

Luuliikunta elämäntavaksi

Hammaslahden seudun Parkinson-kerhossa on liikuttu aina. Nyt kerhossa perehdytään luustoa lujittavaan ja kaatumisia ehkäisevään liikuntaan kerhon liikuttajan tehtävistä luopuvan Kaarina Roivaan ja hänen seuraajansa Eini Suvannon johdolla.

Osteoporoosi on jo koko kansan sairaus. Luukatoa sairastaa noin 400 000 suomalaista ja saman verran on pienentynyttä luuntiheyttä eli osteopeniaa potevia. Yksi osteoporoosia sairastavista on Hammaslahden seudun Parkinson-kerhon liikuttajana seitsemän vuotta toiminut Kaarina Roivas, 69. Hänen 46-vuotiaalla tyttarelleen on todettu osteopenia. Yleisintä luiden haurastuminen on yli 50-vuotiailla naisilla, miehillä luun tiheys alenee hitaammin. Tuoreen tutkimuksen mukaan osteoporoosista on tulossa merkittävä uusi lasten sairaus. Muiden ikäryhmien tapaan kysymys on D-vitamiinin liian vähäisestä saannista ja luustoa vahvistavan liikunnan puutteesta.

Tiedon voimalla luuta lujittamaan

Perheyrytyksessä osa-aikaisena toimistotyötä tekevän Kaarinan vaikea-asteinen osteoporoosi todettiin keskussairaalan röntgenkuvauksessa ja luuntiheysmittauksessa selvittäessä kolme viikkoa kestäneen kovan istumakivun syytä. Hoidoksi silloin 54-vuotiaalle Kaarinalle aloitettiin osteoporoosilääkitys. Tietoa osteoporoosin omahoidosta Kaarina on saanut Suomen Osteoporoosiliitto ry:n (www.osteoporoosiliitto.fi) jäsenlehdessä.

Kaarinan ja hänen perheensä ruokapöydässä luustoa lujitetaan monipuolisella, riittävästi energiaa ja valkuaisaineita sisältävällä ruoalla. D-vitamiini ympäri vuoden sekä päivittäinen Kaarinan laktoosi-intoleranssin sanelema kalsiumlisä otetaan purkista.

Tupakointi osteoporoosin yhtenä riskitekijänä ei ole kuulunut Kaarinan ja hänen perheensä elämäntapoihin. Luuliikuntakipinä kaikesta uudesta kiinnostunut ja tiedonhaluinen Kaarina sai diagnoosinsa jälkeen aikakauslehtien artikkeleista. Osteoporoosistaan Kaarina on halunnut kertoa muillekin: "Osteoporoosia kannattaa hoitaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tietäen osteoporoosini perinnöllis-



Kuvassa erityisliikunnanohjaaja Marjaleena Laakkonen vetämässä luuliikuntaa Hammaslahden seudun Parkinson-kerhossa, toinen oikealta Viljo Roivas, vieressä (vas.) Kaarina Roivas.

seksi esitin tyttarellemme luuntiheysmittausta. Myös omassa kerhossamme on tutustuttu osteoporoosiin sairaanhoitaja Elma Pyykön luennon muodossa."

Murtumia kannattaa ehkäistä

Osteoporoottisia murtumia tapahtuu Suomessa vuosittain 35 000–40 000. Osteoporoosin käypä hoito-suosituksen (www.kaypahoito.fi) mukaan murtumien hoitoon kuuluukin syyn selvittely uusien murtumien ehkäisemiseksi. Kaarinan kohdalla ns. matalaenergiset murtumat hämäsivät hoitavan tahon. Osumasta lattialle pudonneeseen mappiin murtuneet jalkapöydän luut hoidettiin viikkojen viiveellä, kunnes paikalla oli kokenut terveyskeskuslääkäri.

