

LIIKUNTA JA PARKINSONIN TAUTI



Sisällys

Liikunta lievittää Parkinsonin taudin vaikutuksia	3
Millaista liikuntaa?	4
Kuinka paljon ja miten tulisi liikkua?	4
Kaikkea voi kokeilla	5
Kävelyn harjoittelu	6
Kotivoimistelu	6
Vaivatonta hyöty- ja arkiliikuntaa	7
Liikunta osana läheisen arkea	7
Ammattilaiset liikkumisen tukena	8
Liikkeelle!	8
Jumppaliikkeet	10
Venytykset	13
Lisää liikuntaohjeita ja -videoita	15

Uusintapainos 2023

Liikehäiriösairauksien liiton julkaisu

Tekstin päivitys: fysioterapeutit Taina Piittisjärvi, Pia Vierimaa ja Laura Jussila

Grafiikat: Anna Aalto / Ankara Design

Taitto: Mainostoimisto 2t

Valokuvat: Eliisa Laine (kuvissa Anne Karvonen)

Painopaikka: Painotalo Painola

Liikunta lievittää Parkinsonin taudin vaikutuksia

Parkinsonin tauti vaikuttaa liikunta- ja toimintakykyyn. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta arjessa ja harrastuksissa tukee sekä toimintakykyä että itsenäistä selviytymistä.

Lääkityksen ohella liikunta on tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa. Vaikka liikunnalla ei pystytä estämään Parkinsonin taudin etenemistä, voi jokainen ylläpitää mahdollisimman hyvää toimintakykyä liikunnan avulla. Parkinsonin taudin motoriset oireet – liikkeiden hitaus, jäykkyys ja lepovapina – aiheuttavat eriasteisia seurannaisvaikutuksia, kuten liikeratojen pientymistä, ryhdin muutoksia ja tasapainovaikeuksia. Seurannaisvaikutusten määrä, voimakkuus ja ilmene-mismuodot vaihtelevat yksilöittäin.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan. Varsinkin intensiivisen liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti myös elämänlaatuun. Parantunut liikkeiden hallintakyky vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa helpottaen sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Liikkuvan ihmisen on helpompi rentoutua ja unihäiriöt vähenyvät. Aineenvaihduntaa vilkastuttavien vaikutustensa ansiosta myös ummetus helpottuu.



Millaista liikuntaa?

Liikunnan tulisi olla säännöllistä ja monipuolista, ja sen pitäisi harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa ja -kuntoa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Erityisen tärkeää Parkinsonin tautia sairastaville on nivelliikkuvuuden harjoittaminen eli venyttely, jota tehdään mielellään päivittäin.

Parkinsonin tautiin sairastuneen kannattaa mahdollisuuksien mukaan jatkaa entisiä liikuntaharrastuksiaan, sillä parkinsonoireet eivät ole esteenä liikumiselle. Monia liikuntalajeja voi tarvittaessa soveltaa oman toimintakyvyn mukaan. Jos liikunta ei ole ennen kuulunut elämään, se kannattaa sairastumisen jälkeen omaksua osaksi itsehoitoa. Tärkeintä on liikunnan mielekkyys ja sen tuottama hyvä olo, joka takaa harrastamisen jatkuvuuden. Kuuntele itseäsi ja liiku silloin, kun on hyvä hetki ja lääkivaste kohdallaan. Tällöin liikunta on tehokasta ja mielekästä, pystyt tekemään liikkeet laajemmin ja liikkuminen tuntuu hyvältä.

Kuinka paljon ja miten tulisi liikkua?

On tunnettu tosiasia, että yleensä liikunta-annos jää liian pieneksi. UKK-instituutin liikuntapyramidin ohjeistuksissa kestävyysliikunnan määräksi suositellaan 2,5 tuntia viikossa. Liikkua voi lyhemmisiäkin jaksoissa, mutta useammin, jotta kokonaismäärä täyttyy.

Kestävyysharjoittelua saadaan tehostetua lisäämällä harjoittelun kestoa tai nostamalla sykettä.

Lihaskuntaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tasapainon kannalta erityisen tärkeää on harjoittaa vartalon syviä lihaksia sekä vartalon ja raajojen ojentajalihaksia (mm. selkä- ja pakaralihakset).

Sairauden edetessä hyvää tasapainoa ja reaktiokykyä vaativat lajit voivat olla haasteellisia. Liikkeiden pieneneminen ja kehon lihasepätasapaino vaikeuttavat liikkeiden hallintaa. Kannattaa kuitenkin jatkaa itselle tärkeän lajin harrastamista mahdollisuuksien mukaan sovellettuna.

