

Reumataudit ja liikunta

- Tutustu Reumaliiton [Liikunta-sivuihin](#) ja hakeudu yhdistysliikuntaan

Reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairaalle aktiivinen liikkuminen kohtuullisessa määrin on keskeinen osa sairauden ja yleiskunnon hoitoa. Eriasteinen liikunta, tarvittaessa liikuntaa helpottavien apuvälineiden avulla, kuuluu kaikissa vaiheissa näiden sairauksien hoitoon: ehkäisijänä, varsinaisena hoitomuotona ja kuntoutuksena. Tutkimukset osoittavat, että reumasairaat hyötyvät

- liikkuvuusharjoittelusta
- lihasvoimaharjoittelusta
- kestävyyskuntopharjoittelusta.

Kipu ja fyysinen harjoitus

Pitkäaikainen kipu on lähes aina osa tuki- ja liikuntaelinsairautta. Tavallisesti kipu johtuu tulehduksesta, mutta etenkin nivelten liikeratojen pienentyessä myös lihasjännitys ja virheellinen kuormitus aiheuttavat kipuja. Kipu ei saisi ohjata liikkumattomuuteen, sillä sen seurauksena nivelen rakenteessa, aineenvaihdunnassa ja toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat samaan epäedulliseen suuntaan kuin itse sairaus. Nivelrusto sekä niveltä ympäröivät pehmytkudokset tarvitsevat säännöllistä kuormitusta koko nivelen liikeradalla säilyäkseen toimivana. Lisäksi liikunta lievittää kipuja ja kipujen lievittyessä toimintakyky paranee. Usein kivut harjoituksen jälkeisinä päivinä johtuvat liian voimakkaasta harjoittelusta tai virheellisestä liikesuorituksesta.

Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelu parantaa ja ylläpitää nivelten ja lihasten liikkuvuutta. Käytännössä liikkuvuusharjoittelu pitää sisällään toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita, staattisia venyttelyitä (perinteinen tapa), ballistista eli pumppaava venyttelyä, jännitys-rentoutus-menetelmiä ja myös neuraalikudoksen mobilisointia. Harjoittelu helpottaa omatoimista suoriutumista päivittäisistä toiminnoista kuten hiusten kampauksesta.

Lihassoimaharjoittelu

Lihassoimaharjoittelu lisää lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä lihashallintaa. Tärkeitä lihasvoimaharjoituksen kohteita ovat lantionseudun lihaksisto, (poikittainen vatsalihas - lonkan uloskiertäjät) polven ojentaja- ja koukistajalihaksisto sekä pohjelihakset. Lihassoimaharjoitteluksi riittää aluksi oman käden tai jalan paino. Pienet painot, mansetit ja vastuskuminauha ovat hyviä apuvälineitä harjoituksen edetessä. Tärkeää on huomioida oikea liikesuoritus, alkuasennot, ja nivelten kulmat. Harjoittelun tulee olla kivutonta harjoittelun aikana ja sen jälkeen. Lihassoimaharjoittelu tulisi toteuttaa vähintään **kaksi-kolme kertaa viikossa**.

Kestävyysharjoittelu

Reumasairailta on tavallisesti huonompi kestävyyskunto kuin terveillä saman ikäisillä henkilöillä. Tämä voi olla yksi syy väsymykseen, jota monet reumasairaat kokevat. Perusliikuntalajit (kävely, hiihto, pyöräily, uinti, soutu) sopivat useimmiten hyvin. Mikäli alaraajojen suurissa nivelissä on vaivaa, saattavat pyöräily ja uinti olla miellyttävämpiä kuin alaraajoja kuormittavampi kävely. Jos kunto on alhainen tai tauti on aktiivinen, riittää kohtalainen rasitus teholtaan 55 - 75 % maksimisykkeestä (iän mukainen maksimisyke lasketaan kaavasta 220 miinus ikä vuosina esim. 42 -vuotiaalla: $220-42=178$ lyöntiä sekunnissa). Taudin rauhallisessa vaiheessa tehoa nostetaan 75 - 85 % maksimista. Tällöin tapahtuu hikoilua ja lievää hengästymistä, ja suorituksen aikana pystyy vielä puhumaan. Lajivalinta tulee tehdä siten, että kipeytyvät nivelet eivät kuormitu kohtuuttomasti. Suositeltavaa on harjoitella lähes päivittäin **vähintään 10 - 20 minuuttia kerrallaan, niin että viikossa tulee liikuttua reippaasti 2 t 30 min tai rasittavasti 1 t 15 min.** Kestävyyskunto nousee keskimäärin 10 % kolmessa kuukaudessa.

