



Sopivasti tuki- ja

liikuntaelimiä kuormittava, säännöllinen liikunta on tärkein keino pitää tuki- ja liikuntaelimestö toimintakykyisenä.

Luusto tarvitsee kuormitusta

Liikunta vahvistaa luun massaa, siksi liikkuminen on tärkeää jo nuorena. Jos luita ei kuormiteta sopivassa suhteessa, niiden massa ei kasva tai luumassa jopa vähenee ja osteoporoosin riski myöhemmällä iällä nousee.

Liikunta tuottaa mielihyvähormonia, endorfiinia. Liikuntaan tulee itseään ruokkiva terve riippuvuus.

Nivelet on tehty liikettä varten

Kohtuullinen liike pitää nivelet kunnossa. Nivelrusto on verisuoneton elin, joka saa ravintonsa pelkästään nivelnesteestä välityksellä. Jokaisen liikkeen myötä nivelen rusto menee hiukan kasaan, jonka jälkeen se taas vähitellen palautuu. Näin syntyy pumppaava liike, jolla ravinto imeytyy nivelrustoon. Liike pitää nivelet liukkaana öljytyinä kuten koneen männät ja akselit. Nivelen liikuttaminen on siten samaa kuin syöminen ihmiselle.

Liikunnan säännöllisyys on välttämätöntä, sillä liikunnan suotuisat vaikutukset eivät varastoidu kehoon pysyvästi. Väärin toteutettuna liikunta voi olla luille ja nivelille jopa haitallista. Taito ja kohtuullisuus ovat tässäkin valttia.

Suosittelavat liikkumismäärät

Kestävyyttä

Terveysttä edistää reipas kestävyystyyppinen liikkuminen, jota viikossa pitäisi kerryttää yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia. Kestävyyskuntoa kohentavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta voi harrastaa yhtenä 30 minuuttia kestoisena tai useampana lyhyempänä jaksona (esim. 3 x 10 min).

Lihaskunto

Lisäksi tuki- ja liikuntaelimille tekee hyvää kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta sekä tasapainoa ylläpitävä liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi vähintään 8–12 toistoa ja kutakin liikettä voi toistaa 2-3 kertaa.

10 vinkkiä hyötyliikuntaan

Kävelemme noin 5000 askelta päivässä arjen askareita hoitaessa. Lisäämällä tähän 4000 askelta saavutetaan jo ihanteellinen liikuntamäärä. Ylimääräistä askelta ei olekaan, sillä jokainen askel ja liike kuluttavat energiaa ja antavat kolotuksille kyytiä.

1. Aloita päivä verryttelemällä sängyssä, siten et koskaan nouse väärällä jalalla.
2. Arjen työ- ja kauppamatkoihin sopii monta liikuntahetkeä. Jää muutama bussipysäkin väli ennen pois ja kävele loppumatka. Työmatkaliikunta säästää rahaa. Kävele, sauvo, pyöräile tai potkukelkkaile töihin. Harjoita vatsa- ja pakaralihaksiasi istuessasi esimerkiksi junassa. Jätä auto kotiin ja lähde lähikauppaan kävellen tai pyörällä. Samalla heräteostosten määrä vähenee, kun kotiin ei jaksa kantaa määräänsä enempää tai parkkeeraa autosi paikoitusalueen kauimmaiseen nurkkaan.
3. Kävelyä voi tehostaa sauvojen avulla. Kävelysauvojen käyttö laukaisee hartiasseudun ja niskan lihaskipuja sekä parantaa rintalastan liikkuvuutta. Samalla sauvat tasapainottavat ja vauhdittavat kävelyä.
4. Ota tavaksi lähteä happihypylle päivittäin samaan aikaan.
5. Liikunnan ei tarvitse olla välineurheilua, sillä moni laji ei kaipaakaan apuvälineitä.

6. Juorua luonnossa: pidä kännykkäpalaveri kaverin kanssa pururadalla.
7. Näe portaat mahdollisuutena. Taas tilaisuus voimistaa lihaksia!
8. Siivoa täysteholla ainakin kerran viikossa, jynssää niin, että hiki tulee pintaan
9. Jos istut pitkään nojatuolissa tai tietokoneen ääressä, nouse 10 minuutin välein ylös, venyttele, jaloittele ja liiku.
10. Marjastus ja sienestys ovat suosittuja ja hyödyllisiä ulkoilumuotoja.

Valitse itsellesi mieluinen liikuntamuoto tai -laji. Kokeile useampaa lajia tai vaihtelee niitä välillä, käy uimassa, liity sählykerhoon tai sauvakävele postilaatikolle.

Pysy liikkeessä, se kannattaa - liikunta reumaa ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien terveyden edistämiseksi

On tärkeä muistaa, että sairaus ei estä liikunnan harrastamista. Liikunnalla on sen sijaan monia positiivisia vaikutuksia tule-vaivoja kokevien elämään. Tule-sairauksia sairastavien tulisikin liikkua kuten ikäisensä muutenkin terveytensä edistämiseksi.

Oireettomat henkilöt voivat aloittaa *kevyen tai kohtuukuormitteisen* liikunnan ilman edeltävää terveystarkastusta. Aiemmin vähän liikkuneet sekä jonkin terveydellisen ongelman tai pitkäaikaissairauden omaavien henkilöiden kannattaa keskustella lääkärin kanssa ennen *rasittavamman* liikunnan aloittamista.

Reumasairauksia sairastavillakin tavoitteellinen harjoittelu tuottaa tuloksia:

- Yleiskunto; kestävyys pysyy mahdollisimman hyvänä
- Nivelten liikkuvuus paranee ja lihaksisto vahvistuu
- Kehon fyysiset valmiudet kehittyvät esim. tasapainon hallinta
- Virkistäytyminen
- Painonhallinta jne.

Sairauden kroonisessa vaiheessa monipuolinen ja entistä tehokkaampi liikunta on perusteltua. Akuutin vaiheen aikainen kevyempi liikunta ei riitä ylläpitämään lihasvoimia, kestävyyskuntoa, motorista koordinaatiota eikä tasapainoa.

Tasapainon hallinta on turvallisen liikkumisen perusedellytys

Tasapainoa tukevat aistit, keskus- ja ääreishermosto sekä tuki- ja liikuntaelimet. Säännöllinen tasapainoharjoittelu on tärkeää kaikenikäisille, jotta tasapainokyky säilyy mahdollisimman hyvänä läpi elämän.

Hyvä tasapaino

- vähentää kaatumisten ja tapaturmien (esim. murtumien) riskiä,
- tukee tuki- ja liikuntaelinten oikeaa toimivuutta.

Lue lisää

- [Jumppasali](#)
- [Reumasairaudet ja liikunta Reuma-Aapisessa](#)
- [Reumaliiton yhdistystoiminnan Liikunta-sivut](#)
- [Reumaliiton Liikkeestä hyvinvointia -opas](#) (pdf)
- [Keltaisen Nauhan päivä](#)

- [Liikunnan Käypä hoito -suositus](#)
- [Liikuntapiirakka UKK-instituutin sivuilla](#)
- [Liikuntasuositus Terveyskirjastossa](#)