

LIIKUNTA JA PARKINSONIN TAUTI



Parkinsonliitto ry

Sisällysluettelo

Liikunta lievittää Parkinsonin taudin vaikutuksia	3
Millaista liikuntaa?	3
Kuinka paljon ja miten tulisi liikkua? (kestävyys, lihaskunto)	4
Kaikkea voi kokeilla	5
Kävelyn harjoittelu	6
Kotivoimistelu	6
Vaivatonta hyötyliikuntaa	6
Liikunta osana läheisen arkea	7
Ammattilaiset liikkumisen tukena	7
Liikkeelle!	8
Jumpalliikkeet	10
Venytykset	13

Tekstin päivitys: fysioterapeutit Taina Piittisjärvi, Pia Vierimaa ja Laura Jussila
Kansi ja sisäsivujen grafiikka: Anna Aalto / Ankara Design
Valokuvat: Eliisa Laine (kuvissa Anne Karvonen)
Julkaisija: Parkinsonliitto ry
Painopaikka: Painotalo Painola
Uusintapainos 2019

Lähteet:

www.parkinson.fi

www.ukkinstituutti.fi

Parkinson-fysioterapia -suositukset



Liikunta lievittää Parkinsonin taudin vaikutuksia

Parkinsonin tauti vaikuttaa liikunta- ja toimintakykyyn. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta tukee sekä toimintakykyä että itsenäistä selviytymistä.

Lääkityksen ohella liikunta on tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa. Vaikka lii-

kunnalla ei pystytä estämään Parkinsonin taudin etenemistä, voi jokainen ylläpitää mahdollisimman hyvää toimintakykyä liikunnan avulla. Parkinsonin taudin oireet – liikkeiden hitaus, jäykkyys ja lepovapina – aiheuttavat eriasteisia seurannaisvaikutuksia, kuten liikeratojen pientymistä, ryhdin muutoksia ja tasapainovaikeuksia. Seurannaisvaikutusten määrä, voimakkuus ja ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöittäin.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti mieli-alaan. Varsinkin intensiivisen liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti myös elämänlaatuun. Parantunut liikkeiden hallintakyky vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa helpottaen sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Liikkuvan ihmisen on helpompi rentoutua ja unihäiriöt vähenevät. Aineenvaihduntaa vilkastuttavien vaikutustensa ansiosta myös ummetus helpottuu.

Millaista liikuntaa?

Liikunnan tulisi olla säännöllistä ja monipuolista, ja sen pitäisi harjoituttaa kestävyyttä, lihasvoimaa ja -kuntoa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Erityisen tärkeää Parkinsonin tautia sairastaville on nivelliikkuvuuden harjoittaminen eli venyttely, jota tehdään mielellään päivittäin.



” Kuuntele itseäsi ja liiku silloin, kun on hyvä hetki ja lääkeväste kohdallaan.

Parkinsonin tautiin sairastuneen kannattaa mahdollisuuksien mukaan jatkaa entisiä liikuntaharrastuksiaan, sillä Parkinson-oireet eivät ole esteenä liikkumiselle. Monia liikuntalajeja voi tarvittaessa soveltaa oman toimintakyvyn mukaan. Jos liikunta ei ole ennen kuulunut elämään, kannattaa se sairastumisen jälkeen omaksua osaksi itsehoitoa. Tärkeintä on liikunnan mielekkyys ja sen tuottama hyvä olo, joka takaa harrastamisen jatkuvuuden. Kuuntele itseäsi ja liiku silloin, kun on hyvä hetki ja lääkeväste kohdallaan. Tällöin liikunta on tehokasta ja mielekästä, pystyt tekemään liikkeet laajasti ja liikkuminen tuntuu hyvältä.

Kuinka paljon ja miten tulisi liikkua?

On tunnettu tosiasia, että yleensä liikunta-annos jää liian pieneksi. UKK-instituutin liikuntapiirakan ohjeistuksissa kestävyysliikunnan määräksi suositellaan 2,5 tuntia viikossa, noin 30 min päivässä. Liikkua voi lyhemmissäkin jaksoissa esim. 15 min kerrallaan, mutta useammin, jotta kokonaismäärä täyttyy.