Katso terveystieteiden suositukset > <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset>

Nivelreuma

Nivelreumassa liikunnan tehtävänä on lievittää kipuja, ylläpitää ja lisätä nivelten liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä korjata virheasentoja. Lääkehoidon rinnalla liikunnalla on suuri merkitys sairauden aiheuttamien haittojen ehkäisyssä. Pitkäaikainen, säännöllinen "liikuntahoito" voi jopa hidastaa nivelreumapotilaan taudin etenemistä. On havaittu, että sairastuneiden nivelten lukumäärä on vähentynyt säännöllisen liikeharjoittelun aikana. Liikunta ei kuitenkaan korvaa lääkehoitoa.

Jokaista niveltä tulee liikuttaa päivittäin sen täydellä liikeradalla, jotta nivelet eivät jäykistyisi. Sormien koukistus nyrkkiin ja ranteen ojennus säilyttävät tarttumaotteen. Kyynärnivelen koukistus ja olkavarren kierrot pitävät yläraajan toimintakykyisinä. Aktiivisen niveltulehduksen jälkeen tulee voimistaa tulehtuneen nivelen ympärillä olevia lihaksia. Lihaskuntoharjoittelun **tehoa** tulee **lisätä** taudin rauhallisen vaiheen aikana niin, että akuutissa vaiheessa on reserviä, mistä "huveta".

Milloin harjoitella ja mitä?

Reumasairaana liikunnassa tulee huomioida taudin vaihe. Kuumottavat ja turvonneet nivelet, leposärky ja epänormaali väsymys saattavat olla merkkejä taudin aktiivisuudesta.

Aktiivivaiheessa on tärkeää yksilöllinen liikuntaohjelma, jolla säilytetään nivelten liikkuvuus, lihaskunto ja toimintakyky. Nivelten **liikeradat** käydään lävitse **päivittäin** kipujen sallimissa rajoissa. Liikkeet voi aloittaa pienellä liikkeellä ja vähitellen suurentaa liikerataa passiivisesti vaikkapa toisen henkilön avustuksella tai jonkin sopivan apuvälineen avulla. Aktiivivaiheessa on lisäksi syytä levätä ja käyttää kylmähoitoa. Liikerataharjoitteiden jälkeen on hyvä tukea tulehtunut nivel virheasentojen ehkäisemiseksi.

Aloita aina rauhallisesti ja lisää harjoittelun tehoa varovasti!

Vähempioireisessa kroonisessa vaiheessa monipuolinen ja tehokas liikunta on aiheellista. Akuuttiin vaiheeseen verrattuna harjoittelu on nyt voimallisempaa lihasvoimia, kestävyyskuntoa, motorista koordinaatiota, taitoa ja tasapainoa kehittävää. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa ylläpitää nivelrustojen terveyttä. Energiaa kuluttava fyysinen aktiivisuus myös ehkäisee lihomista ja sitä kautta nivelvaivoja. Nivelreumaa sairastavalle sopii erinomaisesti aerobinen liikunta esimerkiksi kävely, hiihto, pyöräily, soutu, tanssi, voimistelu, vesiliikunta, kuntosaliharjoittelu, rauhallinen sulkapallo ja pöytätennis. Kaikessa liikunnassa tulee välttää virhe- ja ylikuormitusta sekä tapaturmille altistumista, jotta liikunta ei saisi aikaan nivelvaurioita.