Toisen jalan murtuman hoito oli asiallista alusta alkaen: Kaarina oli poiminut lattialle pudonnutta vyötä jalan alta niin, että rusahdus kuului. Jalkaterä kuvattiin ja kipsattiin heti. Siinä vaiheessa Kaarina ymmärsi murtumien johtuvan osteoporoosista ja sen hän myös totesi lääkärille, joka ei ollut tietoinen asiasta.

Myös Kaarinan puolisolalla, Viljo Roivaalla, 71, on tuntumaa osteoporoosiin.

Parkinsonin tautia sairastava Viljo putosi pari vuotta sitten sementtiset kellarin raput alas sillä seurauksella, että olkavarsi murtui. Pitkään kantositeessä olleen käden kuvauksessa todettiin osteoporoosia, mutta koko luuston tilaa selvittävää luuntiheysmittausta ei tehty. Onnekseen Viljo on selvinnyt vammoista lukuisista muista ulkorapuissa ja ulkona tapahtuneista kaatumisista sekä yhdestä sängystä putoamisestakin.

Kaatuilu kuriin

Murtumien ehkäisemiseksi myös mahdollisen kaatuilutaipumuksen osuus murtuman syntyyn tulee selvittää ja poistaa kaatuilun syytekijät esimerkiksi hoitamalla kaihi, uusimalla silmälasit, tarkistamalla lääkitys varsinkin verenpainelääkkeen voimakkuuden sekä uni- ja rauhoittavien lääkkeiden osalta.

Roivaat ovat hankkineet kotiinsa omin kustannuksin Viljon kulkua turvaavia kaihteita. Terveyskeskuksen fysioterapiasta käytiin katsomassa oikeat asennuspaikat, mutta kustannuksiin kunnan sosiaalitoimi ei tullut mukaan. Viljon mukaan tukikahvojen asentamistarve oli pitänyt ymmärtää jo aiemmin. Muita liikumisturvallisuutta

lisääviä kodin muutostöitä ei ole tarvinnut tehdä.

Laajasti osteoporoosia käsittelevä Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla -niminen opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen (www.elakeliitto.fi) kertoo myös kodin turvallisuusasioita. Kulkureitit järjestetään esteettömiksi turhasta tavarasta ja hankalista matoista tai laitetaan niihin liukuesteitä. Tukevat huonekalut ovat parhaita, ylösnousun vakautta voi lisätä laittamalla korokkeet tuoleille, sängylle ja WC-istuimelle sekä hankkimalla suihkutuoli. Riittävä valaistus varsinkin yöllä liikkuaessa sekä kylpyhuoneen ja saunan luistamaton lattia auttavat myös pysymään pystyssä.

Lihaskunnosta tasapainoa

Viljo ja Kaarina ovat huomanneet, että tärkeintä kaatumisen ehkäisyssä on hyvä

lihaskunto, jota voi parantaa vain liikkamalla. He asuvat omakotitalossa, joten pihapiirissä riittää hyötyliikuntaa ympäri vuoden, varsinkin pahasta polvien nivelrikosta kärsivälle Viljolle lenkkeily korvikkeeksi.

Apuvälineet on Kaarinan mielestä tarkoitettu käytettäväksi, eikä niitä tarvitse hävetä. Talvilenkeille hän lähtee liukuesteet kengissä tukenaan sauvat tai potkukelkka. Liukkailla keleillä hän vetäisee vielä toppahousujen alle lonkansuojahousut ja jää oikein pahoilla keleillä sisälle. Sydänyhdistyksen jumpassa hän voi liikkua turvallisesti kelillä kuin kelillä.

