



SELKOESITE

LIIKUNTA JA PARKINSONIN TAUTI



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf



SELKOESITE

Liikunta ja Parkinsonin tauti
2014



Fysioterapeutit Salla Koivunen,
Ulla Nurmi, Tanja Virtanen,
Taina Piittisjärvi ja Pia Eklund

Materiaali tuotettu yhteistyössä
Kuurojen Palvelusäätiön kanssa.



Liikunta helpottaa elämää

Parkinsonin taudin oireita ovat liikkeiden hitaus, jäykkyys ja lepovapina. Niiden seurauksena liikeradat pienenevät, nivelet koukistuvat, ryhti huononee ja tasapaino vaikeutuu.

Säännöllinen liikunta on tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa. Se ei estä Parkinsonin taudin etenemistä, mutta se auttaa selviytymään itsenäisesti päivän toimista.

Liikunta vaikuttaa mielialaan. Se auttaa rentoutumaan, ja nukut paremmin. Liikunta myös estää ummetusta.

Millaista liikuntaa?

Parkinsonin tauti ei estä liikuntaa. Voit jatkaa entisiä harrastuksiasi, mutta liiku oman kykysi mukaan. Jos et ole aikaisemmin harrastanut liikuntaa, aloita nyt.

Kaikkea voi kokeilla

Kokeile erilaisia liikuntalajeja.
Hyviä lajeja ovat kävely, sauvakävely, voimistelu, allasvoimistelu ja pallopelit.

Voit kokeilla myös boccia-kuulapeliä, joogaa, kiinalaista voimistelua (taiji), asahia, vatsatanssia, golfia, keilausta ja soutua.
Voit voimistella myös yksin kotona.

Tanssi sopii hyvin Parkinsonin tautia sairastavalle.
Tanssin rytmi tukee liikkumista, ja tasapaino saa harjoitusta.

Hankalia ovat lajit, jotka vaativat hyvää tasapainoa ja nopeaa liikkeiden hallintaa.
Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi laskettelu, hiihto, rullaluistelu ja uinti.
Pyöräilyssä auttaa kolmepyöräinen polkupyörä.

Muista, että tärkeintä ei ole hieno suoritus vaan hyvä olo, jonka saat liikunnasta.

Kävely vaatii harjoittelua

Kävely sopii kaikille.
Sitä on helppo harrastaa milloin huvittaa ja melkein missä vain.

Kun kävelet, keskity ja ota pitkiä askelia.
Aloita askel kantapäällä ja katso kulkusuuntaan.
Ponnista päkiällä pituutta askeleeseen.

Kävelysauvat ovat hyvä apuväline.
Ne tukevat tasapainoa ja niillä voit rytmittää kävelyä.
Sauvat auttavat käsien ja jalkojen vuoroittaista liikettä.
Kävele myös metsäpoluilla.
Polun mutkat, juurakot ja pienet kivet antavat rytmiä askelille ja harjoittavat tasapainoa.

Kävelyä pitää harrastaa joka päivä.
Jos kävely tuntuu epävarmalta, voit lainata terveystieteiden keskusrollaattorin.

Kotivoimistelua ”lääkkeeksi”

Yritä saada mahdollisimman nopeasti oma kotivoimisteluohjelma.

Saat fysioterapeutilta ohjelman, joka sopii juuri sinulle.
Tee ohjelman liikkeitä joka päivä.
Pyydä uusi voimisteluohjelma aina, kun sairaus etenee ja toimintakykysi muuttuu.

Tee erityisen huolellisesti liikkeitä, joissa ojennat tai kierrät vartaloa.

Venyttele joka päivä lonkan ja polven koukistajalihaksia, pohkeita, rintalihaksia sekä olkavarren ojentajalihaksia.
Voit helpottaa vartalon jäykkyyttä ylä- ja alavartalon kierroilla.
Hyvää liikuntaa ovat aivan arkiset toimet, kuten nousu ylös tuolilta tai lattialta.

Muista hengittää, kun voimistelet.

