

Liikunta ja Parkinsonin tauti



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Liikunta ja Parkinsonin tauti

Teksti: Fysioterapeutit Salla Koivunen, Ulla Nurmi, Tanja Virtanen ja Taina Piittisjärvi
Päivitys 2014: Fysioterapeutit Taina Piittisjärvi ja Pia Eklund

Kuvat: Eliisa Laine (kuvissa Anne Karvonen)

Parkinsonin tauti heikentää edessänsä sairastuneen liikunta- ja toimintakykyä. Toimintakykyinen ihminen pystyy mm. kävelemään ilman kaatumisvaaraa, nousemaan omin avuin sängystä ja tuolilta, peseytymään ja syömään itsenäisesti sekä osallistumaan elämänsisältöä tuoviin harrastuksiin. Säännöllinen liikuntaharrastus tukee sekä toimintakykyä että itsenäistä selviytymistä, ja lääkityksen ohella liikunta onkin tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa.

LIIKUNTA LIEVITTÄÄ SAIRAUDEN VAIKUTUKSIA

Parkinsonin taudin pääoireet – liikkeiden hitaus, jäykkyys ja lepovapina – aiheuttavat eriasteisia seurannaisvaikutuksia: esim. liikeratojen kaventumista ja nivelten koukkuisuutta, ryhdin kumaruutta ja vinoutta sekä tasapainovaikeuksia. Seurannaisvaikutusten määrä, voimakkuus ja ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöittäin.

Vaikka liikunnalla ei pystytä estämään Parkinsonin taudin etenemistä,

voi jokainen ylläpitää mahdollisimman hyvää toimintakykyä liikunnan avulla.

LIIKUNTA PARANTAA MIELIALAA

Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös mielialaan. Parantunut liikkeen hallintakyky vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa helpottaen sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Liikkuvan ihmisen on helpompaa rentoutua ja unihäiriöt vähenevät. Aineenvaihduntaa vilkastuttavien vaikutustensa ansiosta liikunta ehkäisee myös ummetusta.

MILLAISTA LIIKUNTA?

Parkinsonin tautiin sairastuneen kannattaa mahdollisuuksien mukaan jatkaa entisiä liikuntaharrastuksiaan, sillä parkinsonoireet eivät ole liikunnan harrastamisen este. Monia liikuntalajeja voi edelleen harrastaa ja tarvittaessa soveltaa oman toimintakyvyn mukaan. Liikunta- ja toimintakyvyn arvioinnissa sekä liikuntalajien soveltamisessa kannattaa kääntyä fysioterapeuttien tai erityisryhmien liikunnanohjaajien puoleen.

Jos liikunta ei ole ennen sairastumista kuulunut elämään, kannattaa se omaksua heti diagnoosin saamisen jälkeen osaksi itsehoitoa.

KAIKKEA VOI KOKEILLA

Kaikkia lajeja voi parkinsonoireiden salliessa kokeilla. Suositeltavia ovat mm. kävely, sauvakävely, ryhmävoimistelu kuivalla alustalla tai altaassa, pallopelit, tanssit, kotivoimistelu ja hyötyliikunta. Kokeilemisen arvoisia ovat esim. boccia, jooga, tai-chi, vatsatanssi, golf, keilaus ja soutu.

Sairauden edetessä hyvää tasapainoa ja reaktiokykyä vaativat lajit, kuten esim. laskettelu, hiihto, rullaluistelu ja pyöräily mäkisessä tai vaativassa maastossa, eivät sovi kaikille. Liikkeiden pienuus ja kehon epäsymmetria vaikeuttavat kehon hallintaa vedessä esim. uudessa. Jos tasapaino ei ole enää riittävä polkupyöräilyyn, voidaan harrastusta kuitenkin jatkaa kolmipyöräisellä polkupyörällä.

Tärkeintä eivät ole tyylipuhtaat suoritukset vaan liikunnan tuottama hyvä olo, joka takaa harrastamisen jatkuvuuden. Erilaisia liikuntamuotoja kannattaa kokeilla ennakkoloulettomasti. Esim. tanssiminen sopii monella Parkinsonin tautia sairastavalle: rytmi tukee liikkumista, tasapaino ja kestävyys harjaantuvat. Taudin oireiden lisääntyessä sairastavan on hyväksyttävä itseltään muutkin kuin täysin tyylipuhtaat suoritukset

säilyttääkseen liikkumisen kipinän ja nautinnon.

