



KAVERIJUMPPA

TÄHÄN JUMPPAAN TARVITSET KAVERIN, JALKAPALLON TAI MUUN PEHMOISEN PALLON SEKÄ HIEMAN TILAA. KESÄLLÄ TÄMÄN JUMPPAN VOI TEHDÄ ULKONA!

1.

KAVERIPEILI

Asettukaa seisomaan parin metrin päähän toisistanne, kasvot toisiinne päin. Yksi on johtaja, toinen ohjattava. Johtaja alkaa liikkua, toinen matkii ja toistaa liikkeit peilikuvana. Johtaja voi itse keksiä liikkeit. Leikkikää hetki näin ja vaihtakaa sitten rooleja.



2.

SEURAA JOHTAJAA, SOKKONA!

Seisokaa kasvot toisiinne päin ja asettakaa kädet toisten olkapäille. Toinen on johtaja, toinen seuraaja. Seuraaja pitää silmät kiinni ja seuraa kaverin liikkeitä.

Mutta nyt on jännää: Johtaja ei saa puhua ollenkaan! Johtaja ohjaa kaveriaan koskemalla olkapäihin. Johtaja voi kyykistyä, kävellä sivuttain, takaperin, etuperin, mennä sivulaukkaa tai mitä ikinä mieleen tulee. Johtajan on kuitenkin muistettava, että jotkin liikkeet saattavat sattua. Leikkikää hetki näin ja vaihtakaa sitten osia.



3.

SALAKIELIJUMPPA

Keksikää ensin salakieli. Yksi merkki tarkoittaa aina yhtä liikettä. Merkit voivat olla vaikka tällaisia: Yksi taputus, käänny sivulle. Kaksi taputusta, käänny ympäri. Kolme taputusta, käy kyykyssä. Hau, käy mahallaan maassa. Vuf, hyppää ilmaan. Mitä ikinä mieleen tulee! Toinen on johtaja, toinen sulkee silmänsä ja lähtee varovasti eteenpäin. Ohjaaja antaa salakieliviestejä ja ohjaa niillä kaverin liikkeitä. Kuinka monta erilaisesta liikettä muistatte? Leikkikää hetki näin ja vaihtakaa sitten osia.



4.

PALLON KIERRÄTYS

Seiskää selät vastakkain niin, että välissänne on vähän tilaa. Toinen ottaa pallosta kiinni molemmilla käsillä ja antaa pallon sivukautta kaverille. Kaveri kierrättää pallon etukautta toiselle sivulle, ja antaa sen siellä takaisin. Pitäkää kädet mahdollisimman suorina koko ajan. Kierrättäkää palloa ensin yhteen suuntaan 10 kertaa, sitten toiseen suuntaan 10 kertaa. Kuinka nopeasti onnistutte pyörittämään?



5.

PALLOHISSI (A JA B)

Kierrätetään välillä palloa ylhäältä alas! Selät ovat yhä vastakkain. Antakaa nyt pallo kaverille molemmilla käsillä ensin pään yläpuolella (A), sitten kaveri palauttaa pallon molempien

A.



jalkojen välistä (B). Pallohissi kulkee ensin yhteen suuntaan 10 kertaa, sitten toiseen suuntaan 10 kertaa. Onnistuuko vielä vähän nopeammin?

B.



KASIPALLO

6.

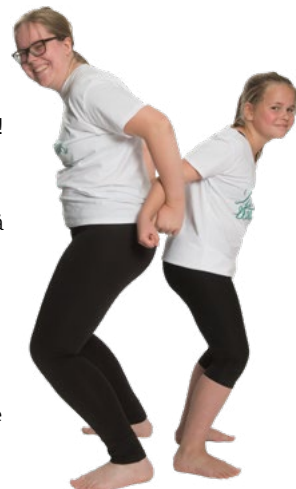
Jatkakaa samassa alkuasennossa kuin äsken, mutta ottakaa hieman lisää etäisyyttä. Kierrättäkää palloa kahdeksikon mallista rataa selkienne välissä! Toinen kavereista antaa pallon oikealta puoleltaan, ja toinen ottaa sen myös oikealta puoleltaan, ja antaa vasemmalta. Vaihtakaa suuntaa. Tehkää molempiin suuntiin 10 toistoa.



7.

PARIKYYKKY

Tämä harjoitus haastaa molempien tasapainotaidot. Asettukaa selät vastakkain, käsikynkässä. Siirtäkää jalkoja hieman eteenpäin niin, että nojaatte toistenne selkään. Käykää kyykyssä, niin alhaalla kuin pääsette! Voitte jopa koittaa käydä istumassa maassa, ja nousta sieltä ylös niin, että kädet pysyvät koko ajan kynkässä! Käykää kyykystä 8 kertaa.



8.

PALLON VAIHTO

Asettukaa lattialle istumaan vastakkain. Toinen ottaa pallon nilkkojen väliin, ja nostaa sen ilmaan. Tarkoituksena on antaa pallo kaverilta toiselle vatsalihaksia käyttäen. Yrittäkää pitää jalat ilmassa koko ajan! Liikkeen voi tehdä myös pienessä ryhmässä, jolloin pallo kiertää ympyrää kaverilta toiselle. Tehkää yhteensä 10 pallonvaihtoa.



MUISTA:

Lopuksi on vielä hyvä venytellä lihaksia kaverin kanssa!

1. ETUREISIVENYTYS

Seiso kaverin kanssa vierekkäin ja ota kaverista tukea. Nappaa toisesta nilkasta kiinni. Työnnä lantiota kevyesti eteenpäin. Venytä etureittä hetki, ja vaihda jalkaa. Voit käyttää apuna myös huiivia tai nauhaa. Aseta se nilkan ympäri, ja vedä kevyesti nauhaa ylöspäin. Voit tehdä venytyksen myös kylkimäkuulla. Nappaa ylemmän jalan nilkasta kiinni, ja työnnä lantiota eteenpäin.



2. KAVERISILTA

Seisokaa vastakkain, ja ottakaa toistenne hartioista kiinni. Lähtekää kumartamaan alaspäin samaan aikaan, pitäkää polvet ja selkä lähes suorana. Muodostakaa itsestänne silta! Venyttäkää näin hetken aikaa.



3. SOUTUVENYTYS

Istukaa maahan vastakkain jalat suorana niin, että jalkapohjanne osuvat yhteen. Saatteko toistenne käsistä kiinni? Toinen parista voi vetää ensin käsiä itseään kohti niin, että kaverin takareidet ja selkä venyvät. Muista kuunnella kaveria - jos venytys sattuu, älä vedä niin kovaa. Jos asento tuntuu hankalalta, voitte liikkua lähemmäs toisiaan, avata jalkoja ja muodostaa niistä timanttikuviota, ja venyttää sitten.



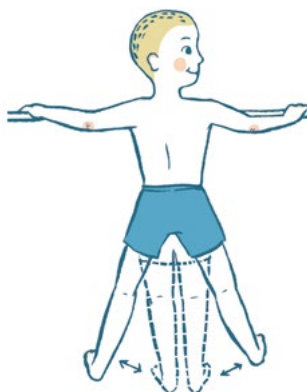
VESIJUMPPA

ENNEN VESIJUMPAN ALOITTAMISTA KANNATTAA LÄMMITELLÄ. VOIT LÄMMITELLÄ ESIMERKIKSI PELAILEMALLA KAVEREIDEN TAI VANHEMPIEN KANSSA KOPPIPALLOA, HIPPAA TAI VESIKORIPALLOA. LÄMMITTELYKSI VOIT MYÖS UIDA VIISI MINUUTTIA.

Tee jokaista liikettä 15 kertaa. Muista keskittyä liikkeisiin, sillä vedessä liikkeet ovat erilaisia kuin maalla. Etsi altaan reunan vierestä kohta, jossa jalat yltävät mukavasti altaan pohjaan ja veden pinta on suunnilleen olkapäiden tasolla. Altaan reunassa olisi hyvä olla myös tanko, josta pitää kiinni. Jos tankoa ei ole, voit ottaa kiinni altaan reunasta.

1. HAARAHYPYT

Ota reunan tangosta kiinni, kasvot reunaan päin. Hyppää ensin jalat auki, sitten kiinni ja jatka liikkeitä vuorotellen. Jos tahdot, voit päästää tangosta irti ja ottaa kädet mukaan liikkeeseen: avaa kädet auki aina, kun jalatkin aukeavat.



2. JALANVAIHTOHYPY

Ota reunan tangosta kiinni, kasvot reunaan päin. Nosta toinen jalka mahdollisimman korkealle seinään kiinni. Toinen jalka on suorana altaan pohjassa. Vaihda jalkaa hypähtäen.