Hengitä sisään nenän kautta, kun ojennat itsesi.
Puhalla ilma ulos suun kautta, kun koukistat kädet ja jalat.
Voit rytmittää liikkeitä ja hengitystä musiikin avulla.

Tee itsellesi liikunta-aikataulu ja noudata sitä.
Herättele aamulla jäykkä vartalo voimistelulla.
Venyttele illalla, kun katsot TV-uutisia.
Venyttely rentouttaa, ja nukahdat helpommin.

Monilla paikkakunnilla Parkinson-yhdistyksillä ja Parkinson-kerhoilla on omia liikuntaryhmiä.
Saat tietoa niistä kerhojen vetäjiltä tai terveyskeskuksesta.

Mene mukaan liikuntaryhmään. Ryhmä antaa rytmiä ja sisältöä päiviin ja viikkoihin.
Hyvä ”porukka” myös kannustaa liikkumaan.

Taitava ohjaaja neuvoo liikkeitä niin, että ne sopivat kaikille. Silloin voit tehdä ne, vaikka omat liikkeesi ovat rajoittuneita.
Ryhmässä liikuntaa rytmitetään käsillä, jaloilla, musiikilla ja ohjaajan komennoilla.

Tee liikkeitä aina oman kuntosi mukaan.

Allasvoimistelu on hyvää liikuntaa, jos sinulla on tasapaino-ongelmia, nivelten kulumia tai ylipainoa.
Vesi helpottaa liikkeitä, mutta se myös vastustaa niitä.
Kelluke tai avustaja auttavat tarvittaessa.

Pallopelit harjoittavat huomiokykyä, liikkeiden nopeutta ja tasapainoa. Kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelu kehittävät lihaskuntoa, kestävyyttä ja monia taitoja.

Liikunta on tehokasta ja mukavaa, kun lääkitys on kunnossa.

Kuinka paljon pitää liikkua?

Asiantuntijat suosittelevat, että liikuntaa pitää harrastaa kaksi ja puoli tuntia (2,5) viikossa. Voit liikkua vähän kerrallaan, vaikka 15 minuuttia aamulla ja 15 minuuttia uudelleen iltapäivällä. Vaihtelee liikkumisen rytmiä ja nopeutta.

Liikunnan tulee olla monipuolista. Sen pitää vahvistaa lihasten hallintaa, voimaa ja kuntoa sekä lisätä kestävyyttä. Erityisen tärkeää on liikunta, joka lisäävät nivelten liikkuvuutta. Sinun on helpompi säilyttää tasapaino, kun lihaksissa on voimaa ja hallitset ne hyvin.

Kun sairaus etenee, liiku edelleen säännöllisesti, mutta vähemmän aikaa kerralla. Liiku silloin, kun se tuntuu hyvältä. Muista juoda, kun liikut. Lepää liikunnan jälkeen. Liikunnan pitää olla niin kivaa, että siitä tulee elämäntapa.

Parkinsonin tautia sairastava ja omaisen liikunta

Parkinsonin tautia sairastava tarvitsee omaisen apua monissa asioissa. Myös omaiselle on hyötyä liikunnasta. Se auttaa sekä potilasta että omaista jaksamaan. Liikunnasta voi tulla molemmille yhteinen harrastus. On mukavampi liikkua yhdessä kuin yksin.

Parkinsonin tautia sairastava ei jaksaa liikkua yhtä paljon kuin terve ihminen. Siksi omaisen pitää liikkua myös itseksensä tai käydä jossain omassa liikuntaryhmässä. Hyvää liikuntaa ovat lajit, jotka parantavat kestävyyttä, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta.

Omaisien tehtävä on yleensä nostaa ja tukea. Siksi hänellä täytyy olla vahvat selkä-, vatsa- ja reisilihakset. Omaisen on hyvä harrastaa lajeja, joissa nämä lihakset vahvistuvat.