Kestävyysharjoittelua saadaan tehostettua lisäämällä harjoittelun kestoja tai nostamalla sykettä. Parkinsonin tautia sairastavat saavuttavat maksimisykkeen nopeammin kuin muut. Tämä ei kuitenkaan ole esteenä omien resurssien mukaiselle kestävyysharjoittelulle.

Lihaskuntaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelun tehon lisääminen voi tapahtua kasvattamalla kuormitusta, nopeutta ja/tai toistojen määrää. Erityisen tärkeää on harjoittaa vartalon syviä lihaksia sekä vartalon ja raajojen ojentajalihaksia (mm. selkä- ja pakaralihakset).

Sairauden edetessä hyvää tasapainoa ja reaktiokykyä vaativat lajit voivat olla haasteellisia. Tällaisia ovat esim. laskettelu, luistelu, pyöräily ja tennis. Liikkeiden pieneneminen ja kehon lihasepätasapaino vaikeuttavat liikkeiden hallintaa. Kannattaa kuitenkin jatkaa itselle tärkeän lajin harrastamista mahdollisuuksien mukaan sovellettuna.

Muista hengittää tehokkaasti liikkuessasi ja liikkeitä tehdessäsi. Esimerkiksi lenkille lähtiessäsi voit tehostaa uloshengitystäsi puhaltamalla ulos huulten muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengitykseen tulee vastusta. Tämä avaa keuhkorakkuloita liikkumista varten. Myös musiikin avulla voit rytmittää hengitystäsi ja liikkumistasi.

Hetkellinen väsyminen ja oireiden lisääntyminen rasituksen yhteydessä ei ole haitallista. Sen sijaan jatkuva harjoittelu ilman lepoa saattaa kuormittaa kehoa liikaa ja palautuminen liikunnasta vaikeutuu. Liikunnan jälkeisen levon tai palauttavan toiminnan tulisi olla suhteessa

samanpituisen kuin liikuntaan käytetty aika. Sairauden edetessä kannattaa tinkiä enemmän kertasuorituksen pituudesta kuin säännöllisyydestä.

Kaikka voi kokeilla

Kaikkia yksilö- ja ryhmämuotoisia liikuntalajeja voi Parkinson-oireiden salliessa kokeilla. Kokeile erilaisia liikuntamuotoja ennakkoluulottomasti. Suositeltavia kestävyysliikuntamuotoja ovat mm. kävely, sauvakävely, ryhmävoimistelu, allasjumppa, pallopelit, tanssit, kotivoimistelu ja hyötyliikunta. Kokeilemisen arvoisia lajeja ovat esim. boccia, jooga, tai-chi, vatsatanssi, golf, keilaus ja soulu.

Tutkimusten mukaan erityisesti tai-chi vaikuttaa positiivisesti Parkinsonin tautia sairastavan liikkumiseen parantaen mm. lihaskuntoa, suorituskykyä, tasapainoa ja liikkuvuutta. Muita tai-chin kaltaisia lajeja ovat mm. asahi, jooga ja muut terveysliikunnan muodot.

Allasvoimistelu sopii erityisesti tasapaino-ongelmista, nivelkulumista ja ylipainosta kärsiville jumppaajille. Vesi helpottaa, mutta myös vastustaa sopivasti liikettä ja liikkumista altaassa. Tarvittaessa kelluke tukee tai avustaja avustaa liikkumista.

Pallopelit harjoittavat reaktiokykyä ja tasapainoa. Kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelu kehittää monipuolisesti lihaskuntoa ja kestävyyttä. Tanssiminen puolestaan

sopii monelle: rytmi tukee liikkumista, tasapaino ja kestävyys harjaantuvat.

Säännöllisesti kokoontuvat liikuntaryhmät antavat rytmiä ja sisältöä arkipäiviin ja viikkoihin. Vertaisliikkujien tuki, ”hyvä porukka”, kannustaa liikkujaa lähtemään mukaan, jaksamaan ja yrittämään enemmän. Ryhmäliikunnassa osallistujat tekevät oman kuntonsa mukaisesti ja kilpailevat vain itsensä kanssa.



*”Liikunta on minulle
alakuloa ehkäisevä lääke.
Jos en liiku, voin huonosti
fyysisesti ja henkisesti.”
(Raimo Kiili)*

” Vartalon jämmyttä voi helpottaa ylä- ja alavartalon kierto- liikkeillä

Kävelyn harjoittelu

Parkinson-oireet kuten ryhdin muutokset, vartalon ja raajojen myötäliikkeiden sekä nivelten liikeratojen pieneneminen tekevät kävelystä matalaa, lyhytaskelista ja hidasta. Kävely saattaa ajoittain myös kiihtyä hallitsemattomasti.