Ennen tekonivel- ja puhdistusleikkauksia tulisi kiinnittää erityistä huomiota leikattavan nivelen seudun lihasten lihaskuntoharjoitteluun. Hyvä lihaskunto nopeuttaa huomattavasti toipumista.

Opettele tuntemaan taudin vaiheet, jotta voit harjoitella oikein.

Lastenreuma

Lastenreumaa sairastava lapsi pyrkii usein välttämään liikuntaa. Aamujäykkyyden aikana liikunta on erityisen hankalaa ja välttämätönkin liikkuminen tuottaa joskus vaikeuksia. Toisaalta niveltulehdus voi heikentää lapsen suorituskykyä leikeissä tai peleissä siinä määrin, ettei lapsi mielellään osallistu liikunnallisiin harrastuksiin. Muita lapsia huonompi selviytyminen liikunnassa saattaa joskus johtaa kaveripiirissä kiusaamiseen, mikä entisestään vieraannuttaa lapsen liikuntaharrastuksista. Toisaalta hyvä yleiskunto helpottaa sairauden oireista selviytymistä ja hyvin toimivat lihakset ovat perusta nivelen normaalille toiminnalle. Näin ollen myös lastenreumaa sairastavan tulisi omalta fysioterapeutilta saamansa jumppaohjelman lisäksi harrastaa muutakin liikuntaa. Liikunta on reumaa sairastavalla lapsella myös osa sosiaalista kanssakäymistä ja auttaa lasta kehittymään ikätovereidensa joukossa.

Myös reumaa sairastavat lapset hyötyvät liikkuvuusharjoitteista, lihasvoimaharjoittelusta ja kestävyyskuntoharjoittelusta. Liikunnassa pyritäänkin erityisesti vahvistamaan raajojen ja vartalon lihaksia (erityisesti ojentajien). Lisäksi on tärkeää "avata" tulehtuneitten nivelten liikeradat. On kuitenkin huomioitava, että liikunta ei saa aiheuttaa lapselle kipua missään vaiheessa eikä olla pakonomaista. Useimmille reumaa sairastaville lapsille sopii pyöräily. Pyörän satula tulee säätää niin, että polvi ja nilkka ojentuvat ajaessa. Uinti sopii myös erinomaisesti. Hiihto on suositeltavaa ja useimmille laskettelukin sallittua. Kannattaa kokeilla eri liikuntalajeja ja poimia niistä sopivat ja kivuttomat. Lapsen omat mieltymykset ovat mukavan ja pysyvän liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan peruspilari.

Selkärankareuma

Selkärankareumaa sairastavalla liikunnan tehtävänä on säilyttää ryhti, kaularangan kierto liikkeit, selkärangan liikkuvuus, rintakehän hengityslaajuus sekä olka-, lonkka- ja polvinivelten liikkuvuus. Erityisen tärkeää on omakohtainen päivittäinen voimistelu, jolla ylläpidetään hyvää ryhtiä ja selkärangan liikkuvuutta. Selkä tulisi ojentaa ainakin kerran päivässä täysin suoraksi. Selän ojennuksen voi helposti tarkistaa seisomalla kantapäät seinää vasten ja ojentamalla takaraivo seinään kiinni. Jos takaraivon saamisessa seinään alkaa olla vaikeuksia, on syytä hakeutua tehostettuun kuntoutushoitoon. Alkavat liikerajoitukset ovat aina hälytysmerkki. Myös rintakehän liike voi jäykistyä ja sen vuoksi on hyvä myös harjoitella syvään hengittämistä päivittäin.