3. PYÖRÄILY

Seiso selkään altaan laitaa vasten ja ota käsillä tukea tangosta. Nosta jalat vaakatasoon ja tee jaloillasi pyöräilyliikettä. Välillä eteen tulee ylämäki. Pyöräile silloin hitaampaa. Välillä vastassa on alamäki. Polje silloin hirmunopeasti.



4. KÄDET AUKI JA RISTIIN

Seiso jalat tukevasti altaan pohjassa ja selkään suorana. Vie kädet lantion eteen suoraksi. Lähde viemään käsiä suorana vartalon sivuilla olkapään tasolle asti. Sitten vie kädet samaa reittiä pitkin takaisin lantion eteen ja ristiin.

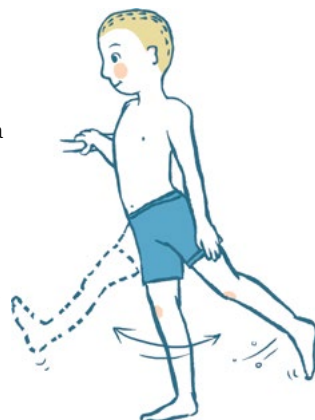


Pyri pitämään kädet koko ajan suorana. Lisähaastetta saat ottamalla hymynaamat molempiin käsiin!

5. JALAN HEITOT

Asetu laidan viereen, kylki kohti laitaa ja ota kiinni tangosta. Seiso laidan puoleisella jalalla, ja lähde viemään ulompaa jalkaa suorana eteen ja taakse niin pitkälle kuin saat.

Vie jalka sitten sivulle ja eteen ristiin ikäänkuin jalkasi olisi tuulilasinyyhkijä, joka työntää vetta puolelta toiselle.





6. KYYNÄRPÄÄT AUKI JA YHTEEN

Seiso tukevasti jalat pohjassa. Nosta vain nyrkit vedenpinnan yläpuolelle vierekkäin. Kyynärpäät osoittavat kohti pohjaa nyrkkien alapuolella. Lähde avaamaan nyrkkejä ja kyynärpäitä sivuille, ja tuo takaisin. Tästäkin liikkeestä saat tehokkaamman, kun otat hymynaamat käteen!

8. JÄTTIAALTO

Ota molemmilla käsillä tangosta kiinni, ja tuo jalat laitaan kiinni lähelle sormia. Ponnista mahdollisimman lujaa laidasta poispäin. Kuinka ison aallon saat aikaiseksi?



7. ÄYSKÄRÖINTI

Ota tangosta molemmiin käsiin kiinni, ja ota etäisyyttä laidasta niin, että kädet ovat kyynärpäistä lähes suorana. Lähde vetämään itseäsi laitaa kohti mahdollisimman nopeasti. Yritä läiskyttää vettä laidan yli mahdollisimman paljon! Pyri pitämään vartalo suorana liikkeen aikana!



**HIENOA!
JAKSATKO
VIELÄ TOISEN
KIERROKSEN?**

LOPUKSI KANNATTAA VIELÄ VENYTELLÄ HIEMAN.

ONKO VEDESSÄ VENYTTELY HELPOMPAA KUIN MAALLA?
MITÄ KAIKKIA VENYTTELYLIIKKEITÄ KEKSIT?

1. POHKEET

Asetu lähelle laitaa. Nosta toisen jalan varpaat ja päkiät laitaa kiinni, polvi pienessä koukussa. Työnnä vartaloa laitaa kohti. Venytä pohjetta hetken aikaa, ja vaihda jalkaa.

2. ETUREISI

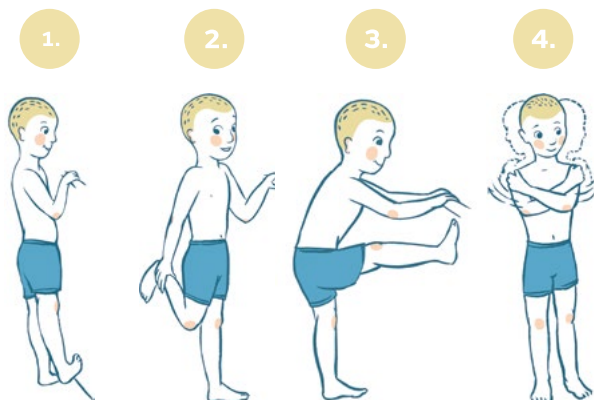
Pidä tangosta toisella kädellä kiinni, ja vedä toisen jalan nilkka lähelle pakaraa. Nappaa nilkasta kiinni, ja työnnä lantiota eteenpäin. Tuntuuko venytys etureidessä? Venytä hetki ja vaihda jalkaa.

