

## Exercise

There are 200 volunteers in charge of exercising. They encourage the members to engage in physical activities. In 2017, a total of 403 sports groups were active within the rheumatic diseases and RMDs associations, and a total of 4109 exercisers participated in these on a weekly basis.

Exercise is a vital part of self-care and rehabilitation. Activities that are easy on the joints help to maintain your operating capacity.

The Finnish Rheumatism Association has trained volunteers as rheumatism and fitness trainers. Every year, exercise groups of different organisations involve some 4000 people.

[Wellbeing through physical activity](#), pdf

[Keltaisen Nauhan päivä®](#)

### Keltaisen Nauhan päivä

Vuotuisen, maaliskuussa vietettävän [Keltaisen Nauhan päivän](#) tavoitteena on nostaa esille tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy elämänlaatua ja työkykyä ylläpitävänä voimana. Keltaisen Nauhan päivän kohde-ryhmänä ovat työikäiset suomalaiset, työn-antajat ja työntekijät sekä yritykset. Tuki- ja liikuntaelinterveyden ylläpitoon kannustavat myös Reumaliiton paikallisyhdistykset ja niiden jäsenet.

Iloisen liikunnallisen päivän tarkoituksena on muistuttaa liikkumattomuuden vaaroista ja kannustaa liikkumaan. Teemat vaihtelevat vuosittain. [Vastuskuminauhat voit tilata täältä](#). Alla olevalla videolla Skanskan ja Fazerin työntekijät näyttävät vetreyttävän taukoliikunnan mallia.

[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.

Huoltamotestit voi suorittaa omatoimisesti, joskin testaaaja = katsastaja voi ohjata testien suorittamista. Mikäli suorituksissa havaitaan toimintakyvyn heikkenemistä, on syytä itse tai ammattilaisen kanssa arvioida parantavien toimien kuten liikunnan tarvetta.

## **Huoltamotestit**

Lataa tästä tulostettava [katsastuskortti](#).pdf

### **Hartiaseudun liikkuvuus**

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

**Suoritusohje:** Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa, selkä seinää vasten. Kantapääät ovat 1½ 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, kantapääät hieman irti seinästä. Selkäranka ei saa kiertyä tai irrota seinästä, eikä lantionseutu liikkua. Molemmat kantapääät pysyvät lattiasa.

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, sormenpäät jäävät alle 10 cm:n päähän polvinivelestä.
- Välttävä = voimakas liikerajoitus, sormenpäät jäävät yli 10 cm:n päähän polvinivelestä.

### **Eteentaivutus**

**Tarkoitus:** Arvioida selkärangan ja alaraajojen liikkuvuutta.

**Testin suorittaminen:** Seiso jalat lantion leveyisessä haara-asennossa. Pyri pitämään polvet ojennettuina ja kantapää maassa koko suorituksen ajan. Taivuta vartaloa eteen ja kurota sormenpäitä lattiaa kohti. Pidä niska ja olkapäät 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 polvitaiteen korkeudelle. Jalkaterä lepää säären sisäsivua 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 käyttää myös muita testejä toimintakyvyn arvioimiseksi. Esimerkiksi [puristusvoima](#) on hyvä koko kehon lihaskunnon mittari.

## Tuki- ja liikuntaelimestön kunto

Terveet nivelet ovat kivuttomia ja niiden liike on vaivatonta, helppoa. Nivelet eivät kulu käytössä, vaan ne tarvitsevat kohtuullista kuormitusta ja liikettä pysyäkseen kunnossa. Tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon vaikuttavat notkeus, lihasvoima ja -kestävyys. Niillä on yhteys lihas- ja tukikudosten rakenteisiin, toimintoihin ja sairauksiin.

- Selkärangan luuston ja rustokudosten heikkeneminen lyhentää pituutta ja aiheuttaa ryhtimuutoksia, jotka puolestaan rajoittavat selkärangan liikkuvuutta ja vaikeuttavat tasapainon hallintaa.
- Selkärangan ja alaraajojen nivelien jäykkyys ja / tai yliliikkuvuus voivat aiheuttaa kipua sekä toimintakyvyn heikkenemistä, myös niska-hartiaseudun vaivoja ja ryhtimuutoksia.
- Vartalon lihasten huono kestävyys saattaa johtaa väsymiseen, joka osaltaan altistaa selkävammoille.

Lue lisää tule-terveydestä [täältä](#).

### [Veshumppa®](#)

**Veshumppa®** kattaa Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten monet vesiliikunnan harrastusmuodot sekä vesiliikunnan harrastusedellytysten edistämisen.

Jäsenyhdistyksissämme vesiliikunta on suosituin toimintamuoto. Vesiliikuntaryhmät kokoavat yhteen noin 3 000 harrastajaa.

- Kysy vesiliikuntaryhmistä [jäsenyhdistyksistämme](#)
- Katso myös:
  - [Vesiliikuntainstituutin sivut](#)
  - [Uimaliiton sivut](#)
  - [Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton sivut](#)

Vesiliikunnan hyvä vaikutus tule-oireisille perustuu veden ihanteellisiin ominaisuuksiin:

- Veden kantava voima tukee ja helpottaa liikesuorituksia ja säästää niveliä. Toisaalta veden vastustava voima parantaa lihasvoimaa.
- Lämmin vesi rentouttaa ja lievittää kipuja, laukaisee lihaskouristuksia.
- Liikunta lämpimässä vedessä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä rentouttaa lihaksia.
- Vedessä liikkuminen parantaa tasapainoa ja koordinaatiota.
- Vedessä kävely ja hölkkääminen parantavat kestävyysominaisuuksia.

### [Reumageo](#)

## Reumageo – Geokätköilyllä lisää liikettä

Reumaliitto ja Novartis käynnistivät vuonna 2017 yhteistyöprojektin, jonka tarkoituksena oli lisätä jäsenistön ja heidän läheistensä liikunta-aktiivisuutta geokätköilyharrastuksella.

Geokätköilyn perusidea on yksinkertainen. Lajin harrastajat ovat kätkeneet maastoon eri näköisiä ja kokoisia rasioita, joita muut etsivät koordinaattien ja vihjeiden perusteella. Rasian eli kätkön sisällä olevaan lokiin merkitään oma nimimerkki ja löytöpäivämäärä. Kätkö palautetaan samaan paikkaan seuraavia etsijöitä varten. Kätköjä on maailmanlaajuisesti noin kolme miljoonaa. Niitä on erilaisia: peruskätköjä, multikätköjä ja mysteerikätköjä. Vaikeusasteet vaihtelevat. Etsiminen pyritään aina tekemään asiaan vihkiytymättömiltä, harrastajatermein sanottuna jästeiltä, huomaamatta. Kätköily yhdistää liikettä ja ulkoilua, mutta vaatii myös hoksottimia.

## **Tavoite:**

Reumayhdistysten geokätköilyprojektin kunnianhimoinen tavoite oli luoda 70 geokätköä eri puolille Suomea. Reumayhdistysten tekemät kätköt tunnistaa Reumageo-alkuisesta nimestä. Kätköjä tehneet yhdistykset palkittiin rahallisesti reumapäivän 12.10.2018 iltaan mennessä tehdyistä kirjauksista. Saatu taloudellinen tuki tulee käyttää yhdistyksen liikuntatoiminnan edistämiseen.

## **Tavoitteeseen pääsemiseksi:**

Projekti käynnistyi koulutuksilla, joissa opittiin lajin perusteet: kätköjen etsiminen, kätköjen tekeminen ja muut huomioon otettavat asiat. Koulutetut kertoivat omista yhdistyksissään projektista sekä sitoutuivat tekemään reumageo-kätköjä yhdistyksensä nimissä ja pitämään huolta kätköistä. Idea oli, että kun kätköjen etsimisestä on kertynyt jonkin verran kokemusta, kätköjä aletaan luoda myös itse. Yhteiseksi tavoitteeksi asetettiin luoda Reumaliiton juhluvuoden kunniaksi 70 reumageo-kätköä eri puolille Suomea.

Lajin aloittamiseen tarvitaan käytännössä GPS-paikannusta hyödyntävä laite, kuten älypuhelin, sekä oma tili geocaching-palvelussa kätköjen kirjaamiseen. [Geocaching.com](http://Geocaching.com) -sivustolta löytyy ohjeet, kätköt ja käytännössä kaiken olennaisen geokätköilystä. Hyödylliset ladattavat sovellukset, joiden avulla kätköjä voi etsiä: Geocaching ja c:geo.

## **Tulokset:**

Oulussa, Mikkelissä, Helsingissä ja Turussa järjestettyihin koulutuksiin osallistui 43 kätköilystä kiinnostunutta reumasairauksia sairastavaa, vapaaehtoistoimijaa, yhteensä 30 reumayhdistyksestä. Määräpäivään mennessä Reumageokätköjä tehtiin yhteensä 48 kappaletta 13 yhdistyksen toimesta. Kätköjä oli logattu yhteensä 6593 kertaa. Yhdistykset saivat ahkeroinnistaan 173-4303 euroa käytettäväksi liikuntatoimintaansa. Lappeenrannan Reumayhdistys oli aktiivisin geokätköily-yhdistys. Heillä on 15 omaa reumageo-kätköä pääosin Sirkku Hamusen ja Jaana Kauppisen hoidossa.

Liikkumattomuus on yksi nyky-yhteiskunnan suurista haasteista.

Liikkumattomuushaasteeseen vastaamiseen tarvitaan uusia keinoja. Reumageo-geokätköilyprojekti osoitti, että osa yhdistyksistä innostuu uusista lajeista ja menetelmistä kovasti. Osa taas koki liian isoksi haasteeksi ikääntyvän jäsenistön keskuudessa mobiililaitteiden käytön. Geokätköily on todellinen matalan kynnyksen harrastus, jota kaiken kuntoiset ja kaikenikäiset voivat harrastaa. Aloittamiseen riittää älypuhelin, johon voi ladata ilmaisen sovelluksen. Mukaan lähteneet yhdistykset keräsivät hienot potit liikuntatoimintansa kehittämiseen. Nähtäväksi jää mitä yhdistykset keksivät toteuttaa saamallaan tuloilla.

<https://www.geocaching.com>

<https://www.olympiakomitea.fi/2018/11/30/yhdessa-yhdistyksessa-hurahtaminen-on-nain-mahtavaa/>