Selkärankareumaatikolle sopivia liikuntalajeja ovat mm. voimistelu, kuntosaliharjoittelu, uinti, tanssi, kävely, sauvakävely, hiihto ja pyöräily asennossa, joka ei ole liian kumara.

Fibromyalgia

Fibromyalgiaa sairastavalle sopii reipas aerobinen liikunta, joka hapettaa kudokset, hengästyttää ja hikoiluttaa. Fyysisen kunnan kohentaminen parantaa lihasverenkiertoa. Hyviä lajeja ovat reipas kävely, sauvakävely, hölkkä, pyöräily, hiihto, tanssi, vesivoimistelu ja uinti (jopa avantouinti) vähintään kolmesti viikossa puoli tuntia kerrallaan kunnolla hengästyen, jolloin sydämen syke on 70-80 % maksimipulssista (= 220-ikä vuosina).

Fyysisen harjoittelun aloittaminen saattaa olla tuskallista, koska harjoittelu lähes poikkeuksetta aluksi pahentaa oireita. Harjoittelu kannattaakin aloittaa rauhallisesti ja lisätä harjoittelun intensiteettiä varovasti. Ohjattu ryhmäliikunta on osoittautunut fibromyalgiaa sairastavilla hyödylliseksi ja menestykselliseksi tavaksi päästä aerobisen harjoittelun alkuun.

Nivelrikko

Nivelrikko on yleisin kovalle rasitukselle joutuviissa nivelissä kuten lonkka-, polvi- ja isovarpaan tyvinivelissä sekä lannerangassa. Yleisiä ovat myös olka-, kyynär- ja sorminivelten nivelrikot. Liikunnan tarkoituksena on vahvistaa kuluneen nivelen ympärillä olevia lihaksia. Hyväkuntoiset, vahvat lihakset tukevat kulunutta niveltä. Jos nivelrikko on polvessa, liikunnan tulee vahvistaa polven ja lonkan ojentajalihaksia.

Harrastettavan liikunnan tulee säilyttää ja lisätä lihasvoimaa ja liikelaajuutta, mutta se ei saa kuormittaa liian voimakkaasti eikä aiheuttaa voimakkaita tärähdyksiä. Hyviä lajeja ovat uinti, pyöräily, kuntosaliharjoitteet, hiihto ja kävely tarvittaessa pehmeäpohjaisilla kengillä joustavassa maastossa.

Osteoporoosi

Tutkimusten mukaan liikunta voi lisätä luun tiheyttä, hidastaa iän mukana tapahtuvaa luun menetystä, pysäyttää tai hidastaa ainakin lyhyvaikutteisesti vaihdevuosien jälkeen kiihtyvää luun menetystä sekä ehkäistä luunmurtumia. Vahva luu ei nimittäin murru yhtä helposti kuin heikko. Lisäksi liikunnan avulla kehittynyt ketteryys vähentää kaatumisriskiä. Niillä, jotka ovat liikkuneet nuoruudessaan paljon, on huomattavasti suurempi luumassa kuin vähän liikkuneilla, sillä luun rasittaminen lisää luumassaa. Ne, jotka ovat hankkineet luumassan alle 30-vuotiaana, ovat hyvässä asemassa. Yli 30-vuotiaana luumassaa ei juuri pysty liikunnalla lisäämään vaan harjoittelun vaikutukset tapahtuvat erittäin hitaasti kuukausien, jopa vuosien kuluessa ja muutokset ovat suhteellisen pieniä 0 - 5 %.

Luuston kannalta tehokkaimpia ovat erittäin voimakkaasti päivittäin tapahtuvat luustoa kuormittavat liikkeet. Käytännössä tehokkaita harjoitusmuotoja ovat painonnosto ja muut lihasvoimaa kasvattavat harjoitukset. Voimankäytön kannalta matalatehoiset liikuntamuodot kuten juoksu, kävely ja hiihto eivät ole yhtä tehokkaita, mutta riittävän pitkäkestoisina nekin voivat pitää yllä tai kehittää luun tiheyttä. Rytmiset, nopeatempoiset ja monipuoliset voimistelu- ja tanssimuodot (esimerkiksi aerobic) ja mailapelit (esimerkiksi squash) aiheuttavat suhteellisen voimakkaita ja äkillisiä luuston kuormituksia. Ne näyttävätkin olevan tehokkaita liikuntamuotoja luuston terveyden kannalta.