KÄVELY VAATII HARJOITTELUA

Parkinsonin tauti vaikuttaa kävelytekniikkaan. Ryhdin muutokset, vartalon ja raajojen myötäliikkeiden hiipuminen ja askeltamisen vaiheiden häviäminen tekevät kävelystä laahaavaa, lyhytaskelista ja hidasta. Kävely saattaa myös kiihtyä hallitsemattomasti. Kävelykyvyyn säilyttämiseksi kävelyä pitäisikin harrastaa päivittäin. Liikuntalajina kävely sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille eikä sen harrastaminen ole aikaan ja paikkaan sidottua.

Kävellessä keskitytään pitkien askelten ottamiseen aloittamalla askelus kantauskulla. Katse on kulkusuuntaan. Käsien ja jalkojen pitää toimia vastavuoroisesti myötäillen, tätä voi tehostaa esim. sauvakävelyn avulla. Kävelysauvat tukevat myös tasapainoista, rytmikästä liikkumista.

Vaihtelevassa maastossa metsäpolun kaltevuus, pienet kivet ja juurakot rytmittävät kävelijän askeltamista ja harjoittavat tasapainoa liikkeessä.

Jos pystyasento ja liikkuminen tuntuvat epävarmalta, voi terveyskeskuksesta lainata rollaattorin eli kävelypyörän kävelyn ja siirtymisten tueksi.

KOTIVOIMISTELUA "LÄÄKKEEKSI"

Liikunnan pitäisi kuulua päivittäisiin itsehoitorutiineihin. Toivottavaa olisi, että mahdollisimman monelle olisi jo sairauden alkuvaiheessa fysioterapeutin laatima yksilöllinen kotivoimisteluohjelma, jota päivitetään sairauden ja toimintakyvyn muutosten mukaan. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää ojennus- ja kiertosuuntaisiin liikkeisiin ja tehdä ne liikeradan loppuun asti. Päivittäin tulisi venytellä lonkan- ja polvenkoukistajat, pohkeet, rintalihakset ja olkavarren ojentajat liikelaajuuksien ja ryhdin säilyttämiseksi. Vartalon jäähmyyttä voi helpottaa ylä- ja alavartalon kiertoliikkeillä.

Arkiliikunta ja kaikki tavalliset liikkeet kuten esim. istumasta ja lattialta ylösnousu ylläpitävät toimintakykyä tehokkaasti.

Muista hengittää liikkuessasi ja liikkeitä tehdessäsi. Hengitä sisään ojennussuuntaisia liikkeitä tehdessäsi ja koukistussuuntaisissa puhalla ulos. Tehosta ja aktivoi uloshengitystäsi liikunnan aikana tai esim. lenkille lähtiessäsi puhaltamalla ulos huulten muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengitykseen tulee vastusta. Myös musiikin avulla voit rytmittää hengitystäsi ja liikkumistasi.

Liikunta on tehokkainta ja mielekästä lääkevasteen ollessa parhaimmillaan. Pystyt tekemään liikkeet

laajasti ja liikkuminen tuntuu hyvältä. Säännöllisten voimisteluajkojen omaksuminen helpottaa liikunnallisen elämäntavan ylläpysymistä. Voimistelu on hyvä tapa esim. herätellä aamujäykkää kehoa tai illan TV-uutisten yhteydessä tehdyt venytykset puolestaan rentouttavat ja helpottavat nukahtamista.

RYTMIÄ LIKUNNASTA

Säännöllisesti kokoontuvat liikuntaryhmät ja vertaisliikkujien tuki kannustavat yrittämään ja jaksamaan enemmän. Hyvä ”porukka” kannustaa liikkujaa myös lähtemään ryhmäliikuntaan, joka antaa rytmiä ja sisältöä päiviin ja viikkoihin.

Taitavan ja osaavan ohjaajan avulla liikuntaa on mahdollisuus soveltaa kaikille sopivaksi. Tällöin liikuntaa voi harrastaa toimintakyvyltään rajoittuneempikin. Ryhmäliikunnassa osallistujat tekevät oman kuntonsa mukaisesti ja kilpailevat vain itsensä kanssa. Kaikenlainen rytmitys käsillä, jaloilla, soittimilla, soitettu musiikki, ohjaajan komennot ja näkövihjeet rytmittävät liikuntaa. Allasvoimistelu sopii erityisesti tasapaino-ongelmista, nivelkulumista ja ylipainosta kärsiville jumppaajille. Vesi helpottaa, mutta myös vastustaa sopivasti liikkettä ja liikkumista altaassa. Kelluke tai avustaja tukee liikkumista tarvittaessa. Pallopelit harjoittavat reaktiokykyä ja tasapainoa. Kuntopiiri- ja

kuntosaliharjoittelu kehittää monipuolisesti lihaskuntoa, kestävyyttä ja taitoa.

