

# PROTEESINKÄYTTÄJÄN TERVEYSLIIKUNTA

Mika Määttänen  
Kuntoutus ORTON

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## LIIKUNNAN VAIKUTUKSESTA TERVEYDELLE

### Fyysinen aktiivisuus

- parantaa terveyteen liittyvää elämänlaatua
- lisää psyykkistä hyvinvointia
- parantaa fyysistä toimintakykyä

(Terveysliikunnan paikalliset suositukset, 2000)

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## LIIKUNNAN VAIKUTUKSESTA TERVEYDELLE

### Fyysinen aktiivisuus

- vähentää ennen aikaista kuolleisuutta
- vähentää sepelvaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, paksusuolen syövän ja aikuisiän diabeteksen esiintymistä
- edistää mielenterveyttä ja on tärkeää lihasten, luuston ja nivelten terveydelle

(Physical Activity and Health, 1996)

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## LIIKUNNAN VAIKUTUKSESTA TERVEYDELLE

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alentuneeseen

- sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen
- lihavuuteen
- sepelvaltimotautiin
- aikuisiän sokeritautiin
- osteoporoosiin

(Consensus Statement, Medicine and Science in Sports and Exercise 2001)

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## LIIKUNNAN MÄÄRITTEITÄ

1. Perusliikunta = arki- ja hyötyliikunta
2. Kuntoliikunta = täsmäliikunta
3. Terveysliikunta = terveyttä edistävä liikunta

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## TERVEYSLIIKUNTA

- Kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (Suni, Taulaniemi, UKK-instituutti)
- Liikuntaa tai liikkumista, jolla on terveydelle suotuisia vaikutuksia (Wikipedia)

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## TERVEYSLIIKUNNALLE OMINAISTA

- Säännöllisyys
  - miel. päivittäin, vähint. useita kertoja viikossa
- Kohtuukuormitus
  - hengästyttävää muttei liian kuormittavaa
- Jatkuvuus
  - pitkäjännitteisyys, "uudet alut"

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## TERVEYSLIIKUNTA => TERVEYSKUNTO

Terveyskunto = fyysisen kunnan osa-alueet

- jotka ovat yhteydessä terveyteen / toimintakykyyn
- joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti

([www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus](http://www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus))

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## TERVEYSKUNNON OSA-ALUEITA

- Kestävyys = aerobinen kunto
- Motoriikka = tasapaino, koordinaatio, nopeus
- Tuki- ja liikuntaelimestö = lihasvoima ja -kestävyys, nivelten liikkuvuus, luiden vahvuus
- Kehon koostumus = paino, rasvakudos
- Aineenvaihdunta
- Yleinen terveys

([www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus](http://www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus))

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## PROTEESINKÄYTTÄJÄN TERVEYSLIIKUNTA

Merkitys korostuu, koska usein amputaation jälkeen

- liikunnan kokonaismäärä vähenee
- liikkumisen symmetria ja lihastasapaino häiriintyy
- fyys. aktiivisuuden intensiteetti ja taajuus alenee

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## TERVEYSLIIKUNTA - PROTEESIN AVULLA VAI ILMAN?

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

### PROTEESILIIKUNNASSA HUOMIOITAVAA

- Proteesin sopivuus / istuvuus
- Proteesin paikoillaan pysyminen liikkeessä
- Proteesin soveltuvuus lajiin tai harrastukseen
  - Komponenttien ominaisuudet ja rajoitukset
  - Käyttöympäristö / olosuhteet
- Liikunnan / harjoittelun vaikutukset
  - Tyngän ja ihon kuormituskesto
  - Omat edellytykset ja taidot

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## PROTEESILIIKUNNASSA HUOMIOITAVAA

Proteesin soveltuvuus aktiiviseen liikuntaan

- Selvitä, mitä proteesillasi voi ja saa tehdä
- Ei tarvitse olla "kilpailuproteesi"
- Komponenttivalinnat ja ratkaisut vastaamaan käyttäjän edellytyksiä

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## ILMAN PROTEESIA LIIKUTTAESSA HUOMIOITAVAA

- Vältä tyngän ja ihon kuormitusta / vaurioita
- Vältä liiallista / epäsymmetristä kuormitusta
  - toimivien raajojen tai kehonosien liikakäyttö
- Huolehdi tarvittavista apuvälineistä
  - siirtymiset, liikkuminen ja toiminta ilman proteesia

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## Kirjallisuutta & linkkejä

- Kansanterveyslaitos, Kansanterveys-lehti 1/2003
- Terveysliikunnan tutkimusuutiset, Liikettä lihavuuteen, UKK-instituutti 2008
- Terveysliikunnan tutkimusuutiset, Liikkeestä liikehallintaa - mikä laji, mikä annos? UKK-instituutti 2005
- Terveysliikunnan tutkimusuutiset, Liikunta ja ikääntyminen UKK-instituutti 2004
- Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health nro 91, s. 102, Jyväskylä 2003
- Reisiamputoidun Proteesikävely-Fysioterapian mahdollisuudet proteesikävelyharjoittelun ongelmassa, Lautala, Paajanen, opinnäytetyö 2007, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- [www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)
- [www.ktl.fi/portal/suomi](http://www.ktl.fi/portal/suomi)
- [www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus](http://www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus)
- [www.ukkinstituutti.fi/fi/terveysliikuntatietoa](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/terveysliikuntatietoa)
- [www.ktolhanke.net/terveys/terveysliikunta](http://www.ktolhanke.net/terveys/terveysliikunta)

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008

## KIITOS MIELENKIINNOSTA!

Kuntoutus ORTON Invalidisäätiö  
Tenholantie 10  
00280 HELSINKI  
Puh: 09-47481  
[www.orton.fi](http://www.orton.fi)

Mika Määttänen, Kuntoutus ORTON,  
2008