

Liikunnasta hyvinvointia arkeen:

Miten tukea omaa motivaatiota liikkumiseen?

Sinun kannattaa liikkua, koska se...

...auttaa säilyttämään lihasvoimaa.



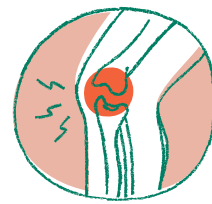
...helpottaa nivelten liikettä.



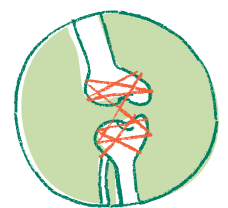
...vahvistaa puristusvoimaa.



...auttaa kipuun.



...vähentää nivelmuutoksia.



Miten kannattaa liikkua?

Fyysiseksi aktiivisuudeksi lasketaan kaikki sellainen liike, johon tarvitaan enemmän energiaa kuin levätessä. Se voi olla esimerkiksi:

- Päivittäisiä askareita (kävely paikasta toiseen, kotityöt, puutarhanhoito)
- Kuntosalilla tapahtuvaa (lihaskuntoharjoittelu, kävely juoksumatolla)
 - Fysioterapeutin ohjeistamia kuntouttavia harjoitteita
 - Tanssillista tai rytmistä liikettä

Reumasairauden näkökulmasta hienoa on se, ettei liikunnalla tutkitusti ole negatiivisia vaikutuksia sairauteen.

Etsi siis itsellesi kaikkein mieluisimmat tavat liikkua!

Ymmärrä, mikä sinua estää liikkumasta

Fatiikki - kokonaisvaltaisen uupumuksen ja väsymyksen tunne, jolloin liikkumiseen on usein vähemmän intoa ja jaksamista. Tiesitkö, että tällöin liikkuminen olisi kuitenkin erityisen tärkeää, sillä liikkumattomuus voi lisätä uupuneisuuden ja väsymyksen tunteita entisestään?

Muutokset kehon koostumuksessa - liikkuminen voi tuntua haastavammalta, jos kehossa on vähän lihasmassaa ja enemmän rasvamassaa.

Tuki- ja liikuntaelimestön rakenteelliset muutokset - nivelten jäykkyys tai niiden rakenteelliset poikkeavuudet voivat tehdä liikkeestä epämiellyttävää ja kivuliasta.

Sairauden aktiivinen vaihe - eli jaksot, jolloin sairauteen liittyy enemmän oireita, kuten kipua ja jäykkyyttä.

Pelko - esimerkiksi siitä, että liike lisää kipuja tai että liikkuminen aiheuttaa nivelille vahinkoa.

Kiire - liikkumiselle ei tunnu olevan riittävästi aikaa omassa arjessa.

Tylsyys - liikkuminen tuntuu tylsältä, eikä itselle mielekkäältä ajanvietteeltä.



Kuulostaako jokin näistä tutulta tai haluaisitko lisätä listaan vielä jotakin?

Reumasairauksia sairastavat kokevat usein jotakin tai joitakin yllä mainituista esteistä liikkumiselle. On täysin normaalia tuntea epävarmuutta liikkumista aloittaessa. Itseasiassa on tärkeää tunnistaa omasta elämästä liikkumista estäviä asioita, jotta niihin voi löytää ratkaisuja ja ottaa askeleen kohti aktiivisempaa arkea!

Miten päästä yli esteistä?

- **Valitse sellaisia liikkumisen muotoja, jotka ovat sinusta hauskoja ja mielekkäitä.** Päätä itse, mitä haluaisit kokeilla! Kokeilemisen jälkeen voit miettiä, haluatko jatkaa vai kokeilla jotakin muuta.
 - **Aloita maltillisesti.** Pienikin liike on parempi kuin ei liikettä ollenkaan. Pienten tavoitteiden asettaminen voi auttaa!
 - **Lisää pikkuhiljaa liikkumisen kestoa,** lyhytkin aika lasketaan!
- **Lisää pikkuhiljaa liikkumisen intensiteettiä** eli sitä, kuinka raskaalta liikkuminen tuntuu.
 - **Pyydä apua ja neuvoja** omalta hoitavalta taholtasi terveydenhuollosta.

Vinkkejä liikkeellä pysymiseen

On normaalia, jos säännöllisen liikkumisen jatkaminen aloittamisen jälkeen tuntuu haastavalta. Pienen vaivannäön avulla sinun on kuitenkin mahdollista pitää kiinni tavoitteistasi ja rutiineista.



Näitä voit kokeilla motivaatiosi vahvistamiseksi:

- Pidä päiväkirjaa, johon kirjaat liikkumisesi
- Aseta muistutuksia itsellesi
- Palkitse itsesi onnistumisista
- Juttele vertaistesi kanssa ja jaa kokemuksiasi liikkumisesta
- Liiku jonkun kanssa yhdessä.

On tärkeää muistaa, ettei fyysinen aktiivisuus tarkoita kehon viemistä ääri rajoille, vaan sen tarkoituksena on auttaa kehoa ja mieltä voimaan paremmin.

Kaikki liike vie kohti vahvempaa ja paremmin voivaa sinua!



Omahoitopolku



Teksti: Wathsala Jayarathne, Omahoitopolku-hankkeen harjoittelija ja liikuntapsykologian maisteriopiskelija Jyväskylän yliopistosta (käännetty englannista suomeksi). Kuvat: Canva.com