Kävelyssä tulee keskittyä pitkien ja korkeiden askelten ottamiseen aloittamalla askellus kanta edellä. Katse on kulku-suuntaan. Käsien ja jalkojen tulee toimia vastavuoroisesti myötäillen, mitä voi tehostaa esim. kävelysauvojen avulla. Kävelysauvat tukevat myös hyvää ryhtiä ja tasapainoa. Rytmikkään musiikin kuuntelu kävellessä helpottaa kävelyrytmin löytämistä ja sen ylläpitämistä.

Kävelyä voi lisäksi rytmittää musiikin ja ympäristön vihjeiden avulla, joita ovat esim. viivat lattiasa ja katukiveyksien välit. Myös kävelynopeutta olisi hyvä välillä vaihdella. Jos pystyasento ja liikkuminen tuntuvat epävarmalta, voi terveyskeskuksesta lainata rollaattorin kävelyn ja siirtymisten tueksi.

Kävelykyvyn ylläpitämiseksi kävelyä olisi hyvä harrastaa päivittäin omien kykyjen ja jaksamisen mukaan. Liikuntalajina kävely sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille eikä se ole aikaan ja paikkaan sidottua.

Haasta itseäsi kävelemällä vaihtelevassa maastossa, jossa metsäpolun kaltevuus, pienet kivet ja juurakot rytmittävät askeltamista ja harjoittavat tasapainoa liikkeessä.

Kotivoimistelu

Liikunnan on hyvä kuulua päivittäisiin arkirutiineihin. Jo sairauden alkuvaiheessa fysioterapeutin tai liikunta-alan ammattilaisen olisi hyvä laatia yksilöllinen liikuntaohjelma, jota päivitetään sairauden ja toimintakyvyn muutosten mukaan. Erityistä huomiota tulee kiinnittää ryhdin ylläpitoon ja liikkuvuuteen. Päivittäin tulisi venytellä lonkan- ja polvenkoukistajat, pohkeet, rintalihakset ja olkavarren ojentajat liikelaajuuksien ja ryhdin säilyttämiseksi. Vartalon jämmyttä voi helpottaa ylä- ja alavartalon kierto-
liikkeillä.

Säännöllisten voimistelu- ja liikuntahetkien omaksuminen helpottaa liikunnallisen elämäntavan ylläpysymistä. Esimerkiksi aamuvoimistelulla voidaan herätellä aamujäykkää kehoa ja iltavenytykset TV-ohjelmien yhteydessä puolestaan rentouttavat ja helpottavat nukahtamista.

Vaivatonta hyötyliikuntaa

Hyötyliikunta ylläpitää fyysisistä toimintakykyä ja toiminnallisuutta vaivattomasti. Kauppa- ja muilla asiointireissuilla voi käydä kävellen ja hissien voi välillä korvata porraskävelyllä. Metsälenkin yhteydessä voi kerätä vaikkapa sieniä, marjoja, poltopuita tai vain rauhoittua, kuunnella ja katsella luontoa. Mainioita esimerkkejä arjen hyötyliikunnasta ovat siivous, pyy-

kinpesu, puutarhanhoito, lehtien harvointi ja lumenluonti. Vaikka kaikki päivittäiset toiminnot eivät sairastuttua sujuisikaan entiseen tapaan, kannattaa yrittää tehdä itsenäisesti pienissä määrissä eli vaikka vähän vähemmän kerrallaan, mutta useammin, sillä omatoimisuus on toimintakyvyn paras ylläpitäjä.

Hyötyliikuntaan pätevät samat periaatteet liikunnan keston ja rasituksen suhteen kuin liikunnan harrastamisessa yleensäkin (ks. kappale 3). Hyötyliikunnan määrää ja tehoa on helppo säädellä jaksamisen ja resurssien mukaan. Hyvä mieli palkitsee tekijänsä!

