
Motion

Hälsa genom rörelse!

Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar har översatts på svenska. Ladda ner den uppdaterade rekommendationen [från här](#).

Reumaförbundets motions verksamhetstema [Motion för välbefinnande - Liikkeestä hyvinvointia](#). Ordet rörelse är dessutom tvetydigt, det kan betyda att något drivs framåt, det beskriver beredskap för förändring, det ger energi och välbefinnande: Härifrån och framåt! Verksamhetstemat syns och verkställs såväl i Reumaförbundet som i dess medlemsföreningars aktiviteter och handlingar.

Vi uppmärksammar [Gula bandets dag](#) och Motionsveckan vecka 12. [Verksamhetstips för föreningar här](#).

Guider och broschyrer

- [Barnreumatism och fysisk aktivitet](#)
- [Fibromyalgi och motion](#)
- [Motion för välbefinnande -guide](#), pdf (9 sidor)

Grunläggande information om motion för personer som insjuknat i reumatisk och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Vi hoppas att denna guide ska sporra personer som insjuknat i reumatiska sjukdomar och deras anhöriga och att den kan vara stöd för motionsrådgivningen.

Papperversion: [beställ här](#) (På finska, pris 3 euro)

Yle NYHETER Inrikes: [Se till att gå på rätt sätt!](#) (2 min)

- [Svensk- och tvåspråkiga medlemsföreningar](#)
- [Reumasjukdomar och motion](#)
- [Finska sidor](#)

[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 kohderyhmänä ovat työkäiset suomalaiset, työnantajat 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.

[STOR - service®](#)

Vid Reumaförbundet i Finlands STOR-service (service av stöd- och rörelseorganen) granskas funktionsförmågan hos kundernas stöd- och rörelseorgan med hjälp av olika tester. Testerna kan genomföras på egen hand, men kunderna kan också få hjälp av en s.k. serviceman för att genomföra testerna. Ifall resultatet visar att funktionsförmågan är nedsatt, finns det all orsak att själv eller tillsammans med en sakkunnig fundera på åtgärder, t.ex. på behovet av motion.

Bekanta dig med följande tester:

- [Rörligheten i skulderpartiet](#)
- [Stå på ett ben](#)
- [Ryggradens rörlighet](#)

Vid STOR-servicen kan också andra tester användas för att bedöma funktionsförmågan.

Stöd- och rörelseorganens kondition

Friska, smärtfria leder går lätt att röra utan besvär. Lederna nöts inte vid användning. För att lederna ska hållas i gott skick är det viktigt att röra på dem och belasta dem med måtta.

Friska stöd- och rörelseorgan kännetecknas av vighet, muskelstyrka och muskeluthållighet. Dessa står i förbindelse med muskel- och stödvävnadernas uppbyggnad och funktioner samt sjukdomar.

- När ryggradens benvävnad och broskvävnad minskar blir vi kortare och får sämre hållning, vilket i sin tur begränsar ryggradens rörlighet och försämrar balansen.
- Ryggradens och de nedre extremiteternas stelhet eller överrörlighet orsakar smärta och försämrad funktionsförmåga, besvär i nacke och skuldror samt sämre hållning.
- Dålig uthållighet i kroppens muskler leder till trötthet, vilket å sin sida gör oss mer mottagliga för ryggskador.

Motion är den bästa typen av service våra leder kan få!

Tinja Saarela, motionsplanerare
tel. 040 821 55 67, tinja.saarela(at)reumaliitto.fi

[Information om sjukdomar i stöd- och rörelseorganen](#)

—
*
—

—
[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 omissa 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 juhlavuoden 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 -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/>