KUINKA PALJON PITÄSI LIIKKUA?

UKK-instituutin liikuntapiirakan ohjeistuksissa liikunnan määräksi suositellaan 2,5 tuntia viikossa. Liikkua voi pienemmissäkin määrissä esim. 15 min kerrallaan mutta useammin, jotta kokonaismäärä täyttyy. Liikunnan tulisi olla monipuolista, ja sen pitäisi harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa ja -kuntoa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Liikkumisen rytmiä, esim. nopeutta, tulisi myös välillä vaihdella.

Virheasentojen syntymistä estävän nivelliikkuvuuden harjoittaminen on erityisen tärkeää Parkinsonin tautia sairastaville. Lihaskunnon, voiman ja lihashallinnan harjoittelulla ylläpidetään tasapainoa. Sairauden edetessä kannattaa tinkiä ennemmin kertasuorituksen pituudesta kuin säännöllisyydestä. Liikunnan pitäisi olla kivaa, jotta siitä voi tulla elämäntapa. Kuuntele itseäsi ja liiku silloin, kun on hyvä hetki ja lääkeväste kohdallaan. Lääkkeet, mutta myös liikunta, edellyttävät riittävää nesteen saantia, joten muista juoda!

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.

Kannattaa muistaa, että aikaisemmin automaattisesti sujunut liikkuminen ja liikkeet vaativat sairastuneelta enemmän keskittymistä kuin ennen. Lisäksi monien asioiden yhtäaikainen suorittaminen saattaa tuottaa vaikeutta enemmän kuin aikaisemmin.

LIIKUNTA OSANA OMAISTEN ARKEA

Osallistumalla Parkinsonin tautia sairastavan liikuntahetkiin myös omaisen saa niistä hyödyn, ja liikunnasta voi tulla yhteinen harrastus. Koska Parkinsonin tautiin liittyy usein aloitekyvyn heikkeneminen, kuuluu omaisen rooliin myös patistelu. Sairastavan liikuntatahti ja määrä eivät välttämättä riitä terveille omaiselle, ja omaisen pitäisikin myös liikkua itselleen tai omaa kuntoaan vastaavissa ryhmissä.

Säännöllinen liikunta tukee omaisen henkistä jaksamista, joten omaisen hyvästä kunnosta hyötyy myös sairastava osapuoli. Suositeltavia ovat kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta ylläpitävät liikuntalajit. Erityisesti hyvässä kunnossa olevat selkä-, vatsa- ja reisilihakset suojaavat avustajaa esim. nostotilanteissa loukkaantumisilta. Tuttu

säännöllinen liikuntaharrastus rytmittää myös omaisen arkea ja tuo sisältöä elämään.

VAIVATONTA HYÖTYLIIKUNTAA

Arjen hyötyliikunta ylläpitää fyysistä toimintakykyä vaivattomasti. Kävelylenkillä voi käydä kauppa-, pankkiym. asioilla ja metsälenkin yhteydessä voi kerätä vaikkapa sieniiä, marjoja tai polttopuita. Mainioita esimerkkejä hyötyliikunnasta ovat siivous, pyykinpesu, puutarhanhoito, lehtien haravointi ja lumenluonti.

Omatoimisuus on toimintakyvyn paras ylläpitäjä, ja vaikka kaikki päivittäiset toiminnot eivät sairastuttua sujuisikaan entiseen tapaan, kannattaa yrittää vaikka vähän vähemmän kerrallaan.

Hyötyliikuntaan pätevät samat periaatteet liikunnan keston ja rasituksen suhteen kuin liikunnan harrastamisessa yleensäkin. Hyötyliikunnan tehoa on helppo säädellä: kauppareissun yhteydessä voi tehdä ylimääräisen lenkin tai kävellä portaat ylös ainakin joka toinen päivä.

Hyötyliikunnan monet mahdollisuudet tarjoavat hyvän tilaisuuden käyttää luovuutta!

LIIKKEELLE!

