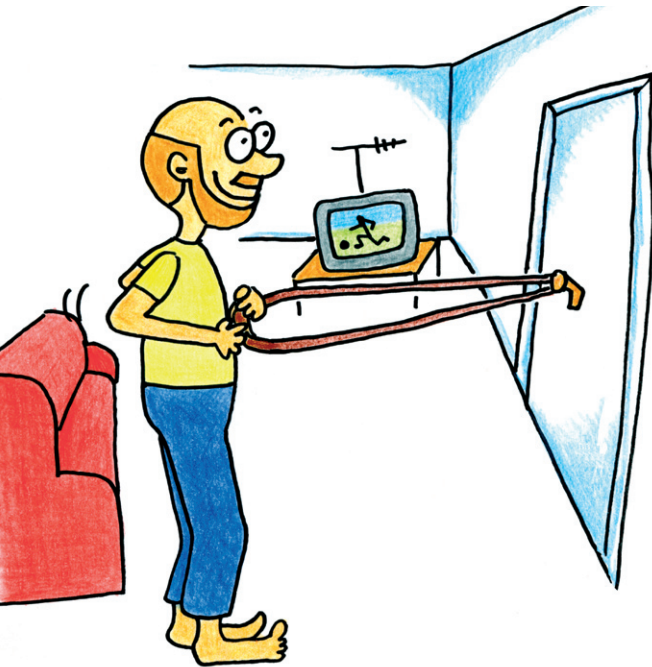


Luuliikuntasuositus osteoporotikoille



Pysy liikkeessä
– elämänlaatua
turvallisesta
liikunnasta!
Lihakset kunnossa
ja hyvä ryhti.



Luuliikuntasuositus osteoporoosikoille

Liikuntamuodot

Osteoporoosia sairastaville suositellaan selän lihasten vahvistamiseen ja ryhdin parantamiseen vastusharjoitteita esimerkiksi vastuskumilla tehtynä. Voimakkaita vartalon koukistus- ja kiertoliikkeitä on ehdottomasti vältettävä. Kaatumisten ja murtumien ehkäisemiseen suositellaan tasapainoa kehittävää voimistelua. Kestävyyskuntoa voi kehittää reippaalla kävelyllä. Osteoporoosia sairastavan henkilön liikuntaa on hyvä suunnitella ammattilaisen ohjauksessa.

Liikunnan määrä

Osteoporoosia sairastaville suositellaan lihaskuntoa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa. Päivittäinen jalkeilla oleminen ja säännöllinen liikunta ovat erittäin tärkeitä kuntoutumisen kannalta.

Liikunnan vauhti

Liikunnan tulisi olla vauhdiltaan kohtalaista, liikkujan omat kyvyt ja tunteukset on aina otettava huomioon. Vastusharjoittelun tulisi olla nousujohteista, mutta voimakkaita ponnistuksia ja repiviä liikkeitä on vältettävä. Liikunnan turvallisuus on ensisijainen asia.

Tieteellisen näytön aste: Osteoporoosia sairastavilla on kohtalaista näyttöä seuraavista asioista: Liikunta parantaa elämänlaatua, tasapainon parantuminen ehkäisee kaatumisia, ryhtiharjoitteet ehkäisevät ja korjaavat selän virheasentoja sekä vähentävät selkäkkipua. Niukkaa näyttöä on myös liikunnan luukatoa hidastavasta vaikutuksesta ja murtumien ehkäisystä.



O S T E O

www.osteoporoosiliitto.fi
puh. (09) 229 3210

 **UKK-instituutti**

www.ukkinstituutti.fi
puh. (03) 282 9111