

A hiker in a forest with a yellow outline of Finland overlaid on the image. The hiker is wearing a grey jacket, black leggings, and red sneakers, and is using trekking poles. Another hiker with a red backpack is visible in the background. The text 'KAINUUN LIIKUNTA' is written in white, bold, sans-serif font, with 'KUNNON TEKIJÄ' in a smaller font below it. A yellow outline of the map of Finland is positioned behind the text.

KAINUUN LIIKUNTA

KUNNON TEKIJÄ

Jos et ole tyytyväinen - saat mahasi takaisin

Matias Ronkainen

Terveysliikunnankehittäjä

Kainuun Liikunta ry



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin

2 t 30 min reippaasti

tai

1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

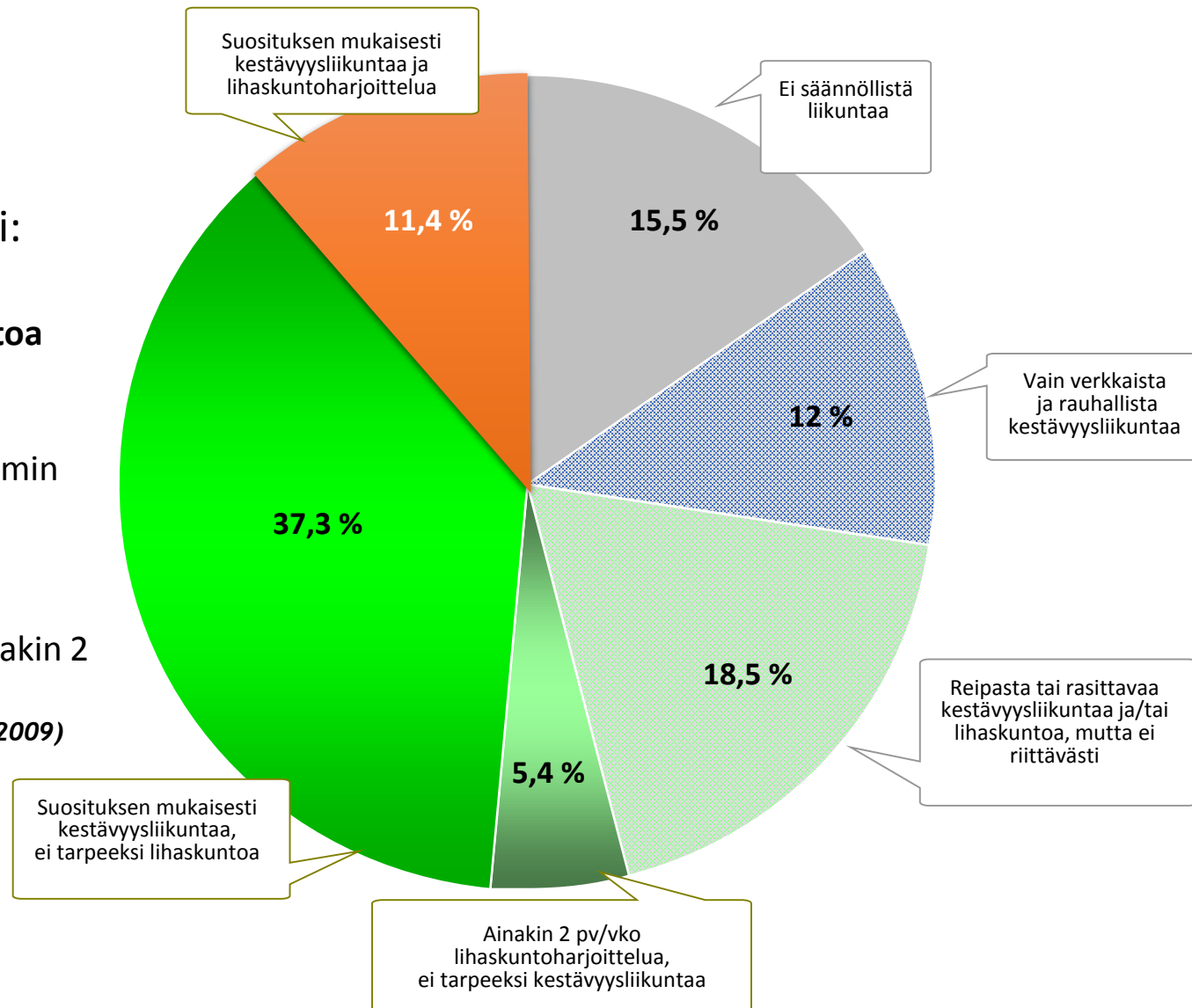


15–64-vuotiaiden suomalaisten fyysisen aktiivisuuden toteutuminen suhteessa suosituksiin (%)