Liikuntainnostus voi reippaan alun jälkeen hiipua ja silloin tarvittava kimmoke jatkamiseen voi löytyä

vaikkapa uuden lajin tai välineen kokeilemisesta. Hyvä tuki lenkkeilyharrastuksen säännöllisyyden ylläpitämiseen löytyy myös ystävistä, naapurista tai omasta koirasta. Rytmikkään musiikin kuuntelu kävellessä helpottaa kävelyrytmin löytämistä ja hyvän rytmin ylläpitämistä. Oman liikuntaharrastuksen säännöllisyyttä kannattaa myös seurata kuntokortin, liikuntapäiväkirjan tai kalenterin kulmaan tehtyjen merkintöjen avulla.

Parkinson-yhdistykset ja -kerhot järjestävät useimmilla paikkakunnilla ryhmämuotoista liikuntaa. Liikuntaryhmien toiminnasta kannattaa kysellä suoraan kerhojen yhteyshenkilöiltä, oman paikkakunnan erityisliikunnan ohjaajalta tai terveyskeskuksen fysioterapiaosastolta.

JUMPPALIIKKEET

TOISTA OMAN KUNTOSI MUKAAN 5–10 KERTAA. YHDISTÄ LIIKKEISIIN HENGITYS JA LIIKKEIDEN LASKEMINEN ÄÄNEEN.



”Ryhmäliikunta on minulle mieluista ja sauvakävelen Parkinson-porukassa pari kertaa viikossa. Tällä hetkellä paras lenkkikaverini on iloa ja myönteisyyttä elämäni tuova koira. Sen kanssa kävelen joka päivä 8 kilometriä järvimaisemissa kotini lähellä.” (Raimo Kiili)

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.

”Hyötyliikuntaa – kävelyä ja pyöräilyä – harrastan paljon. Tanssi eri muodoissa on kuulunut viikko-ohjelmaani pitkään ja käyn edelleen itämaisen tanssin tunneilla.”

(Anne Karvonen)

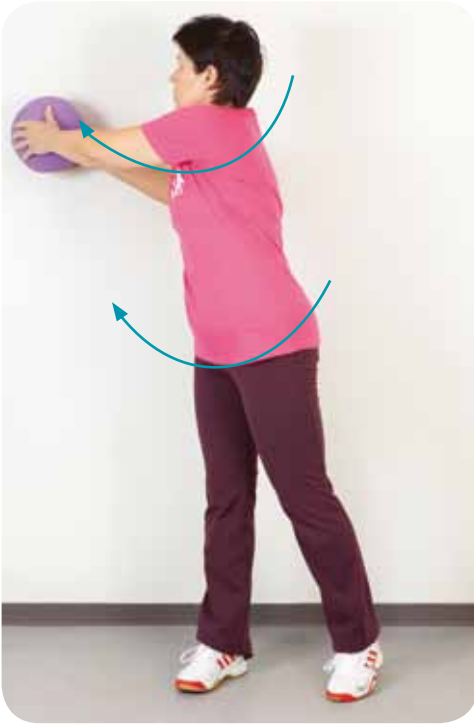
”Olen aina tykännyt liikunnasta. Parkinsonin tautiin sairastuttuani jopa lisäsin liikunnan määrää, kun huomasin sen vähentävän oireitani.”

(Anne Karvonen)



Käsien myötäliike/olkavarren ojentajat.

Ota reilu askel irti seinästä. Polvista joustuen 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 lantios- ta lähtien, jolloin vartalonpaino siirtyy kiertojalan päälle. Voit tehdä liikkeen myös istuen.

”Kartoin pitkään vertaisryhmiä huonokuntoisten sairastavien näkemistä pelätessäni. Nyt pelaan pelkkistä Suvituudessa Turun Parkinson-yhdistyksen jäsenten kanssa. Toivoisin, että miesvoittoiseen ryhmään tulisi minun lisäksi myös muita naisia.” (Anne Karvonen)

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



Ryhtiliike/ylävartalon ojenta- jat: kuminauhalla tai ilman. Tee soutu liikettä (vedä kynärpäät 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.



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



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

”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 Kili)

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



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

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

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



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



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Erityisosaamiskeskus Suvituuli

Keskustoimisto

PL 905, 20101 Turku

Käyntiosoite: Suvilinnantie 2, 20900 Turku

vaihde (02) 2740 400

kuntoutus (02) 2740 418

parkinson-liitto@parkinson.fi

www.parkinson.fi

Aluetoimisto

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