Muista hengittää tehokkaasti liikkuessasi ja liikkeitä tehdessäsi. Esimerkiksi lenkille lähtiessäsi voit tehostaa uloshengitystäsi puhaltamalla ulos huulten muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengitykseen tulee vastusta. Tämä avaa keuhkorakkuloita liikkumista varten.

Hetkellinen väsyminen ja oireiden lisääntyminen rasituksen yhteydessä ei ole haitallista. Sen sijaan jatkuva harjoittelu ilman lepoa saattaa kuormittaa kehoa liikaa ja palautuminen liikunnasta vaikeutuu. Liikunnan jälkeisen levon tai palauttavan toiminnan tulisi olla suhteessa samanpituisen kuin liikuntaan käytetty aika. Riittävä yöuni on myös palautumisen kannalta tärkeää.

Sairauden edetessä kannattaa tinkiä enemmän kertasuorituksen pituudesta kuin säännöllisyydestä.

Kaikkea voi kokeilla

Kaikkia yksilö- ja ryhmämuotoisia liikuntalajeja voi parkinsonoireiden salliessa kokeilla. Kokeile erilaisia liikuntamuotoja ennakkoluulottomasti. Suositeltavia kestävyysliikuntamuotoja ovat mm. kävely, sauvakävely, ryhmävoimistelu, allasjumppa, pallopelit, tanssit, kotivoimistelu ja hyötyliikunta. Kokeilemisen arvoisia lajeja ovat esim. boccia, jooga, tai-chi, vatsatanssi, golf, keilaus ja soulu.

Tutkimusten mukaan erityisesti tai-chi vaikuttaa positiivisesti Parkinsonin tautia sairastavan liikkumiseen parantaen mm. lihaskuntoa, suorituskykyä, tasapainoa ja liikkuvuutta. Muita tai-chin kaltaisia lajeja ovat mm. asahi, jooga ja muut terveystiikunnan muodot.

Allasvoimistelu sopii erityisesti tasapaino-ongelmista, nivelkulumista ja ylipainosta kärsiville jumppaajille. Vesi helpottaa, mutta myös vastustaa sopivasti liikettä ja liikkumista altaassa. Tarvittaessa kelluke tukee tai avustaja avustaa liikkumista.

Pallopelit harjoittavat reaktiokykyä ja tasapainoa. Kuntopii-ri- ja kuntosaliharjoittelu kehittää monipuolisesti lihaskuntoa

ja kestävyyttä. Tanssiminen puolestaan sopii monelle: rytmi tukee liikkumista, tasapaino ja kestävyys harjaantuvat.

Säännöllisesti kokoontuvat liikuntaryhmät antavat rytmiä ja sisältöä arkipäiviin ja viikkoihin. Vertaisliikkujiin tuki, ”hyvä porukka”, kannustaa liikkujaa lähtemään mukaan, jaksamaan ja yrittämään enemmän. Ryhmäliikunnassa osallistujat tekevät oman kuntonsa mukaisesti ja kilpailevat vain itsensä kanssa.

LIIKUNTAPYRAMIDI



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Kävelyn harjoittelu

Parkinsonoireet kuten ryhdin muutokset, vartalon ja raajojen myötäliikkeiden sekä nivelten liikeratojen pieneneminen tekevät kävelystä matalaa, lyhytaskelista ja hidasta. Kävely saattaa ajoittain myös kiihtyä hallitsemattomasti.

Kävelyssä tulee keskittyä pitkien ja korkeiden askelten ottamiseen aloittamalla askellus kanta edellä. Katse on kulku-suuntaan. Käsiin ja jalkojen tulee toimia vastavuoroisesti myötäillen, mitä voi tehostaa esim. kävelysauvojen avulla. Kävelysauvat tukevat myös hyvää ryhtiä ja tasapainoa. Rytmikkään musiikin kuuntelu kävellessä helpottaa kävelyrhythmin löytämistä ja sen ylläpitämistä.

Kävelyä voi lisäksi rytmittää musiikin ja ympäristön vihjeiden avulla, joita ovat esim. viivat lattiassa ja katukiveyksien välit. Myös kävelynopeutta olisi hyvä välillä vaihdella. Jos pystyasento ja liikkuminen tuntuvat epävarmalta, voi terveyskeskuksesta lainata rollaattorin kävelyn ja siirtymisten tueksi.

Kävelykyvyn ylläpitämiseksi kävelyä olisi hyvä harrastaa päivittäin omien kykyjen ja jaksamisen mukaan. Jokainen arjen askareissa tai liikuntaryhmissä otettu askel on tärkeä! Liikuntalajina kävely sopii

kaikenikäisille ja -kuntoisille eikä se ole aikaan ja paikkaan sidottua.

Haasta itseäsi kävelemällä vaihtelevassa maastossa, jossa metsäpolun kaltevuus, pienet kivet ja juurakot rytmittävät askeltamista ja harjoittavat tasapainoa liikkeessä.

Kotivoimistelu

Jo sairauden alkuvaiheessa fysioterapeutin tai liikunta-alan ammattilaisen olisi hyvä laatia yksilöllinen liikuntaohjelma, jota päivitetään sairauden ja toimintakyvyn muutosten mukaan. Eri-tyistä huomiota tulee kiinnittää ryhdin ylläpitoon ja liikkuvuuteen. Päivittäin tulisi venytellä lonkan- ja polvenkoukistajat, pohkeet, rintalihakset ja olkavarren ojentajat liikelaajuuksien ja ryhdin säilyttämiseksi. Vartalon jäähmyttä voi helpottaa ylä- ja alavartalon kiertoliikkeillä.

Säännöllisten voimistelu- ja liikuntahetkien omaksuminen helpottaa liikunnallisen elämäntavan ylläpysymistä. Esimerkiksi aamuvoimistelulla voidaan herätellä aamujäykkää kehoa ja iltavenytykset TV-ohjelmien yhteydessä puolestaan rentouttavat ja helpottavat nukahtamista.

Vartalon jäähmyttä voi helpottaa ylä- ja alavartalon kiertoliikkeillä.

Vaivatonta hyöty- ja arkiliikuntaa

Hyötyliikunta ylläpitää fyysistä toimintakykyä ja toiminnallisuutta vaivattomasti. Kauppa- ja muilla asiointireissuilla voi käydä kävelen ja hissien voi välillä korvata porraskävelyllä. Metsälenkin yhteydessä voi kerätä vaikkapa sieniä, marjoja, polttopuita tai vain rauhoittua, kuunnella ja katsella luontoa. Mainioita esimerkkejä arjen hyötyliikunnasta ovat siivous, pyykinpesu, puutarhanhoito, lehtien haravointi ja lumenluonti. Vaikka kaikki päivittäiset toiminnot eivät sairastuttua sujuisikaan entiseen tapaan, kannattaa yrittää tehdä itsenäisesti pienissä määrissä eli vaikka vähän vähemmän kerrallaan, mutta useammin, sillä omatoimisuus on toimintakyvyn paras ylläpitäjä.

Hyötyliikuntaan pätevät samat periaatteet liikunnan keston ja rasituksen suhteen kuin liikunnan harrastamisessa yleensäkin (ks. sivu 4). Hyötyliikunnan määrää ja tehoa on helppo säädellä jaksamisen ja resurssien mukaan. Hyvä mieli palkitsee tekijänsä!

Liikunta osana läheisen arkea

Osallistumalla Parkinsonin tautia sairastavan liikuntahetkiin myös läheinen saa niistä hyödyn, ja liikunnasta voi tulla yhteinen harrastus. Koska Parkinsonin tautiin liittyy usein aloitekyvyn heikkeneminen, kuuluu läheisen rooliin myös ohjaus ja kannustaminen. Liikunta voi olla myös yhteinen harrastus, mutta jos sairastavan liikuntatahti ja määrä eivät riitä terveelle läheiselle, hänen tulisi liikkua myös oman kuntonsa mukaisesti tai omaa kuntoaan vastaavissa ryhmissä.

Säännöllinen liikunta tukee läheisen henkistä jaksamista, josta hyötyy myös sairastava osapuoli. Suositeltavaa liikuntaa ovat kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikuvuutta ylläpitävät lajit. Erityisesti hyvässä kunnossa olevat selkä-, vatsa- ja reisilihakset suojaavat avustajaa esim. nostotilanteissa loukkaantumisilta. Tuttu ja säännöllinen liikuntaharrastus rytmittää myös läheisen arkea ja tuo sisältöä elämään.

Koska Parkinsonin tautiin liittyy usein aloitekyvyn heikkeneminen, kuuluu läheisen rooliin myös ohjaus ja kannustaminen.



Ammattilaiset liikkumisen tukena

Liikunta- ja toimintakyvyn arvioinnissa sekä liikuntalajien soveltamisessa kannattaa kääntyä fysioterapeuttien tai erityisryhmien liikunnanohjaajien puoleen.

