

Nivelistävällinen **liikunta**



LIIKUNTA TUNTUU HYVÄLTÄ

Ihminen on luotu liikkumaan. Vaikka psoriasikseen kuuluu usein monenlaisia niveloireita, kuten nivelten jäykkyyttä ja kipuja, liikuntaa voi ja kannattaa harrastaa. Mukauta liikunta sairauden vaihtelevaan kulkuun.

Valitse lajeja, joiden parissa viihdyt ja joiden harrastaminen on sinulle helppoa. Kun liikunta tuntuu hyvältä ja mieltuisalta, sen harrastaminen muotoutuu helposti säännölliseksi tavaksi. Liikunnasta saat monenlaista hyötyä terveydellesi, mutta älä odota ihmeitä. Liikunnan vaikutukset tulevat pikkuhiljaa.

Liikuntalajeja ja tapoja liikua on niin monia, että jokaiselle varmasti löytyy jokin sopiva vaihtoehto. Tärkeintä on, että lähdet liikkeelle säännöllisesti, olipa lempilajisi mikä tahansa. Saat hyvää kuntoa, rentoutumista ja nautintoa. Terveyslääkintäsuosituksena on, että jokainen liikkuu puoli tuntia päivässä siten, että raskuus vastaa reipasta kävelyä. Tähän tavoitteeseen voi pyrkiä vähitellen – kun liikut, muista kuunnella omaa kehoasi.



LIIKUNTAA - TERVEYDEKSI!

Liikunta edistää terveyttä, kun se

- rasittaa kohtuullisesti; toisin sanoen kun hengästyit vähän ja sinulle tulee lämmin liikkuessasi
- on säännöllistä ja mahdollisimman monipuolista
- on turvallista: liikut omien taitojesi ja kykyjesi mukaan turvallisessa ympäristössä, valitset nivelistävällisen lajin ja toteutat sitä nivelille lempeästi
- huomioi nivelten tilanteen: nivelten ollessa tulehtuneet ja kipeät riittää kevyt harjoittelu, joka huolehtii nivelten liikkuvuudesta ja aineenvaihdunnasta. Kun nivelten tulehdus on rauhoittunut, voit liikkua reippaammin ja kohottaa lihaskuntoa.

NIVELYSTÄVÄLLISET LAJIT

Seuraavat lajit ovat nivelistävällisiä ja sopivat useimmille nivelpsoriaatikoille:

- kävely
- sauvakävely
- uinti, vesivoimistelu ja -juoksu
- pyöräily
- hiihto
- lumikenkäily
- kuntosaliharjoittelu
- lääkinnällinen harjoitteluterapia eli LHT
- vastuskuminauhaharjoittelu
- tanssi tai vatsatanssi
- venyttely
- pilates
- taiji
- jooga
- gymstick

Monista perinteisistä lajeista on olemassa nivelistävällisiä sovelluksia, ns. sovellettuja versioita. Kokeile esimerkiksi fysiokimppeä tai lentopallon sovellusta Pehmis-Lentistä. Sovellettu liikunta sopii kaikille; on vain mielikuvituksesta kiinni, miten liikuntalaji saadaan tekijälleen sopivaksi.

Liikuntalajeja ei tarvitse aina edes soveltaa. Monia lajeja voi toteuttaa sellaisenaan, edellyttäen, että ne tekee nivelistävällisesti. Voit tarvittaessa pyytää yksilölliset ohjeet fysioterapeutilta.

Tässä esitteessä on ohjeet nivelistävälliseen vastuskuminauhajumppaan, jonka voit toteuttaa kotiloissa. Liikkeet kohdistuvat monipuolisesti kehon eri osiin ja vahvistavat lihaksia, mutta eivät kuormita niveliä turhaan. Jumpa ei vaadi työläitä valmisteluja eikä kalliita varusteita – tarvitset vain mukavan jumppa-asun ja vastuskuminauhan.

Vastuskuminauhan voit hankkia urheiluvälineliikkeestä tai -osastolta tai fysioterapeutilta. Vastuskuminauhan väri ilmaisee vastuksen. Kysy neuvoa, mikä olisi sinulle sopiva vastuskuminauha harjoittelua aloittaessasi. Kun kuntosi kohoaa, voit myöhemmin siirtyä haastavampaan vastukseen, jos haluat.

NIVELYSTÄVÄLLINEN VASTUSKUMINAUHAHARJOITTELU

Vastuskuminauhaharjoittelu on nivelistävällistä, koska sopivan vastuksen tarjoavia nauhoja löytyy sekä aloittelijoille että paljon harjoitelleille. Lisäksi nauhaa tiukentamalla voi mitoittaa vastuksen itselleen sopivaksi.