3. TAKAREISI

Ota tangosta kiinni, ja nosta toinen jalkapohja laitaa kiinni. Lähde suoristamaan polvea niin pitkälle, että takareidessä tuntuu venytys. Pidä hetki, ja venytä samoin myös toista jalkaa.

4. HARTIOIDEN HALAUS

Halaa itseäsi, eli ota ristikkäisillä käsillä olkapäistä kiinni. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Venytyksestä saat vieläkin tehokkaamman, jos painat leuan rintaan kiinni.



KUNTOSALI- HARJOITTELU

TÄMÄ HARJOITUS ON SUUNNATTU NUORELLE, 13-16 VUOTIAALLE LIIKKUJALLE. HARJOITUS KEHITTÄÄ KOKO VARTALON LIHASVOIMAA.

Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa, 2-3 sarjaa. Pidä sarjojen ja uusien liikkeiden välissä noin 2 minuutin palautustauko. Valitse vastus niin, että jaksat tehdä koko sarjan, mutta niin, ettei vastus ole liian kevyt. Aloita pienemmästä vastuksesta ja lisää kuntotason parantuessa. Säädä laitteet aina ennen aloittamista itsellesi sopiviksi. Oikein säädettyssä laitteessa liike on mukava ja turvallinen tehdä.

LÄMMITTELY

Lämmittelyn tulisi kestää 5-10 minuuttia. Valitse itsellesi sopivin tapa lämmitellä: polje kuntopyörää, souda soutulaitteella, kävele **TAI** juokse juoksumatolla. Pyöritä sen jälkeen lantiota, polvia, olkapäitä ja nilkkoja.

KUNTOPYÖRÄ. Säädä penkin korkeus itsellesi sopivaksi. Aloita pyöriä painamalla start-näppäintä. Vastusta saat säädettyä joko näytön + ja – -näppäimillä tai rungossa olevalla rullalla.

SOUTULAITE. Istu soutulaitteen penkkiin, aseta jalat jalustoille ja ota kahvasta molemmin käsin kiinni. Lähde suoristamaan polvia ja työntämään itseäsi kauemmas laitteesta. Vedä samalla kahva napaa kohti, kyynärpäät kulkevat kylkien vieressä ja lavat puristuvat yhteen lopuksi. Palauta liike takaisin alkuun ja toista.

JUOKSUMATTO. Asetu juoksumatolle ja käynnistä laite start-näppäimestä. Säädä vauhtia näytön + ja – -näppäimistä. Säädä vauhti joko kävely- tai juoksuvauhtiin. Laitteessa olevasta hätänäppäimestä liike pysähtyy automaattisesti.



LIHASKUNTOTREENI

YLÄTALJA

Istu ylätaljalaitteeseen, ja säädä penkki sopivaksi. Ota leveä myötäote tangosta, rintakehä auki kohti tankoa, katse hieman yläviistossa. Lähde vetämään tankoa kohti rintakehän yläosaa niin, että kyynärpäät osoittavat koko ajan kohtisuoraan maata kohti. Lavat liikkuvat yhteen ala-asennossa. Palauta rauhallisesti takaisin ylös.



JALKAPRÄSSI

Asetu istumaan penkkiin ja nosta jalat levylle. Pidä selkä kiinni penkissä ja katso, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan koko ajan. Lähde suoristamaan jalkoja, mutta älä suorista polvia lukkoon asti. Vastusta saat säädettyä painopakasta laitteen sivulla.





POLVEN OJENNUS LAITTEESSA

Asetu polvenojennuslaitteeseen. Säädä laite itsellesi sopivaksi.

Ojenna polvet etureiden lihaksia käyttäen reippaasti, laske mahdollisimman

rauhallisesti alas. Näin saat irti parhaan hyödyn liikkeestä. Pidä polvet ja varpaat koko liikkeen ajan eteenpäin, ja alaselkä selkätuessa kiinni. Vastusta saat säädettyä painopakasta laitteen sivulta.