Fysioterapeutit voivat neuvoa tai ohjata Parkinsonin tautia sairastavia omatoimiseen harjoitteluun ja aktiivisempaan

elämäntapaan. Tutkimusten mukaan fysioterapialla pystytään parantamaan erityisesti kävelynopeutta ja reiden etuosien lihasten voimaa.

Taitavan ja osaavan ohjaajan avulla liikuntaa on mahdollista soveltaa kaikille sopivaksi, jolloin liikuntaa voi harrastaa toimintakyvyltään rajoittuneempikin.

Liikkeelle!

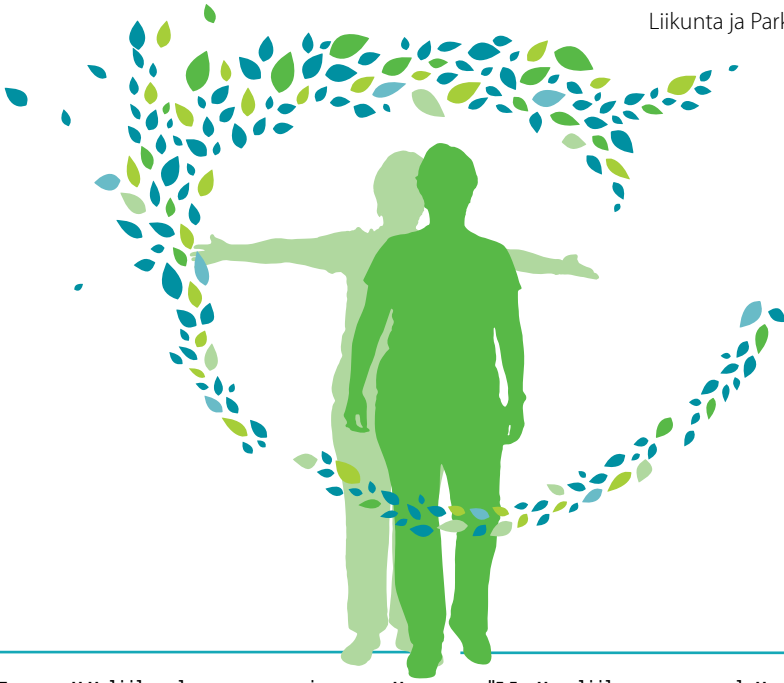


Liikuntainnostus voi reippaan alun jälkeen hiipua ja silloin tarvittava kimmoke jatkamiseen voi löytyä vaikkapa uuden lajin tai välineen kokeilemisestä. Hyvä tuki lenkkeilyharrastuksen säännöllisyyden ylläpitämiseen voi löytyä myös liikunta- ja vertaisryhmistä, ystävistä, naapurista tai omasta koirasta.

Oman liikuntaharrastuksen säännöllisyyttä kannattaa myös seurata kuntokortin, liikuntapäiväkirjan tai kalenterin kulmaan tehtyjen merkintöjen avulla.

Monet Parkinson-yhdistykset ja -kerhot järjestävät paikkakunnilla monipuolisia vertaistapahtumia ja ryhmäliikuntaa. Liikuntaryhmien toiminnasta kannattaa kysellä suoraan kerhojen yhteyshenkilöiltä, oman paikkakunnan erityisliikunnanohjaajalta tai terveyskeskuksen fysioterapiaosastolta.

”Harjoitutan heikentyneitä tasapainoa ja koordinaatiotani luonnossa kävellen ja keskellä päivää puolisoni kanssa kotona tanssien. Huonoina hetkinä otan kävelylenkille tuekseni sauvat tai tartun puolison käteen.”



"En enää liiku hampaat irvessä. Sen sijaan teen kaikkea, mikä tuntuu hyvältä ja tuottaa iloa."

"Hyötyliikuntaa – kävelyä ja pyöräilyä – harrastan paljon. Tanssi eri muodoissa on kuulunut viikko-ohjelmaani pitkään ja käyn edelleen itämaisen tanssin tunneilla."

"Terveenä uskoin tanssivani maailman ääriin. Nyt Parkinsonin taudin tuoma jäykkyys ja dystonian vinouttava niska ovat opettaneet etenemään pienin askelin. Aerobic-tunneista ja juoksemisesta olen joutunut luopumaan, mutta liikunnasta ammennan edelleen fyysistä ja henkistä hyvää oloa."

"Venyttelyjen merkityksen olen sairastuttuani sisäistänyt erittäin hyvin. Jumpparina toimiva kälyni teki minulle helpon venyttelyohjelman. Jos en joka päivä venyttele, levottomat jalat pitävät minut yöllä hereillä."

Jumppaliikkeet

Toista oman kuntosi mukaan 5–10 kertaa.