Niveliin kohdistuvaa rasitusta voi vähentää tekemällä liikkeen istuen. Kun raajaa liikutetaan koukkuasennossa, liike on kevyempi suorittaa kuin ojennettua raajaa liikutettaessa. Nauhan vastus tukee liikkeen suorittamista: se ohjaa liikerataa ja tekee siitä hallitun.



Tarkista aluksi, miten seisot. Asetu selkä seinää vasten, siten että jalat ovat vähän erillään ja kantapäät muutaman sentin päässä seinästä. Kun seisot hyvässä asennossa, tunnet pakaroiden, yläselän ja takaraivon olevan kiinni seinässä. Voit kokeilla, että ristiselässä on notko, johon kätesi sopii.

Laita vastuskuminauha ovenkahvaan ja nauha lantion ympäri. Kävele eteenpäin, jolloin nauha menee tiukalle. Kävele paikallasi nostaen polvia eteen. Vastuskävely on hyvää verryttelyä, jossa saat myös harjoitusta keskivartalolle.

**Tee
harjoitukset
kivuttomasti.**

Toista kutakin liikettä 10-15 kertaa.

Laita nauha ovenkahvaan tai vastaavaan. Ota toisella jalalla pitkä askel eteenpäin, jolloin paino tulee etummaiselle jalalle. Vedä käsiäsi vuorotellen olkapää ja kyynärpää koukussa taakse, tunnet mukavan kierto liikkeen yläselässä. Liike on liikkuvuusharjoitus yläselälle ja vaikuttaa tehokkaasti keskivartalon syviin lihaksiin.



Käänny selkä oveen päin. Työnnä molemmat kädet eteen yhtä aikaa ja vedä ne koukussa takaisin vartalon viereen. Anna hartioiden olla alhaalla. Tällä liikkeellä käsien lihasvoimat paranevat ja saat paremman hallinnan hartia-alueelle ja keskivartaloon.



Asetu sivuttain oveen päin. Jalat ovat harallaan. Ota vastuskumi-
nauhasta kiinni kaksin käsin. Vie
paino kokonaan ulommalle jalalle,
jonka polvi koukistuu. Palaa takai-
sin, paino tulee molemmille jaloille.
Kierrä samalla ylävartaloa liikkeen
suuntaan. Tee sama liike molemmil-
la jaloilla. Tässä liikkeessä saat har-
joitusta jaloille ja keskivartalolle.



Pyöräytä nauha jalkaterän ympäri ja mene konttausasentoon. Ota nauha molempien käsien alle. Jännitä vatsa kevyesti ja ojenna jalka suoraksi taakse vaakatasoon. Palauta jalka lattialle toisen viereen ja ojenna uudelleen. Selkä pysyy koko liikkeen ajan paikallaan. Tee sama liike molemmilla jaloilla. Liike vahvistaa ennen kaikkea vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia.



Asetu selällesi polvet koukussa, nauha toisen jalkaterän ympäri. Pidä käsillä nauhasta kiinni. Ojenna jalka suoraksi kohti kattoa ja palauta jalka koukkuun. Tee sama liike myös toisella jalalla. Tätä liikettä voi toistaa 20-25 kertaa. Reidet vahvistuvat.

Puhtia myös liikuntaryhmästä

Omatoimisen jumpan ehdoton etu on toteuttamisen helppous: sen voit tehdä milloin haluat ilman erityisiä järjestelyjä. Jos haluat liittää liikuntaharjoitteluun mukavaa yhdessäoloa, ota selville, milaista liikuntaohjelmaa esimerkiksi oma psoriasisyhdistyksesi tai kunnan liikuntatoimi tarjoaa. Muun muassa allasjumpparyhmiä on monien psoriasisyhdistysten toimintaohjelmassa. Lähde rohkeasti liikkeelle - myös joukossa!

Asiantuntijana

Erja Kouri

*Fysioterapian erikoisasiantuntija
(TULE)*



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

**Psoriasisliitto ry -
Psoriasisförbundet ry**

Fredrikinkatu 27 A 3

00120 Helsinki

Puh. (09) 2511 900

Faksi (09) 2511 9088

liittotoimisto@psori.fi

www.psoriasisliitto.fi

Psoriasisliitto on valtakunnallinen potilas- ja kansanterveysjärjestö, johon kuuluu 54 paikallisyhdistystä ja noin 14 000 jäsentä. Psoriasisliiton keskeisiä palveluja ovat mm. ilmastohoitomatkat ja kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit.