



Etelä-Pohjanmaan
Sairaanhallitus



KUOPION LIIKUNTAKESKUS

LIIKE ON LÄÄKETTÄ

SYDÄN - JA VERENKIERTOELIMISTÖN LIIKKUMISRESEPTI

Huomioi liikunnassa
terveyskunnan osa-alueet:

kestävyys, liikehallinta

eli sujuva liikku-
minen ja **tasapaino,**
lihasvoima, nivelten
liikkuvuus eli tuki- ja
liikuntaelimestön
kunto ja **luun**
vahvuus sekä
painon hallinta.

Kohtuullinen kuormitus
= hieman hengästyttävää

Sepelvaltimotauti

- 30-60 min / pv,
- Kohtuullinen kuormitus
- Rauhallinen aloitus
- Oireen ilmaantuessa kevennys

Ylipaino, painonhallinta

- Jokainen askel kannattaa
- Arkiliikunta tärkeää
- Lihasvoiman harjoittaminen
- Yhteensä 60 min / pv

Diabetes, tyyppi 2

- 30-60 min/ pv,
kohtuullinen kuormitus
- Lihasvoiman harjoittaminen

TÄSMÄLIIKUNTAOHJEITA

Kohonnut verenpaine

- Yhtäjaksoisesti 30 min / pv
- Kohtuullinen kuormitus
- Lihasvoiman harjoittaminen

Epäedulliset rasva-arvot

- Yhteensä vähintään
30-60min / pv
- Kohtuullinen
kuormitus

TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN LIIKKUMISRESEPTI

Kun kipu on vaikea:

- Liiku kivun sallimissa rajoissa: arkiliikuntaa ja venyttelyä
- Lepää, ota rauhallisesti

Kun kipu on lieventynyt / rauhoittunut:

- Liiku 3-5 kertaa viikossa 20-60 minuuttia/pv
- Vahvista ja venyttele lihaksia
- Liikkuessasi muista alku- ja loppuverryttelyä.

Selkärankareuma

- Selkärangan liikkuvuus ja ryhdin ylläpito.
- Rintakehän hengityslaajuuden ylläpito

Nivelrikko

- Hyväkuntoiset vahvat lihakset
- Liikelaaajuuden ylläpito venyttelyllä
- Liiallisen kuormituksen ja tärähdyksen välttäminen
- Tavoitteena normaalipaino

Fibromyalgia

- Rauhallinen aloitus ja tehon lisääminen vähitellen
- Reipas kestävyysliikunta

TÄSMÄLIIKUNTAOHJEITA

Selkä- ja niskakipu

- Hyvä lihasvoima ja lihastasapaino
- Lihaskestävyys
- Oikea suoritustekniikka

Nivelreuma

- Hyvä lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja verenkiertoelimestön kestävyyskunto
- Liikunta ei vaikuta haitallisesti taudin aktiivisuuteen

Osteoporoosi

- Ehkäisyssä suosi iskuja ja tärähdyksiä
- Hoidossa vältä hyppyjä ja kaatumista
- Harjoita tasapainoa, kehitä liikehallintaa
- Käytä kevyitä painoja
- Liikunnan monipuolisuus tärkeää
- Suositeltavia liikuntalajeja ovat mm. sauvakävely, lenkkeily, luontoliikunta, hiihto, luistelu, kuntosalit, voimistelu, maila- ja pallopelit, tanssi

LIKKUMISRESEPTIHANKE