Kysy liikuntaa

Suomen Reumaliiton jäsenyhdistykset järjestävät monipuolista liikuntaa. Kunnat järjestävät liikuntaa terveyskeskuksissa ja kunnan liikuntatoimi järjestää reuma- ja muille tuki- ja liikuntaelinsairaille sopivaa liikuntaa erityisryhmien liikuntana. Aikuis- ja työväenopistot voivat järjestää yksin tai yhteistyössä reumaliikuntaa. Voit myös tiedustella yksityisiltä fysikaalisilta hoitolaitoksilta reuma- ja tules-ryhmistä. [Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelijalta](#) saat tietoa ja opastusta liikuntaan liittyvissä asioissa.

Lajeja

Liikuntaa voi harrastaa lukuisin eri tavoin. Liikuntamuotojen ja -lajien valikoima on lähes ääretön ja jokainen voi löytää itselleen sopivan liikuntamuodon. Eri liikuntalajeja voidaan helposti soveltaa ja liikuntaan on saatavilla monenlaisia apuvälineitä.

Vesiliikunta

Lämminvesivoimistelu on suosituin reumayhdistyksien järjestämä liikuntalaji. Lämpimässä vedessä liikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä rentouttaa lihaksia. Veden kantava voima, noste, tukee ja helpottaa liikesuorituksia ja säästää niveliä. Toisaalta veden vastustava voima parantaa lihasvoimaa. Vedessä kävely ja hölkkääminen parantavat kestävyysominaisuuksia tehokkaasti. Vesivoimisteluun saa vaihtelua musiikilla ja erilaisilla välineillä. Kannattaa opetella oikea uintitekniikka esimerkiksi kursseilla.

Kävely

Kävely on mitä parasta terveystuottoa. Luut, lihakset ja nivelet pitävät kävelystä. Maastossa tai vaihtelevilla alustoilla kävely sekä kevyiden lisäpainojen käyttö lisäävät liikunnan edullisia vaikutuksia. Luonnollisena liikuntana kävelyn voi liittää arkiaskareisiin; hyötyliikunnaksi

työmatkoilla, asiointimatkoilla, ja elämisessä yleensä.

Sauvakävelyn avulla on helppo kontrolloida kävelyasentoa ja aktivoida ryhtilihaksia sekä monipuolistaa elimistön kuormittavuutta kävelyssä. Sauvakävely laukaisee hartiasseudun ja niskan lihaskipuja ja parantaa rintarangan liikkuvuutta. Sauvakävelyssä painoa siirretään käsille, jolloin alaraajojen kuormitus pienenee huomattavasti. Sauvat tasapainottavat ja vauhdittavat kävelyä. Ne lisäävät myös kävelyharjoittelun tehoa jopa 20 %. Sauvakävely sopii kaiken ikäisille ja kokoisille kävelijöille. Hyväkuntoinen liikkuja saa lisätehoa sauvakävelystä ja kokemattomampi taas tukea ja turvaa sauvoista.

Rentoutuminen

Elimistö reagoi ruumiilliseen ja henkiseen rasitukseen samalla tavalla. Syke ja verenpaine nousevat, hormonieritys muuttuu ja lihakset jännittyvät. Tunneperäinen kuormitus ja kipu nostavat lihaksiston jännitystä. Liikunta ei yksin riitä kehon hyvinvointiin. Jäykät nivelet ja jännittyneet lihakset ovat kuin solmuja, jotka rentoutus avaa. Kyvystä rentoutua on hyötyä myös reumatautien itsehoidossa. Rentoutuminen toimii hyvin muun hoidon tukena.