Vain runsas 10% suomalaisista liikkuu suositusten mukaisesti:

- Paranna **kestävyys-kuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti.
- Kohenna **lihaskuntoa** ja **kehitä liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

(UKK-instituutin Liikuntapiirakka 2009)



Liikkumattomuuden lasku

- Jokainen työntekijä oli viime vuonna keskimäärin 17 päivää sairauslomalla
 - Määrä oli kaksinkertainen raskasta fyysistä työtä tekevillä, kuten siivoojilla ja lähihoitajilla
- Liikkumattomuuden aiheuttamat suorat kustannukset muodostavat teollisuusmaissa 1–4 prosenttia terveydenhuollon kokonaiskustannuksista
- Yleisimmät sairauspoissaolojen aiheuttajat ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielenterveyden häiriöt → yli puolet kaikista yli kymmenen päivän sairauspoissaoloista

Liikkumattomuuden lasku – T2D?

- Diabeteksen hoidon kokonaiskustannukset:
Suomi 1351 / Kainuu 27,0 miljoonaa euroa
- Tuottavuus-kustannukset:
Suomi 1333 / Kainuu 26,7 miljoonaa euroa
- Hoito- ja tuottavuus kustannukset yhteensä:
Suomi 2684 / Kainuu 53,7 miljoonaa euroa
- WHO arvioi, että 27 % diabeteksestä johtuu LIIKKUMATTOMUUDESTA
– Suomessa liikkumattomuuden hinta DIABETEKSEN osalta olisi siis 725 miljoonaa/**Kainuussa 14,5 miljoonaa euroa VUODESSA!**
- Diabeetikoiden määrä kasvaa 5% vuodessa – liikkumattomien liikuttaminen todella kannattaa!

Muiden merkittävien ”liikkumattomuus-sairauksien” LÄÄKEkustannuksia

- Kohonnut verenpaine (erityiskorvatt.) lääkkeet
 - Korvausta saaneita 491 000 – Kelan korvaus 94 M€
- Kolesterolilääkkeet
 - Korvausta saaneita 666 000 – Kelan korvaus 67 M€
- Masennuslääkkeet
 - Korvausta saaneita 476 000 – Kelan korvaus 106 M€
- Astma ja keuhkohtaumatauti (erityiskorvatt.)
 - Korvausta saaneita 189 000 – Kelan korvaus 74 M€
- Lääkkeiden kokonaismyynti 2,63 miljardia € (Kelan korvauksia 1,25 miljardia €)
- Liikkumattomuus osuus menetyksistä 10 – 20 %
- Suomi 263 – 526 / **Kainuu 4,2 – 8,4 miljoonaa euroa** vuodessa

Merkittävien ”liikkumattomuus-sairauksien” työpanosmenetyksiä (Kiiskinen 2005)

- Mielenterveyshäiriöt
 - 105 000 hlötv – 2 542 M€ (26%)
- Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet
 - 105 000 hlötv – 1 971 M€ (21%)
- Sydän- ja verisuonisairaudet
 - 66 000 hlötv – 1 104 M€ (12%)
- Kaikki työpanosmenetykset yhteensä
 - 488 000 hlötv – 9 597 M€ (100%)
- Liikkumattomuus- osuus menetyksistä n. 10 – 20 %
- Suomi 960 – 1920 / **Kainuu 22,4 – 44,8 miljoonaa euroa vuodessa**

Liikkumattomuuden kokonaiskustannukset

- Kun huomioidaan terveydenhuollon kokonaiskustannukset sekä tuottavuuskustannukset: Liikkumattomuuden kokonaiskustannukset ovat Suomessa miljardiluokkaa ja **Kainuussa useita kymmeniä miljoonia!** Kustannusten kasvu on yleisesti vähintään 5 % vuodessa