Liikunta osana läheisen arkea

Osallistumalla Parkinsonin tautia sairastavan liikuntahetkiin myös läheinen saaniistä hyödyn, ja liikunnasta voi tulla yhteinen harrastus. Koska Parkinsonin tautiin liittyy usein aloitekyvyn heikkeneminen, kuuluu läheisen rooliin myös ohjaus ja kannustaminen. Liikunta voi olla myös yhteinen harrastus, mutta jos sairastavan liikuntatahti ja määrä eivät riitä terveille

läheiselle, hänen tulisi liikkua itseksensä oman kuntonsa mukaisesti tai omaa kuntoaan vastaavissa ryhmissä.

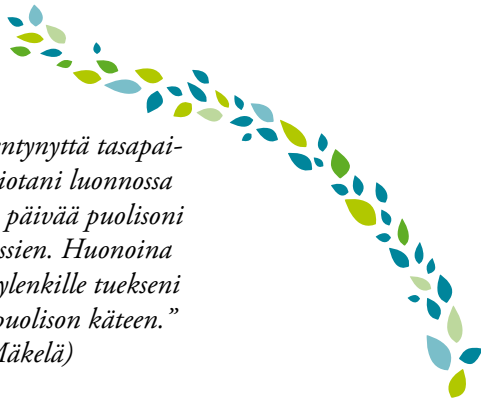
Säännöllinen liikunta tukee läheisen henkistä jaksamista, josta hyöttyy myös sairastava osapuoli. Suositeltavaa liikuntaa ovat kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta ylläpitävät lajit. Erityisesti hyvässä kunnossa olevat selkä-, vatsa- ja reisilihakset suojaavat avustajaa esim. nostotilanteissa loukkaantumisilta. Tuttu ja säännöllinen liikuntaharrastus rytmittää myös läheisen arkea ja tuo sisältöä elämään.

Ammattilaiset liikkumisen tukena

Liikunta- ja toimintakyvyn arvioinnissa sekä liikuntalajien soveltamisessa kannattaa kääntyä fysioterapeuttien tai erityisryhmien liikunnanohjaajien puoleen.

Fysioterapeutit voivat neuvoa tai ohjata Parkinsonin tautia sairastavia omatoimiseen harjoitteluun ja aktiivisempaan

”Harjoitutan heikentyneitä tasapainoa ja koordinaatiotani luonnossa kävellen ja keskellä päivää puolisoni kanssa kotona tanssien. Huonoina hetkinä otan kävelylenkille tuekseni sauvat tai tartun puolison käteen.”
(Kirsti Mäkelä)



” Koska Parkinsonin tautiin liittyy usein aloitekyvyn heikkeneminen, kuuluu läheisen rooliin myös ohjaus ja kannustaminen.

elämäntapaan. Tutkimusten mukaan fysioterapialla pystytään parantamaan erityisesti kävelynopeutta ja reiden etuosien lihasten voimaa.

Taitavan ja osaavan ohjaajan avulla liikuntaa on mahdollista soveltaa kaikille sopivaksi, jolloin liikuntaa voi harrastaa toimintakyvyltään rajoittuneempikin.

Liikkeelle!

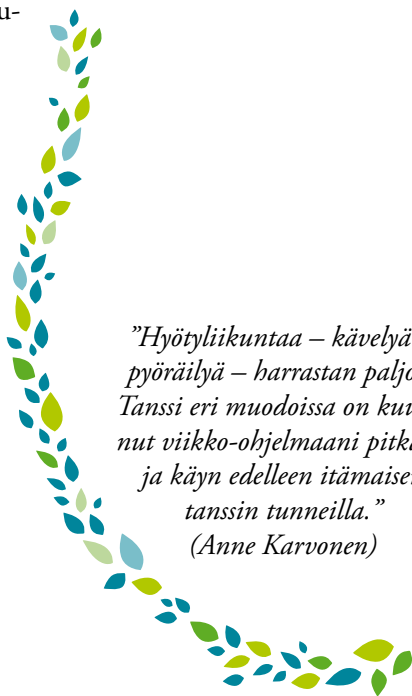
Liikuntainnostus voi reippaan alun jälkeen hiipua ja silloin tarvittava kimmoke jatkamiseen voi löytyä vaikkapa uuden lajin tai välineen kokeilemisestä. Hyvä tuki lenkkeilyharrastuksen säännöllisyyden ylläpitämiseen voi löytyä ystävistä, naapurista tai omasta koirasta.

