

TULE-HUOLTAMO

Suomen Reumaliiton TULE-huoltamo on järjestömme palvelupiste, jossa on tarjolla tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykytestausta – katsastusta, liikuntaopastusta ja -neuvontaa sekä tietoa liiton tule-terveyttä tukevista palveluista.

Tuki- ja liikuntaelinterveydestä huolehtiminen on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn näkökulmasta. Terveet nivelet ovat kivuttomia ja niiden liike on vaivatonta, helppoa. Nivelet tarvitsevat kohtuullista kuormitusta ja liikettä pysyäkseen kunnossa.

Tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon vaikuttavat liikkuvuus, lihasvoima ja -kestävyys. Liikkumisen suositusten mukaan on tärkeää tauottaa paikallaanoloa aina kun voi. Lisäksi on tärkeää, että päivistä löytyy kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Sykettä kohottavaa, reipasta liikkumista, suositellaan 2 h 30 min viikossa. Jos liikkuu rasittavammin, on suositus 1 h 15 min viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tärkeää on myös muistaa riittävä palautuminen ja uni.

Liikkumisen suosituksissa yli 65 -vuotiaille painotetaan lisäksi erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn ja kaatumisten ehkäisyyn. Suositukset korostavat myös liikkumisen monipuolisuutta.

Lisää Liikkumisen suosituksista löydät UKK-instituutin [verkkosivuilta](#).

Huoltamotestit

Huoltamotestit voi suorittaa omatoimisesti, joskin testaaja voi ohjata testien suorittamista. Yhdistykset voivat hyödyntää TULE-huoltamoa toiminnassaan, esim. erilaisissa tapahtumissa.

Mikäli suorituksissa havaitaan toimintakyvyn heikkenemistä, on syytä itse tai ammattilaisen kanssa arvioida parantavien toimien, kuten liikunnan tarvetta.

Hartiaseudun liikkuvuus

Tarkoitus: Arvioida niska-hartiaseudun asentoa, ryhtiä ja toiminnallista liikkuvuutta.

Suoritusohje: Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa, selkä seinää vasten. Kantapääät ovat $1\frac{1}{2}$ jalan mitan verran irti seinästä. Pakarat, hartiat ja takaraivo ovat kiinni seinässä.

Nosta kädet etukautta peukalo edellä mahdollisimman ylös, käsivarret tulevat korvien viereen. Käännä kämmenselät seinää kohti. Kyynärpäät ja ranteet suorina. Varmista, että alaselän notko ja lavanseudun asento säilyvät muuttumattomana koko testin ajan.

Älä tee testiä, jos sinulla on voimakkaita niskan ja/tai olkapään kipuoireita, joita testiliike saattaisi pahentaa.

Tulosten tulkinta:

- Hyvä = ei liikerajoitusta, koko kämmenselkä kiinni seinässä, ranne suorana.
- Tyydyttävä = lievä liikerajoitus, sormenpäät koskettavat seinää.
- Välttävä = voimakas liikerajoitus, yläraaja ei kosketa seinää.

Sivutaivutus

Tarkoitus: Arvioida rinta- ja lannerangan liikkuvuutta sivusuunnassa.

Suoritusohje: Seiso selkä seinää vasten, jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Pakarat ja lapaluut ovat kiinni seinässä, kantapää hieman irti seinästä. Selkäranka ei saa kiertyä tai irrota seinästä, eikä lantionseutu liikkua. Molemmat kantapää pysyvät lattiassa.

Liu'uta kättä reiden ulkosyrjää pitkin kohti lattiaa mahdollisimman pitkälle. Kuinka lähelle polvea sormet ylettävät? Huomioi mahdolliset erot oikean ja vasemman puolen liikkuvuudessa.

Älä tee testiä, jos sinulla on voimakkaita selän kipuoireita, joita testiliike saattaisi pahentaa.

Tulosten tulkinta: Kuinka lähelle polvea sormet ylettävät? Huomioi mahdolliset puolierot liikkuvuudessa.

- Hyvä = ei liikerajoitusta, sormet yltävät polvinivelen tasolle.
- Tyydyttävä = lievä liikerajoitus, sormenpää jäävät alle 10 cm:n päähän polvinivelestä.
- Välttävä = voimakas liikerajoitus, sormenpää jäävät yli 10 cm:n päähän polvinivelestä.

Eteentaivutus

Tarkoitus: Arvioida selkärangan ja alaraajojen liikkuvuutta.

Testin suorittaminen: Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Pyri pitämään polvet ojennettuina ja kantapää maassa koko suorituksen ajan. Taivuta vartaloa eteen ja kurota sormenpäitä lattiaa kohden. Pidä niska ja olkapää rentoina. Testin tuloksiin vaikuttavat takareisien, alaselän ja pohjelihasten kireys.

Älä tee testiä, jos sinulla on voimakkaita selän kipuoireita, joita testiliike saattaisi pahentaa.

Tulosten tulkinta:

- Hyvä = ei liikerajoitusta, sormet yltävät lattiaan polvet ojennettuina.
- Tyydyttävä = lievä liikerajoitus, sormenpäät yltävät lattiaan, mutta polvet koukistuvat.
- Välttävä = voimakas liikerajoitus, sormenpäät yltävät säärien korkeudelle.

Tasapaino

Tarkoitus: Arvioida vartalon pystyasennon hallintaa pienemmällä tukipinnalla. Keskivartalon syvien tukilihasten käyttäminen.

Testin suorittaminen: Valitse kummalla jalalla seisot. Nosta kantapää vastakkaisen jalan polvitaipeen korkeudelle. Jalkaterä lepää säären sisäosaa vasten ja polvi on kiertyneenä ulospäin. Kädet roikkuvat vapaana sivulla. Pidä silmät auki testin aikana.

Seiso mahdollisimman liikkumatta, käytä käsiä tasapainon säilyttämiseen vain tarvittaessa. Maksimi testiaika on 60 sekuntia.

Älä tee testiä, jos sinulla on voimakas huimaus tai voimakkaat selän ja alaraajojen kipuoireet, joita testiliike saattaisi pahentaa.

Tulosten tulkinta:

- Hyvä = asento säilyy > 50 sekuntia
- Tyydyttävä = asento säilyy 30-50 sekuntia
- Välttävä = asento säilyy < 30s

TULE-huoltamolla voidaan tarvittaessa käyttää myös muita testejä toimintakyvyn arvioimiseksi.