Yhdistä liikkeisiin hengitys ja liikkeen laskeminen ääneen.



Ryhtiilike/vartalon ojentajat

Seiso selkä seinää vasten, vie kantapäät kiinni seinään, paina polven takaosat, pakarat, selkä ja hartiat kiinni seinään sekä paina sormet ja kädet suoriksi seinää vasten. Pysy asennossa kymmeneen laskien.



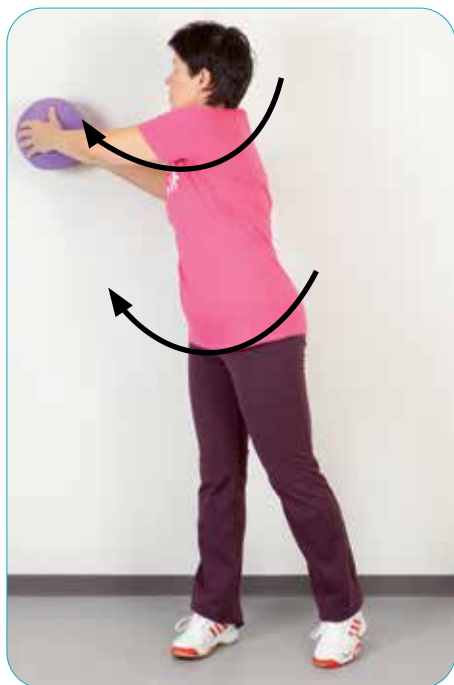
Vartalon syvät lihakset/reisiliike

Seiso seinää vasten, jalat reilun askeleen verran irti seinästä. Laskeudu "hissinä" alas ja nouse ylös. Selkä pysyy liikkeen aikana seinässä kiinni.



Käsien myötäliike/olkavarren ojentajat

Ota reilu askel irti seinästä. Polvista jous- taen heilauta kädet rennosti vuorotellen eteen-taakse. Käden ojentuessa taakse kosketa seinää.



Vartalon kierto

Ota reilu askel irti seinästä. Kosketa molemmilla käsillä vuorotellen seinään oikealle ja vasemmalle puolelle. Kierrä vartaloa lantiosta lähtien, jolloin vartalonpaino siirtyy kiertojalan päälle. Voit tehdä liikkeen myös istuen.



Ryhtiilike/ylävartalon ojentajat: kuminauhalla tai ilman

Tee soutu liikettä (vedä kyynärpäät taakse, työnnä rintamus eteen ja ojenna selkä). Kuminauhalla tehdessäsi, päästä kädet hitaasti takaisin lähtöasentoon.

Venytykset

Venytä lihaksia 30–60 sekuntia (tai hitaasti kymmeneen laskien).
Toista venytys 1–3 kertaa/lihas.



1. Reiden takaosa

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



2. Lonkan koukistajat

Vie venytyspuolen jalka pitkälle taakse ja paina kantapäätä alustalle. Paina lantioita eteen ja alas. Työnnä käsillä ylävartalo suoraksi.



3. Pohjevenytys

Nosta varpaat/päkiä seinää vasten, ojenna itsesi ja työnnä lantiota eteen.



4. Olkanivel, rintalihakset

Työnnä kädet suoriksi seinää vasten, paina kainaloita lattiaa kohti, pidä katse lattiasa. Jalat haara-asennossa.

Lisää liikuntaohjeita ja -videoita



Olemme keränneet ison määrän liikuntaan liittyviä ohjeita ja videoita Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuille. Valikoimista löytyy jumppaa, tanssia ja rentoutusharjoituksia, joita voi tehdä seisten tai istuen. Tutustu ja hyödynnä vinkit ja ohjeet!

www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/liikunta

PAIKALLISET YHDISTYKSET APUNASI

Yhdistys- ja kerhotoimintaa yli 20 yhdistyksessä ja lähes sadassa kerhossa ja vertaistukiryhmässä.

Liikehäiriösairauksien liiton vapaaehtois pohjalta toimivat jäsenyhdistykset ja niiden alaiset kerhot ja vertaistukiryhmät eri puolilla Suomea tarjoavat monipuolisia osallistumis- ja harrastusmahdollisuuksia; arvokasta vertaistukea, monipuolista liikuntaa, tietoa ja neuvoja sairauteen ja elämänmuutoksiin liittyen, retkiä ja matkoja.



Ovet yhdistyksiin ovat auki myös omaisille ja läheisille. Tule mukaan toimintaan!

Katso lisätietoja

www.liikehairio.fi/yhteystiedot/yhdistykset

Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4 a 3. krs.
20100 Turku

p. (02) 2740 400
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi