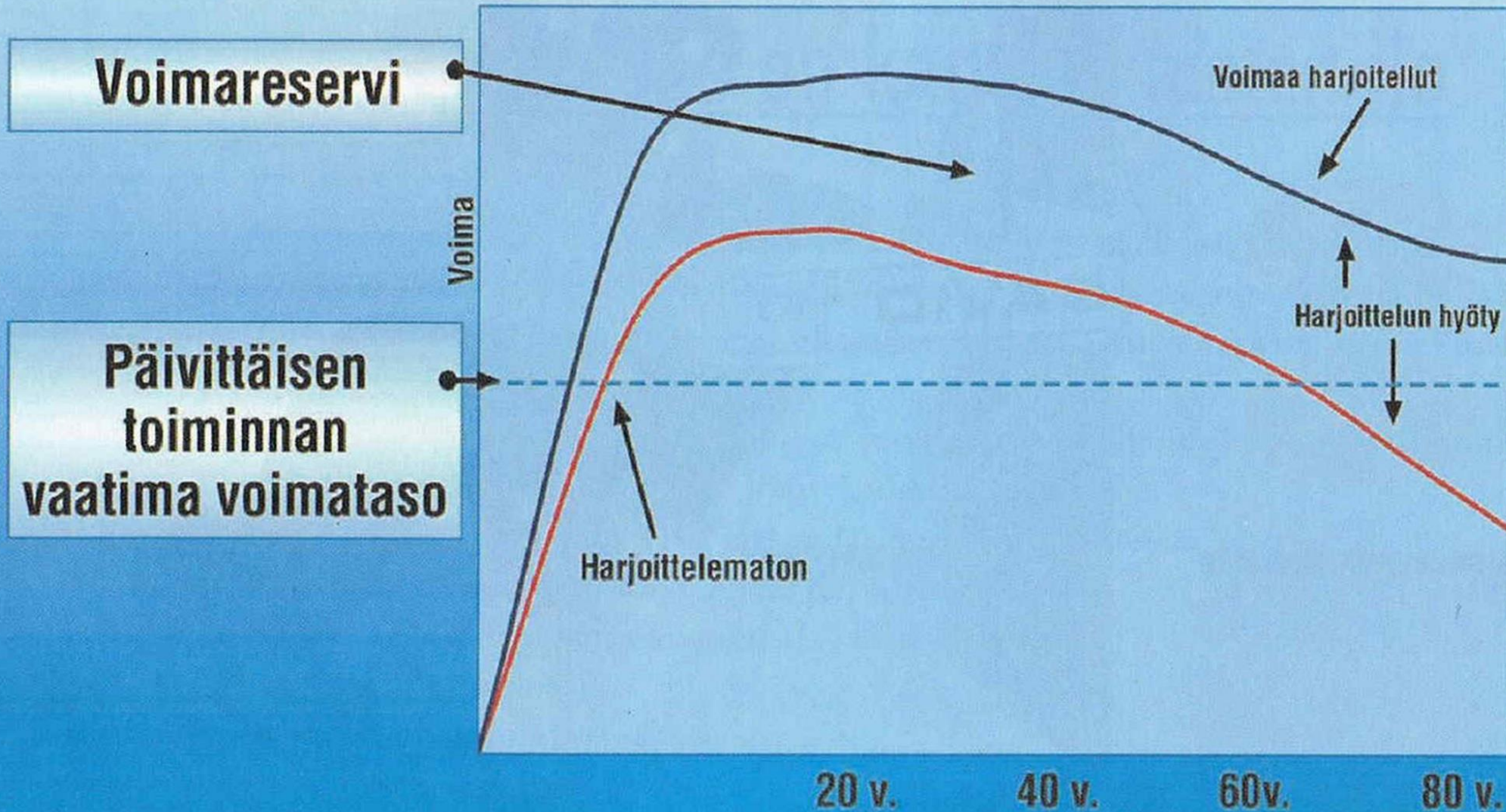
Ikääntymiseen ja liikintaharjoitteluun liittyviä fysiologisia muutoksia

Fysiologinen muuttuja	Ikääntyminen	Liikunta
<u>Hengitys- ja verenkiertoelimistö:</u>		
Maksimaalinen hapenottokyky	↓	↑
Maksimisyke	↓	↔
Lepoverenpaine	↑	↓
<u>Lihasten suorituskyky:</u>		
Lihassoima	↓	↑
Lihaksen nopeusominaisuudet	↓	↑
Lihasmassa	↓	↑
Hermolihasjärjestelmän toiminta	↓	↑
<u>Muut:</u>		
Rasvan massa	↑	↓
Luuston massa	↓	↑