Harrasta hyötyliikuntaa

Hyötyliikuntaa voit harrastaa joka päivä. Hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi siivous, pyykinpesu puutarhanhoito, lehtien haravointi ja lumityöt. Voit tehdä kävelylenkin, kun käyt kaupassa. Metsälenkillä voit kerätä sieniä tai marjoja.

Kaikki asiat eivät suju enää niin kuin ennen. Tarvitset aikaa ja keskittymistä. Yritä kuitenkin tehdä arjen töitä, vaikka vähän kerrallaan.

Älä rasita itseäsi liikaa hyötyliikunnallakaan. Voit tehdä niin, että kävelet kauppareissulla ylimääräisen lenkin joka toinen päivä. Kerrostalossa voit nousta portaat ja käyttää hissiä vaikka vuoropäivinä.

Harrasta hyötyliikuntaa

Liikunnasta on helppo innostua aluksi,
mutta innostus voi loppua vähitellen.
Silloin tarvitset jotain, joka auttaa jatkamaan.
Voit kokeilla vaikka uutta lajia tai uutta välinettä.

Hyvä tuki säännölliseen lenkkeilyyn on
lenkkikaveri, esimerkiksi ystävä tai oma koira.
Kuuntele rytmikästä musiikkia kävellessä.
Se helpottaa kävelyn rytmittämistä.

Kirjaa liikkumisesi kuntokorttiin,
liikuntapäiväkirjaan tai kalenteriin.
Silloin voit seurata, että liikut säännöllisesti.

JUMPPALIIKKEET

Toista liikkeit 5–10 kertaa oman kuntosi mukaan.
Yhdistä liikkeisiin hengitys. Laske liikkeit ääneen.

Ryhtiliike ja vartalon ojentajat

- 1 Seiso selkä seinää vasten.
- 2 Vie kantapäät kiinni seinään.
- 3 Paina polven takaosat, pakarat, selkä ja hartiat kiinni seinään.
- 4 Paina sormet ja kädet suoriksi seinää vasten.
- 5 Laske hitaasti kymmeneen.

”

*Sauvakävelen Parkinson-porukassa
pari kertaa viikossa.
Tällä hetkellä paras lenkkikaverini koira.
Sen kanssa kävelen joka päivä 8 kilometriä
kotini lähellä.
- Raimo Kiili*





Vartalon syvät lihakset ja reisiliike

- 1 Seiso selkä seinää vasten.
- 2 Aseta jalat askeleen verran irti seinästä.
- 3 Laskeudu selkä seinää vasten alas ja nouse ylös.
Pidä selkä kiinni seinässä koko ajan.

”

*Hyötyliikuntaa – kävelyä ja pyöräilyä –
harrastan paljon.*

Käyn myös itämaisen tanssin tunneilla.

- Anne Karvonen

Käsien myötäliike ja olkavarren ojentajat

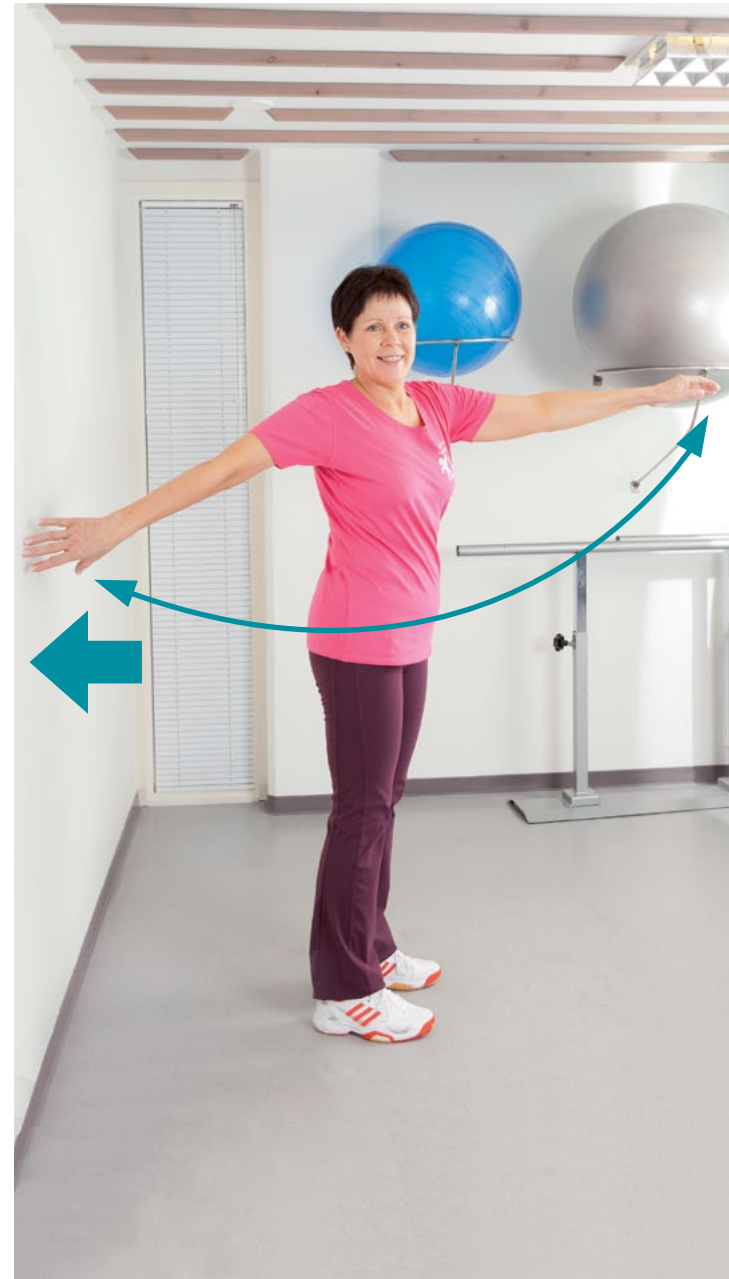
- 1 Ota reilu askel irti seinästä.
- 2 Heilauta kädet rennosti vuorotellen eteen ja taakse.
Notkista samalla polvia.
- 3 Kosketa takana seinää kädellä.

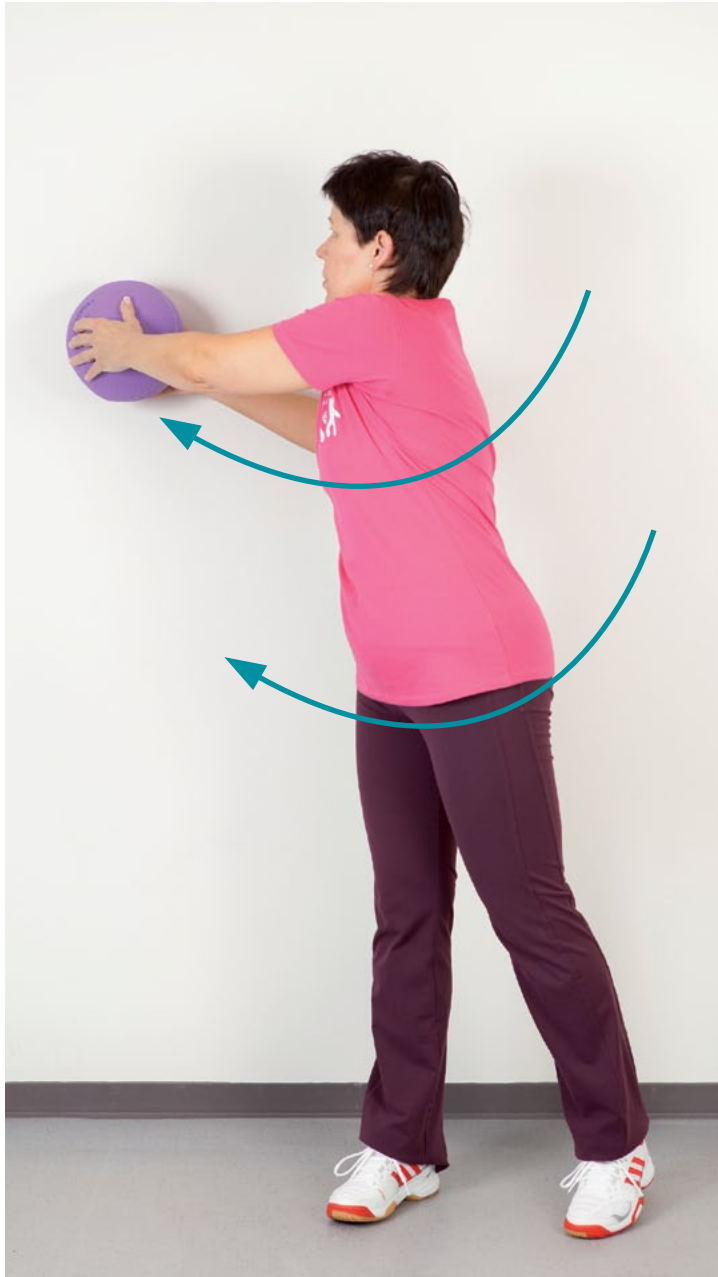
”

