



Tommi Vasankari: Lääkkeenä liikunta -apua nivelrikkoon ja muihin tule-sairauksiin luentorunko

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitäkin aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatessa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

00:00 Tommi Vasankarin esittelee itsensä – Antaa syitä, miksi liikkua

3:30 – 10:00 Nivelrikko – polvi ja lonkka. Ylipainolla huomattava merkitys. Hoidon tavoite on kivun hillitseminen ja hallitseminen sekä toimintakyvyn ylläpito.

Keskustele:

Onko elämässä tekijöitä elämässäsi, jotka vaikeuttavat liikkumista?

Onko esimerkiksi nivelissä kulumaa tai tullut jotain muuta vammaa elämän aikana?

10:00 – 12:30 Ketä nivelrikko koskettaa ja tyypilliset oireet.

12:30 – 15:45 Ennaltaehkäisy. Riittävä liikkuminen, painonhallinta, vammojen välttäminen

Keskustele:

Minkä verran tulee liikuttua viikossa? Minkä tyylistä liikuntaa tulee tehtyä?



Vasankari mainitsi myös, että jokainen tuntee omat nivelensä parhaiten. Hän itse mainitsi esimerkkinä paksupohjaiset kengät, jotka auttavat häntä itseään kävelemään. Onko teillä apuvälineitä käytössä, mitä käytätte aina liikkuessanne tai auttavat liikkumaan?

15:00 – 22:50 Nivelrikon hoito. Itsehoitomuotoina: Laihtuminen, liikuntahoito huomioiden potilaan ikä ja muut sairaudet ja kokemukset. Hoito suunnitellaan potilaan omien tuntemusten perusteella. Lihaskuntoharjoitus välttämätöntä, sekä lihasvoimaa ja liikkuvuutta pitäisi harjoittaa. Tulehdus pitää hoitaa kuntoon ennen liikuntaa.

Keskustele:

Millaisia lajeja harrastatte mielellänne? Mitä liikuntamuotoja olette kokeilleet?

Oletteko kokeilleet vesiliikuntaa?

24:00 – 27:00 liikkumisessa tärkeää on säännöllisyys. Harjoittelun vaikutus häviää, jos harjoittelun lopettaa.

Keskustele:

Mitkä tekijät auttavat pitämään yllä säännöllistä liikuntarutiinia?

Oletteko löytäneet keinoja, joilla tulee aktiivisesti lähdettyä liikkumaan, vaikka ei huvittaisi?

27:00 – 30:45 Liikunta pyramidi. 65+ Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaharjoittelua

Keskustele:

Millaista oma liikkumisenne on verrattuna suosituksiin? Harjoitteletteko lihaskuntoa?

Teettekö tasapainoharjoittelua ja liikkuvuusharjoituksia säännöllisesti?

32:10 – 35:26 Terveysteen vaikuttavat tekijät. Aineenvaihdunnan nopeus. Lepo – kevyt liikkuminen – reipas ja rasittava liikunta. Istumista tulee välttää.

Keskustele:

Keksittekö jotain vinkkejä, miten voi pysyä liikkeessä myös arjessa ja välttää liiallista istumista.

35:29 – 40:10 Suomalaisten kunto ollut alamäessä viime vuosikymmeninä.

40:10 – 42:00 Liikunnan muut terveyshyödyt lyhyesti



42:00 – 46:00 Teknologian soveltaminen kunnon parantamisessa ja liikkumisen lisäämisessä.

Keskustele:

Onko teillä kokemusta teknologian käyttämisestä osana omaa kunnon seurantaan esimerkiksi älypuhelimien kautta?

46:00 – 54:45 Yleisökysymyksiä aiheista

Miten liikkua, kun käsien nivelrikko estää esimerkiksi kuntosaliharjoittelua?

Millaista liikuntaa tehdä polvien tai entä nilkan nivelrikossa?

Porrastreeni on yksinkertaisin tehotreeni.