PAINALLUS ALAS TALJASSA

Asetu seisomaan taljalaitteen eteen. Tätä liikettä tehdessä tangon olisi hyvä olla suora ja niin leveä, että saat otettua lähes hartioiden levyisen otteen. Säädä laite niin, että tanko roikkuu hieman yläviistossa. Seiso lantion levyisessä asennossa, selkä suorana, hartiat alhaalla ja keskivartalon lihakset aktiivisena. Ota tangosta kiinni ja suorista kädet. Lähde painamaan tankoa alaspäin, kohti yläreisiä. Palauta liike hallitusti takaisin olkapään tasolle. Yläselkä ja vatsalihakset tekevät työtä.



RINTALIHASLAITE

Asetu rintalihaslaitteeseen. Nosta kädet kahvoille.

Työnnä kädet lähes suoraksi, mutta älä päästä kyynärpäitä lukkoon asti. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Keskity siihen, että selkä pysyy koko ajan penkissä, ja hartiat eivät pääse nousemaan korviin.

VARTALON OJENNUS SELKÄLIHASPENKISSÄ

Asetu laitteeseen. Laite on sopivalla korkeudella, kun jalkapohjat ovat tukevasti jalustalla, pehmuste on mukavasti säärien takana ja lantion tukipehmuste yläreisien kohdalla. Laske ylävartalo "roikkumaan" alas. Pidä selkä suorana ja nosta ylävartalo alaselän ja pakaran lihaksia apuna käyttäen vaakatasoon. Laske hallitusti alas.



PS. Liikkeestä saat tehokkaamman, kun tuot selän pyöreänä ylös ja suoritat hiljalleen samalla kun nostat ylävartaloa ylös.

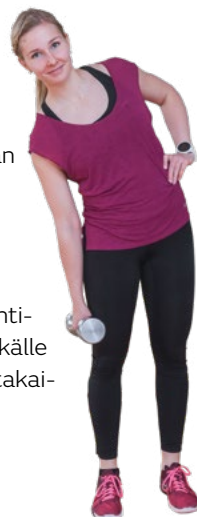
KYLKILIHAKSET KAHVAKUULALLA/ KÄSIPAINOLLA

Seiso tukevasti molempien jalkojen päällä. Ota kahvakuula tai käsipaino käteen. Lähde kallistamaan ylävartaloa kahvakuulan puolelle, kuula liikkuu hipoon jalkaasi. Pidä yläselkä suorassa, ja vartalo kuin kahden seinän välissä niin, että et pysty liikkumaan muualle kuin kohti-suoraa sivullepäin. Taivuta niin pitkälle kuin saat, ja palauta rauhallisesti takaisin ylös kylkilihaksia käyttäen.



LOITONTAJA LAITTEESSA

Tämä liike kehittää pakaralihaksia ja reiden ulkoreunan lihaksia. Asetu laitteeseen, ja pidä pakarat ja selkä penkissä kiinni. Tuo polvet vieretysten alkuasentoon. Lähde loitontamaan polvia toisistaan niin kauas, kun pystyt. Palauta liike hallitusti takaisin alkuasentoon.



LIHASKUNTOHARJOITUKSEN JÄLKEEN KANNATTAA MYÖS VENYTÄÄ. VENYTÄ NOIN 10 SEKUNTIA PER LIIKE. VENYTTELE MYÖHEMMIN UUELLEEN. KATSO OHJEET SEURAAVALTA AUKEAMALTA.

VENYTTELY- OHJEET

VENYTTELY ON TÄRKEÄÄ, JOTTA LIHAKSESI
PALAUTUVAT LIKUNNASTA. SE TEKEE
HYVÄÄ MYÖS NIVELILLE. KANNATTAA
VENYTTELLÄ USEIN, VAIKKA JOKA ILTA!

1. RULLAUS

Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa
hyvässä ryhdissä. Kurkota pikkuhiljaa käsiä
kohti varpaita. Leuka
painuu ensin rintaan ja
sitten selkä pyöristyy
matkalla alas. Nouse
hitaasti ylös. Selkä
suoristuu pikkuhiljaa ja
lopuksi leuka nousee
ylös. Toista 5
kertaa.