Rentoutuminen vaikuttaa myönteisesti endorfiinitasapainoon. Endorfiini on elimistön oma "kipulääke". Rentoutusmenetelmiä on useita ja niistä tulee valita itselle sopivin. Rentouttavia asentoja kannattaa kokeilla. Tällaisia asentoja ovat esimerkiksi kylkimakuu päällimmäinen jalka koukussa tyynyn päällä tai selinmakuu jalat nostettuina tuolille tai tyynyjen päälle. Rentoutuminen on taito, jota tulee harjoitella. Rentoutumisen taitoa voi hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Toisinaan paras rentoutusmenetelmä on esimerkiksi rentoutuskasetti, jonka avulla on helppo nukahtaa tai toisen ihmisen hellä kosketus kevyesti painaen tai vaikkapa palloa apuna käyttäen.

Joskus taas paras apu tulee **hieronnasta**. Hieronta on tukitoimenpide, joka lievittää kipua ja palauttaa lihaksistoa rasituksesta. Kun nivelten liikeradat ovat pienentyneet lihaksisto joutuu kovemmalle kuormitukselle ja tästä aiheutuvaa kipukierrettä voi laukaista hieronnalla. Hieronnan tulee tuntua miellyttävältä eikä se saa aiheuttaa kiputiloja seuraavana päivänä. Paikallista lihasarkuutta saattaa ilmetä hieronnan jälkeen. Hieronnan vaikutukset ovat lyhytaikaiset ja niinpä heti hieronnan jälkeen tulee aloittaa lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitukset, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä uusia vaivoja.

Kylmähoidot

Kylmä on usein tehokkain hoito tulehtuneeseen niveleen. Kylmähoidossa ensin aineenvaihdunta ja verenkierto hidastuvat ja iho kalpenee. Seurannaisvaikutuksena verenkierto lisääntyy ja aineenvaihdunta vilkastuu. Apteekeista, fysikaalisista hoitolaitoksista ja luontaistuotekaupoista saa valmiita kylmägeelejä ja kylmäpakkauksia, joita voi myös käyttää lämpöpakkauksina. Yksinkertainen kylmähoito on vesi vadissa tai juoksevana. Lunta voi myös laittaa muovipussiin. Ihon ja pussin väliin laitetaan pyyhe paleltumisen ehkäisemiseksi. Kylmähoitoa voi ottaa useita kertoja päivässä noin 10 minuuttia kerralla. Avanto on kokonaisvaltainen kylmähoito. Avannon on moni reumasairas todettu mainioksi kivun lievittäjäksi. Avantouinnin tulee olla säännöllistä, mieluiten jopa päivittäistä, jotta se vaikuttaisi kipuja lievittävästi. Kylmähoitoa ei kuitenkaan tule käyttää Raynaud'n taudissa ja jos iholla on tuntopuutoksia.

Lämpöhoidot

Lämpöä käytetään kipuihin, kun ei ole aktiivista tulehdusta. Lihaskipuihin, esimerkiksi jännitysniskasärkyihin, lämpö sopii hyvin. Yleensä parhaiten sopii ns. kuivalämpö kuten sähkölämpötyyny ja mikroaaltouunissa lämmitettävät tyynyt. Sauna on kostea lämpö ja moni poteekin saunan jälkeisenä päivänä ns. "saunakrapulaa". Lämpöhoidot eivät saa lisätä kipuja hoidon jälkeen tai seuraavana päivänä. "Saunakrapulaa" saattaa helpottaa saunominen aamulla tai päivällä ja saunan päälle voi ottaa kylmän suihkun. Lämpöhoitoa on myös lämmin vaatetus tai kuuma suihku. Parhaiten itselleen sopivat kylmä- ja lämpöhoidot löytää vain kokeilemalla.