Lihastoiminnan muutokset

- Maksimaalinen voima vähenee 5-15 % vuosikymmentä kohti keski-ikästä lähtien → iän karttuessa arkinen liikkuminen lähentyy suorituskyvyn rajoja
- Lihastoiminnan muutosten syynä hormonaaliset muutokset ja vähentynyt lihasten käyttö
- Erityisesti alaraajojen lihasvoiman muutokset (60-90 -vuotiailla 55-75 % nuorten aikuisten vastaavista voimista)
- Hyvä lihasvoima ja tasapaino → liikkumisvarmuus ja liikesujuvuus → itsenäinen toiminta, itseluottamus

Voiman muutokset eri ikävaiheissa



Lihaskvoimaharjoittelu ja tasapaino

- Tasapainon säätely tapahtuu aistitoimintojen, keskushermoston ja lihaksiston avulla
- Ikääntyneillä sekä asennon muutokseen liittyvät ennakoivat tasapainon säätelytoiminnot että tasapainoa korjaavat reaktiot ovat hidastuneet
- Muutokset reaktionopeudessa ja voimantuottonopeudessa saattavat liittyä kaatumisen yleisyyteen (tasapainon palauttaminen horjahduksen jälkeen hankaloituu)
- Myös ryhdin muutokset vaikeuttavat tasapainon säilyttämistä
- Alaraajojen lihakset tärkeässä roolissa
- Useissa tutkimuksissa voimaharjoittelun avulla on saavutettu parannusta tasapainossa

Lihastasapaino

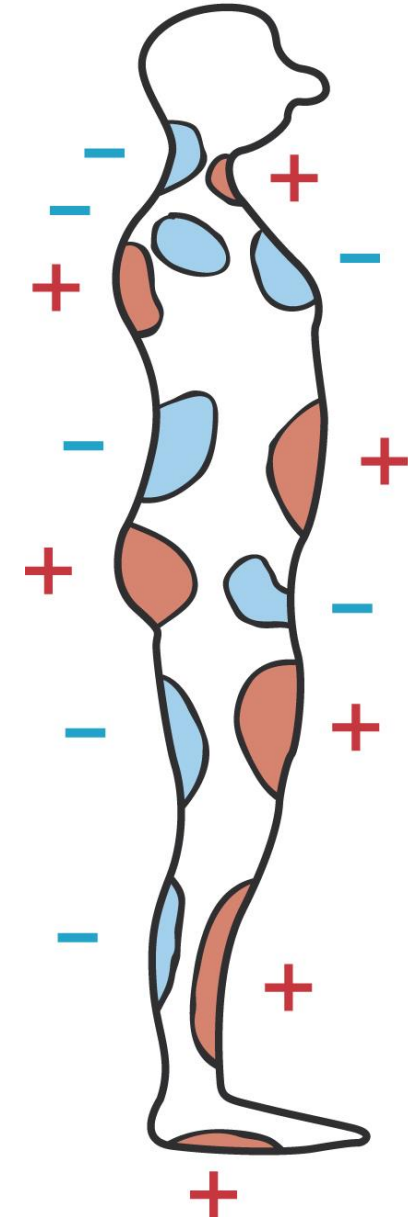
Vahvistamista kaipaavat lihasryhmät (+):

- kaulan ja yläselän lihakset, vatsalihakset, pakarot, etureidet, säären etuosa ja jalkapohjat

Venyttämistä kaipaavat lihasryhmät (-):

- niskan lihakset, rintalihakset, hartiat, alaselkä, lonkankoukistajat, takareidet ja pohkeet

Vahvista +
ja venytä -



Liikunnan psyykkiset vaikutukset

- Mikä tahansa mielekkääksi koettu liikuntalaji
- Positiivisia vaikutuksia
 - Mielialaan
 - Unen laatuun
 - Energisyyteen
 - Keskittymiskykyyn
 - Itseluottamukseen
 - Tyytyväisyyteen elämässä
 - Jne...
- Mahdollisuudet sosiaalisiin kontakteihin sekä yhteenkuuluvuuden tuntemuksiin