Kerhoon luuliikuntaa

Kuntonsa huononnutta Kaarina on luopumassa Hammaslahden seudun Parkinson-kerhon liikuttajan tehtävistä ja opastaa seuraajakseen **Eini Suvantoa**, 80. Kaarina oli aikanaan käynyt kaupun-

gin järjestämän vertaisliikuttajien kurssin. Eini puolestaan on muuten vain kova liikkumaan hyötyliikuntaa unohtamatta. Kerhossa ja retkillä vetämässään jumpatuokioissa Eini on soveltanut erilaisissa liikuntaryhmissä oppimiaan taitoja. Tehtävässään hän on päässyt alkuun Joensuun Parkinson-yhdistyksen liikuntavastaavan **Aarno Komun** ja liiton liikuntatyöntekijän **Taina Piittisjärven** neuvoilla. Kaupungin erityisliikunnan ohjaaja **Marijaleena Laakkonen** on tulossa kerhoon ohjaamaan vertaisliikuttaja-asioita, myös luuliikuntaa.

Elma Pyykkö

Lähde:

Luuliikunta lapsuudesta vanhuuteen, Osteoporoosiliitto ja UKK-instituutti 2006, Murtumatta mukana-opas 2009

LUULIIKUNTASUOSITUKSET

Aikuiset

Tavoitteena on luiden vahvistaminen sekä lihaskunnan ja kestävyyskunnan kehittäminen.

- Suositellaan kehon painoa kantavia, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja kuten maila- ja pallopelejä, step-aerobicia ja tanssia sekä kuntosaliharjoittelua.
- Riittävä määrä luuliikuntamuotoja on lyhyissäkin (10–20 min) jaksoissa 3–5 kertaa viikossa.
- Yhden tunnin voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen.
- Kestävyyskunnan kehittämiseen suositellaan juoksua ja reipasta kävelyä 3–5 kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin kerrallaan.

Ikääntyvät

Tavoitteena on lihaskunnan vahvistaminen ja luun vahvuuden ylläpitäminen sekä tasapainon ja kestävyyskunnan kehittäminen.

- Lihasten ja luiden vahvistamiseen suositellaan kuntosaliharjoittelua, jossa pyritään vähintään

kohtuulliseen (noin 50 % maksimaalisesta) harjoitustehoon.

- Tasapainolajeiksi suositellaan tanssia ja voimistelua. Tasapainoharjoittelu voi olla myös rauhallisempaa.

- Kestävyyskuntoon vaikuttavia lajeja ovat kävely, sauvakävely ja porraskävely.

- Ikäihmisen kokonaisliikunnassa
- Riittävä määrä tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelua yhteensä 2–3 kertaa viikossa. Yksittäisen harjoituskerran ei tarvitse olla pitkäkestoinen, 30–45 minuuttia riittää.
- Kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi. Kävelyn ja muun painoa kantavan liikunnan pitää olla reipasvauhtista.
- Fyysinen työ, voimaa vaativa hyötyliikunta, tasapainoa harjoittava verkkaisempikin kulkeminen esim. metsässä ovat mitä mainiointa luuliikuntaa.

Osteoporoosia sairastavat

Tavoitteena on lihaskunnan, tasapainon ja kestävyyskunnan kehittäminen.

- Suositellaan selän ojentaja-, lonkka- ja reisilihasten sekä käsilihasten vahvistamiseen ja ryhdin parantamiseen aluksi vesijumppaa ja pikkuhiljaa kevyesti kuminauhajumppaa. Voimakkaita vartalon koukistus- ja kierto liikkeitä sekä ponnistuksia ja repiviä liikkeitä on ehdottomasti vältettävä.
- Kaatumisten ja murtumien ehkäisemiseen suositellaan tasapainoa kehittävää voimistelua.
- Kestävyyskuntoa voi kehittää vauhdiltaan vähintään kohtalaisella kävelyllä
- Riittävä määrä lihaskuntaa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa.
- Päivittäistä jalkeilla olemista
- Kipua lievittävänä liikuntana vesivoimistelu, rentoutus
- Liikunnan turvallisuus on ensisijainen asia. Osteoporoosia sairastavan henkilön liikuntaa on hyvä suunnitella ammattilaisen ohjauksessa.