

# Liikunta

Reumaliitto on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka tarjoaa jäsenyhdistystensä kanssa monipuolisia liikuntapalveluja. Järjestämällä tapahtumia sekä osallistumalla yhteistyöhankkeisiin ja -tapahtumiin liitto haluaa edistää kaikkien liikunta-aktiivisuutta ja tule-terveyttä.

Reumaliiton jäsenyhdistysten 200 liikuntavastaa / reumatraineriä organisoivat yhdistyksensä liikuntatoimintaa. Erilaisia liikuntaryhmiä, suosituimpina vesiliikuntaryhmät, järjestetään reilut 400 ja ne tarjoavat liikunnan iloa, yhdessäoloa sekä positiivisia vaikutuksia tuhansille jäsenillemme. Yhdistysten liikuntaryhmiä organisoidaan usein yhteistyönä esimerkiksi kunnan ja/ tai [Opintokeskus Siviksen](#) kanssa.

- [Reumaliiton jäsenyhdistykset](#)
- [Jumppasali](#) (aineistoja, videoita ja ideoita liikkumiseen)
- [Liikunta ja tule-terveys](#)
- [Reumasairaudet ja liikunta](#)

[Reumaliiton liikuntatoiminta pähkinänkuoressa.](#)

## **Oppaat ja esitteet**

- [UUSI - Lastenreuma ja liikunta](#)
- [UUSI - Fibromyalgia ja liikunta](#)
- [Liikkeestä hyvinvointia - Perustietoa liikunnasta reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville](#)

Oppaat on tarkoitettu kannustukseksi reumasairauksia sairastavalle ja hänen läheisilleen sekä liikuntaneuvonnan tueksi. Painetut oppaat voi tilata [kaupasta](#). [Oppaat löytyvät myös sähköisenä ruotsiksi.](#)

## **Yhteistyötä**

- [SoveLi](#)

Reumaliitto on Soveltava Liikunta SoveLi ry:n jäsenjärjestö. SoveLi:n tarjoamat soveltavan liikunnan palvelut, mm. [koulutukset](#), tarjoavat opastusta yhdistysten liikuntatoimintaan järjestämiseen. SoveLi on [Suomen Olympiakomitean](#) jäsen. Yhdessä rakennamme liikkuvaa Suomea.

- [Likkojen Lenkki](#)

Useana vuonna Reumaliiton jäsenet ovat kokoontuneet Likkojen lenkki-tapahtumiin. Tämäkään vuosi ei tee poikkeusta. [Tampereella](#) ja [Oulussa](#) lenkkeillään.

- [Voimaa vanhuuteen -ohjelma](#)

Olemme [Ikäinstituutin](#) Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa edistämässä iäkkäiden terveystoimintaa. Tutustu, osallistu ja toteuta ohjelman tarjontaa omassa ympäristössäsi. Tutustu ja ota osaa syksyn [Vie vanhus ulos -kampanjaan](#).

- [Kunnossa kaiken ikää, KKI -ohjelma](#)

KKI-ohjelman hanketuki ja materiaalit mm. vertaisohjaajille tukevat paikallisten reumayhdistysten liikuntatoimintaa monella tavalla.

- [UKK-instituutti](#)

Yhdessä on toteutettu mm. [KaatumisSeula-hanke](#) ja [Sairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaneuvonnan verkkokoulutuksen](#) suunnittelua.

## Liikuntapalveluitamme

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 kuminauhajumpan tavoitteena on kehonhallinta ja lihasten elvytys. Teemat vaihtelevat vuosittain. Vuonna 2018 teemana on Niskajamit vetreyttää niska-hartaiseudun. Nuo jumppaohjeet löydät [täältä](#). [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 liikuntaelintieteiden toimintakykytestausta - katsastusta, liikuntaopastusta ja -neuvontaa sekä tietoa liiton tule-terveyttä tukevista palveluista.

Huoltamotestit voi suorittaa omatoimisesti, joskin testaaja = 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 kantapäät maassa koko suorituksen ajan. Taivuta vartaloa eteen ja kurota sormenpäitä lattiaa kohden. 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 polvitaipteen 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 lihaskunnan 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. Jäsenyhdistystemme lähes 200 vesiliikuntaryhmää 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

Reumaliitto ja Novartis käynnistivät vuonna 2017 yhteistyöprojektin, jonka tarkoituksena on lisätä jäsenistön ja heidän läheistensä liikuntaa geokätköilyharrastuksella.

Reumayhdistysten geokätköilyprojektin kunnianhimoinen tavoite on luoda 70 geokätköä eri puolille Suomea. Reumayhdistysten tekemät kätköt tunnistaa Reumageo-alkuisesta nimestä.

[Geokätköily on Reumaliiton uutuusliikuntalaji - mukaan ehtii vielä!](#)

[Lisätietoja reumageo-hankkeesta.](#)

[Tule geokätköilykoulutukseen Turkuun 7.-8.4.2018.](#)