

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ JA PUHTIA ARKEEN

- Liikkumisella on kiistaton myönteinen vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin.
- Säännöllinen liikkuminen ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa lukuisia erilaisia sairauksia ja edistää myös esimerkiksi mielen hyvinvointia ja aivoterveyttä. Myös nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua, kun liikkuu säännöllisesti itselleen sopivalla tavalla.
- Sopivasti kuormittava liikunta on myös tärkein keino pysyä toimintakykyisenä ikääntyessä ja selvittää arjen vaatimuksista itsenäisesti.
- Liikkuminen sopii kaikille esimerkiksi ikään tai kuntotasoon katsomatta. Koskaan ei siis ole liian myöhäistä aloittaa!
- Pitkäaikaissairaus ei ole este liikkumiselle eikä liikkuminen oikein toteutettuna pahenna oireita tai aiheuta lisävaurioita. Päinvastoin: monipuolinen liikkuminen vahvistaa kehoa ja mieltä, antaa energiaa ja voi lievittää esimerkiksi kipuoireita.
- Tuokio itselle sopivan ja miellyttävän liikuntaharrastuksen parissa vie lisäksi ajatukset hetkeksi pois arjen kuormitustekijöistä. Läheisen tai ryhmän kanssa liikkuesssa myös sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy.
- Liikkumisen aloittaminen kannattaa, sillä suurimmat hyödyt terveyden kannalta saavutetaan juuri aloittaessa. Jo ensimmäinen liikkumiskerta saa kehossa aikaan myönteisiä vaikutuksia, ja säännöllinen liikkuminen vain korostaa niitä.
- Säännöllisyys on myös siksi tarpeen, että liikkumalla saatuja hyötyjä ei pysty varastoimaan kehoon: Jos liikkumisen lopettaa, alkavat myös kehossa tapahtuneet muutokset palautua hiljalleen takaisin lähtötasolle.
- Liikunta toimii täsmälääkkeen tavoin ja tuottaa myönteisiä vaikutuksia juuri niihin kehon osiin, joita sillä kuormitetaan.
- Yksinkertaisin keino lisätä liikettä omaan arkeen on lisätä jokapäiväisten toimien ja rutiinien yhteyteen. Usein liike kuin liike piristää ja tempaa mukaansa, kunhan vain ensin saa itsensä liikkeelle!
- Liikuntaharjoittelun alkuvaiheessa kannattaa täsmentää itselle, mitä ovat omat syyt liikkumiselle ja millaisia hyötyjä siltä odottaa. Sen jälkeen on helpompi suunnata harjoittelua itselle sopivaan suuntaan ja myös saavuttaa haluttuja tuloksia.
- Liikunnan aloittaminen kannattaa aina tehdä rauhallisesti ja lisätä esimerkiksi kuormaa, kuljettua matkaa tai suorituksen kestoa vähitellen.

- Keho pitää monipuolisesta liikkeestä. Yhdistele siis rohkeasti eri lajeja, rasiustasoja ja minuuttimääriä viikoittaiseen liikkumiseesi. Saatko hien pintaan päivittäin?
- Myös omien käsitysten ja totuttujen tapojen haastaminen kannattaa. Maailma on täynnä erilaisia liikkumismuotoja, jotka vain odottavat uutta harrastajaa!
- Huolehdiathan silti aina turvallisuudesta ja kiinnitä huomiota oikeaan suoritustekniikkaan. Rauhallinen ja keskittynyt suoritus on esimerkiksi lisäpainon määrää tärkeämpää.
- Kansalliset liikkumisen suositukset kertovat, kuinka paljon olisi hyvä **vähintään** liikkua viikossa terveyden ylläpitämiseksi. Terveystyötyjä saa liikkumalla vähemminkin ja suositukset ylittävä määrä puolestaan edistää terveyttä tehokkaammin.
 - Yli 65-vuotiaille henkilöille suunnattu liikkumisen suositus kannustaa harrastamaan kestävyystyypistä liikuntaa (kävely, pyöräily, uinti, jne.) **2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti** viikossa.
 - Lisäksi suositellaan lihasvoima-, tasapaino- ja notkeusharjoittelua **vähintään kaksi kertaa viikossa**.
 - Viikkoon tulisi myös kuulua **mahdollisimman usein** kevyttä liikuskelua ja taukoja pitkään paikallaanoloon.
 - Turvallisen liikkumisen ja riittävän vireystilan kulmakivi on riittävä ja palauttava uni.
- Henkilölle, jolla on reuma- tai muu tuki- ja liikuntaelinsairaus, sopivat pääosin samat suositukset kuin muillekin. On tärkeää oppia tunnistamaan sairauden vaiheet ja kuunnella omaa kehoa.
- Sopivasti kuormittava liike vahvistaa niveliä tukevia lihaksia ja ylläpitää nivelten laajoja liikeratoja. Liikkuminen ehkäisee ja hoitaa myös keskeisiä liitännäissairauksia.
- Muistathan, että **kaikki liike lasketaan**: liikkumista on kaikki, missä käytetään lihaksia. Aina ei siis tarvitse lähteä kuntosalille tai pururadalle liikkua. Esimerkiksi kauppareissu kävellen, marjastus ja pihatyöt sisältävät monipuolista liikettä, ja edistävät sujuvan arjen lisäksi kehon ja mielen hyvinvointia. Myös esimerkiksi ruoanlaiton tai arkirutiinien lomaan on helppo lisätä liikettä ja napata samalla terveyshyödyt talteen.

Lähteitä:

- Warburton, E. & Bredin, S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology* 32 (5), 541–556.
- Bull, F. C. ym. 2020. [World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#). *British Journal of Sports Medicine* 54, 1451–1462.
- Käypä hoito -suositus. 2016. [Liikunta](#). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
- UKK-instituutti. 2022. [Liikkumisen vaikutukset](#).
- UKK-instituutti. 2023. [Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille](#).
- Suomen Reumaliitto. 2023. [Liikunta](#).