2. PAINONSIIRTO

Seiso leveässä haara-
asennossa niin, että varpaat
ja polvet osoittavat eteen
tai hieman ulospäin. Lähde
siirtämään painoa hiljalleen
toiselle jalalle. Sen jälkeen
vaihda paino toiselle jalalle.
Aloita ensin pienellä
liikkeellä ja suurena
liikettä hiljalleen. Käy
molemmilla puolilla
10 kertaa.



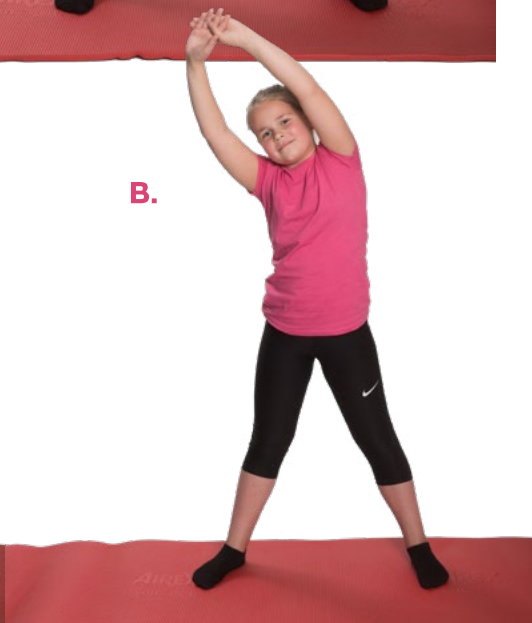
3. AURINKO (A JA B)

Pysy leveässä haara-asennossa. Tee
käsilläsi mahdollisimman isoa ympyrää.
Kurota ensin kohti varpaita (A), sitten pitkälle
yhdele sivulle (B), kohti kattoa ja toiselle sivulle.
Näin venytät kylkien, selän ja jalkojen lihaksia.
Toista molempiin suuntiin kolme kertaa.

A.



B.



4.

KURKKAA KAINALOSTA!

Istu maahan ja avaa jalat niin leveälle kuin saat.

Kurkota kohti toisen jalan varpaita, jolloin reisi venyy. Paina samalla rintakehää kohti polvea. Koita ottaa molemmilla käsillä kiinni varpaistasi ja kääntää yläkroppaasi niin, että saat kurkattua kainalon ali. Missä venytys nyt tuntuu? Venytä samoin myös toiselle puolelle. Venytä noin 30 sekuntia molemmille puolille.



5.

YLÄSELÄN VENYTYS

Istu maassa jalat suorana. Koukista vasen jalka. Nappaa oikealla kädellä vasemman jalkapöydän ulkoreunasta kiinni. Suorista hiljalleen polvea. Venytys tuntuu selän yläosassa. Suorista polvea vain niin paljon, että venytys tuntuu yhä hyvältä. Venytä noin 30 sekuntia ja vaihda toiselle puolen.



6.

TAKAREIDEN VENYTYS

Asetu selällesi makaamaan ja nosta jalat mahan päälle koukkuun. Ota polvitaiteesta tai pohkeesta kiinni ala suoristaa yhtä polvea. Vedä käsillä jalkaa kohti rintakehää. Missä venytys tuntuu? Voit lisätä myös pohjelihaksen venytyksen. Koukista ja suorista nilkkaa rauhalliseen tahtiin. Venytä hetki, ja vaihda sitten jalkaa.

VINKKI! Jos venytys on liian kevyt, voit ottaa yhtä aikaa kiinni molemmista jalkapohjista ja suoristaa sitten jalat.



7.

HARTIAVENYTYS

Istu maahan ja aseta kädet lantion viereen. Vie peppua eteenpäin, mutta kädet pysyvät paikoillaan. Vie niin kauas, että hartioissa tuntuu venytys. Työnnä rintakehää samalla ylöspäin. Venytä noin 30 sekuntia.



8.

KEINUTTELU

Asetu maahan selinmakuulle. Tuo jalat koukkuun rintakehän päälle ja nappaa käsillä sääristä kiinni. Keinuttele hiljalleen selälläsi eteen ja taakse sekä molemmille sivuille. Keinuttele hiljalleen ja hengitä rauhalliseen tahtiin.





Reumaliitto



Opetus- ja
kulttuuriministeriö



REUMALIITTO.FI



/SUOMENREUMALIITTO



INFO@REUMALIITTO.FI



@SUOMENREUMALIITTO



@REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO RY
Iso Roobertinkatu 20-22 A
00120 HELSINKI