*Terveenä uskoin, että tanssin vaikka minne.
Parkinsonin tauti on opettanut, että tyydyn
pieniin askeliin.*

*Olen joutunut luopumaan monista lajeista,
mutta saan liikunnasta edelleen hyvää oloa.*

- Kirsti Mäkelä





Vartalon kierto

- 1 Ota reilu askel irti seinästä.
- 2 Kierrä vartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle.
Kierrä vartaloa lantiosta lähtien niin, että paino siirtyy kiertojalan päälle.
- 3 Kosketa molemmilla käsillä seinää.
Voit tehdä liikkeen myös istuen.

”

Aluksi en halunnut mennä Parkinson-ryhmään, koska pelkäsin sairautta. Nyt pelaan pelkkistä Suvitulessa Turun Parkinson-yhdistyksen jäsenten kanssa.

- Anne Karvonen

Ryhtiliike eli ylävartalon ojentajat

Tee soutuliikettä eli

- 1 Vedä kyynärpäät taakse.
- 2 Työnnä rintaa eteenpäin.
- 3 Oikaise selkä.
- 4 Palauta kädet eteen ja aloita alusta.

Voit käyttää apuna kuminauhaa.
Päästä silloin kädet hitaasti lähtöasentoon.



VENYTYKSET

Venytä lihaksia 30–60 sekuntia
tai laske hitaasti kymmeneen.
Toista venytys 1–3 kertaa jokaiselle lihakselle.

Reiden takaosan venytys

- 1 Työnnä jalka suoraksi lattialle, koukista nilkka.
- 2 Taivuta vartaloa suoraa jalkaa kohti.





Lonkan koukistajan venytys

- 1 Vie toinen jalka pitkälle taakse.
- 2 Paina kantapäätä lattiaan.
- 3 Paina lantiota eteen ja alas.
- 4 Työnnä käsillä ylävartalo suoraksi.
- 5 Tee sama toisella jalalla.

”

Venyttely on minulle tärkeää.
Veljeni vaimo toimii jumpparina, ja hän
teki minulle helpon venyttelyohjelman.
Kun venyttelen, nukun paremmin.

- Raimo Kiili

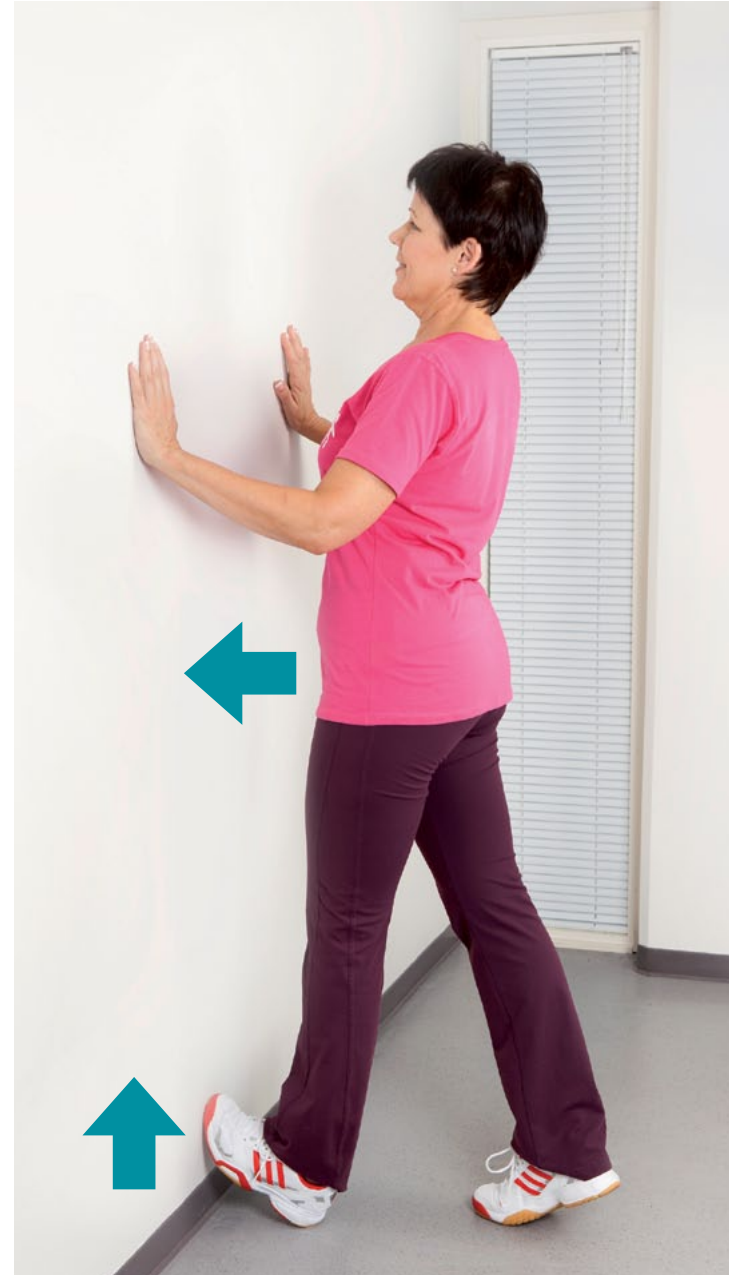
Pohkeen venytys

- 1 Nosta varpaat tai päkiä seinää vasten.
- 2 Ojenna itsesi ja työnnä lantiota eteenpäin.

”

*Kävelen luonnossa. Samalla harjoitutan
tasapainoa ja liikkeiden hallintaa.
Kotona tanssin mieheni kanssa.
Huonoina hetkinä otan kävelylenkille
sauvat tai tartun mieheni käteen.*

- Kirsti Mäkelä





Lonkan koukistajan venytys

- 1 Seiso jalat haara-asennossa.
- 2 Työnnä kädet suoriksi seinää vasten.
- 3 Paina kainaloita lattiaa kohti, pidä katse lattiassa.

”

Liikunta on lääke, joka estää alakuloa.

Jos en liiku, voin huonosti.

- Raimo Kiili

”

En enää liiku hampaat irvessä.

*Teen kaikkea, mikä tuntuu hyvältä ja
tuottaa iloa.*

- Kirsti Mäkelä

Omia muistiinpanoja

Alue toimistot

Helsinki, puh. 0400 856 005
Kuopio, puh. 0400 391 853
Oulu, puh. 0400 856 004
Tampere, puh. 0400 924 032
Turku, puh. 050 409 3365



Suomen Parkinson-liitto ry

Erityisosaamiskeskus Suvituuli



Keskustoimisto

PL 905, 20101 Turku

Suvilinnantie 2, 20900 Turku

vaihde (02) 2740 400

kuntoutus (02) 2740 418

parkinson-liitto@parkinson.fi

www.parkinson.fi