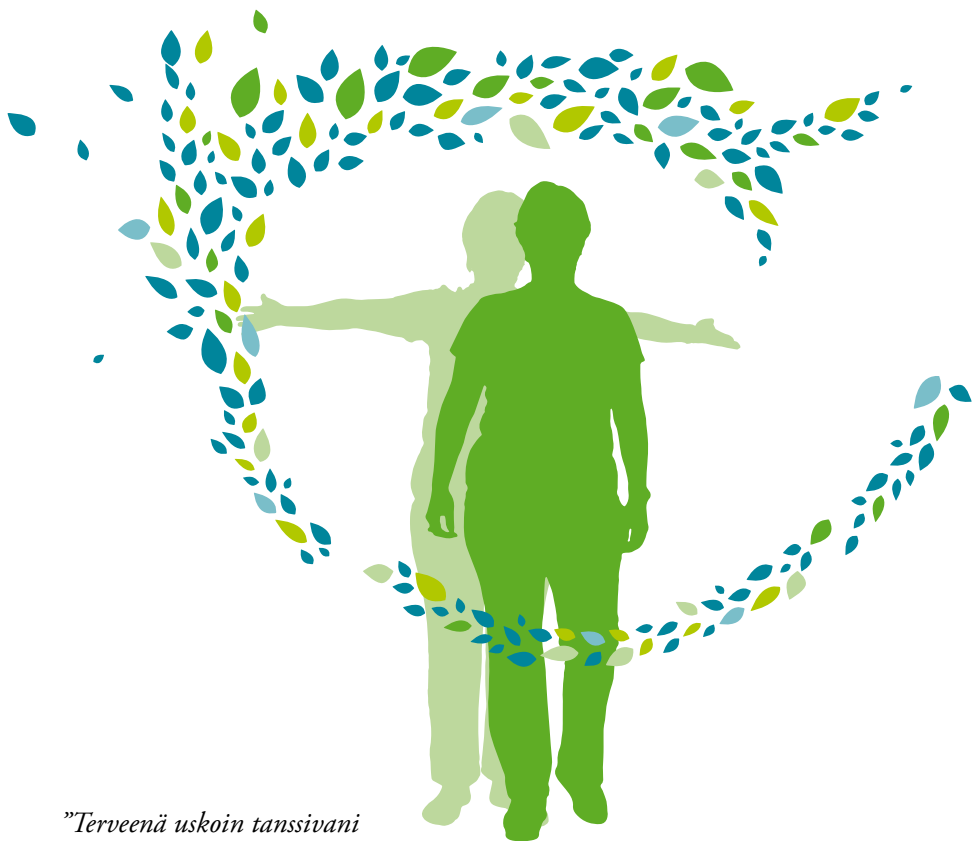
Oman liikuntaharrastuksen säännöllisyyttä kannattaa myös seurata kuntokortin, liikuntapäiväkirjan tai kalenterin kulmaan tehtyjen merkintöjen avulla.

Monet Parkinson-yhdistykset ja -kerhot järjestävät paikkakunnilla monipuolisia vertaistapahtumia ja ryhmäliikuntaa. Liikuntaryhmien toiminnasta kannattaa kysellä suoraan kerhojen yhteyshenkilöiltä, oman paikkakunnan erityisliikunnanohjaajalta tai terveyskeskuksen fysioterapiaosastolta.

”En enää liiku hampaat irvessä. Sen sijaan teen kaikkea, mikä tuntuu hyvältä ja tuottaa iloa.”
(Kirsti Mäkelä)

”Hyötyliikuntaa – kävelyä ja pyöräilyä – harrastan paljon. Tanssi eri muodoissa on kuullut viikko-ohjelmaani pitkään ja käyn edelleen itämaisen tanssin tunneilla.”
(Anne Karvonen)





*”Terveenä uskoin tanssivani maailman ääriin. Nyt Parkinsonin taudin tuoma jäykkyys ja dystonian vinouttama niska ovat opettaneet etenemään pienin askelin. Aerobic-tunneista ja juoksemisesta olen joutunut luopumaan, mutta liikunnasta ammennan edelleen fyysistä ja henkistä hyvää oloa.”
(Kirsti Mäkelä)*

”Venyttelyjen merkityksen olen sairastuttuani sisäistänyt erittäin hyvin. Jumpparina toimiva kälyni teki minulle helpon venyttelyohjelman. Jos en joka päivä venyttele, levottomat jalat pitävät minut yöllä hereillä.” (Raimo Kiili)

Jumppaliikkeet

Toista oman kuntosi mukaan 5–10 kertaa. Yhdistä liikkeisiin hengitys ja liikkeiden laskeminen ääneen.



Ryhtiliike/vartalon ojentajat.

Seiso selkä seinää vasten, vie kantapäät kiinni seinään, paina polven takaosat, pakarat, selkä ja hartiat kiinni seinään sekä paina sormet ja kädet suoriksi seinää vasten. Pysy asennossa kymmeneen laskien.



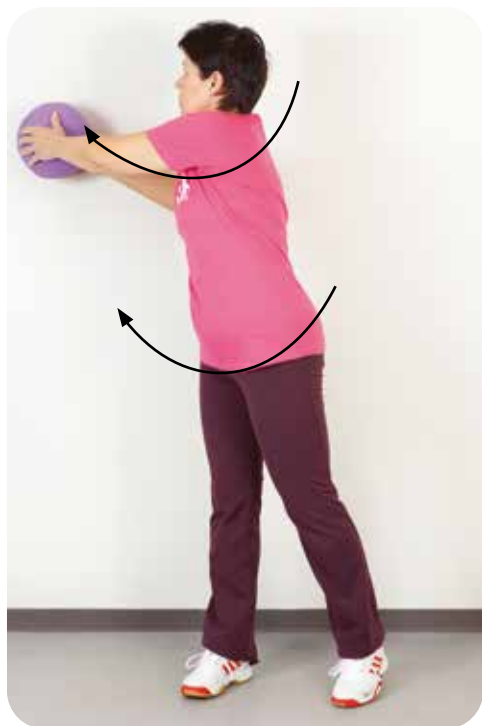
Vartalon syvät lihakset/reisiliike.

Seiso seinää vasten, jalat reilun askeleen verran irti seinästä. Laskeudu ”hissinä” alas ja nouse ylös. Selkä pysyy liikkeen aikana seinässä kiinni.



Käsien myötäliike/olkavarren ojentajat.

Ota reilu askel irti seinästä. Polvista jous- taen heilauta kädet rennosti vuorotellen eteen-taakse. Käden ojentuessa taakse kosketa seinää.



Vartalon kierto.

Ota reilu askel irti seinästä. Kosketa molemmilla käsillä vuorotellen seinään oikealle ja vasemmalle puolelle. Kierrä vartaloa lantiosta lähtien, jolloin vartalonpaino siirtyy kiertojalan päälle. Voit tehdä liikkeen myös istuen.



Ryhtiliike/ylävartalon ojentajat: kuminauhalla tai ilman.

Tee soutuliikettä (vedä kyynärpäät taakse, työnnä rintamus eteen ja ojenna selkä). Kuminauhalla tehdessäsi, päästä kädet hitaasti takaisin lähtöasentoon.

Venytykset

Venytä lihaksia 30–60 sekuntia (tai hitaasti kymmeneen laskien).
Toista venytys 1–3 kertaa/lihas.



1. Reiden takaosa. Työnnä jalka suoraksi lattialle, koukista nilkka. Taivuta vartaloa suoraa jalkaa kohti.



2. Lonkan koukistajat. Vie venytyspuolen jalka pitkälle taakse ja paina kantapäätä alustalle. Paina lantiota eteen ja alas. Työnnä käsillä ylävartalo suoraksi.



3. Pohjevenytys: nosta varpaat/päkiä seinää vasten, ojenna itsesi ja työnnä lantiota eteen.



4. Olkanivel, rintalihakset. Työnnä kädet suoriksi seinää vasten, paina kainaloita lattiaa kohti, pidä katse lattiassa. Jalat haara-asennossa.



Parkinsonliitto ry

PL 905, 20101 Turku
vaihde (02) 2740 400
kuntoutus (02) 2740 418
parkinsonliitto@parkinson.fi
www.parkinson.fi

Aluetoimistot
Helsinki, puh. 0400 856 005
Kuopio, puh. 0400 391 853
Oulu, puh. 0400 856 004
Tampere, puh. 0400 924 032
Turku, puh. 050 409 3365



Parkinsonliitto ry

Liikehäiriösairaiden asialla

