

# Liikkuminen tuo säästöjä

## LIIKKUVA KUNTALAINEN SÄÄSTÄÄ RAHAA

Suomalaiset liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Aikuisväestöstä vain murto-osa liikkuu viikoittain liikkumisen suosituksen mukaisesti.

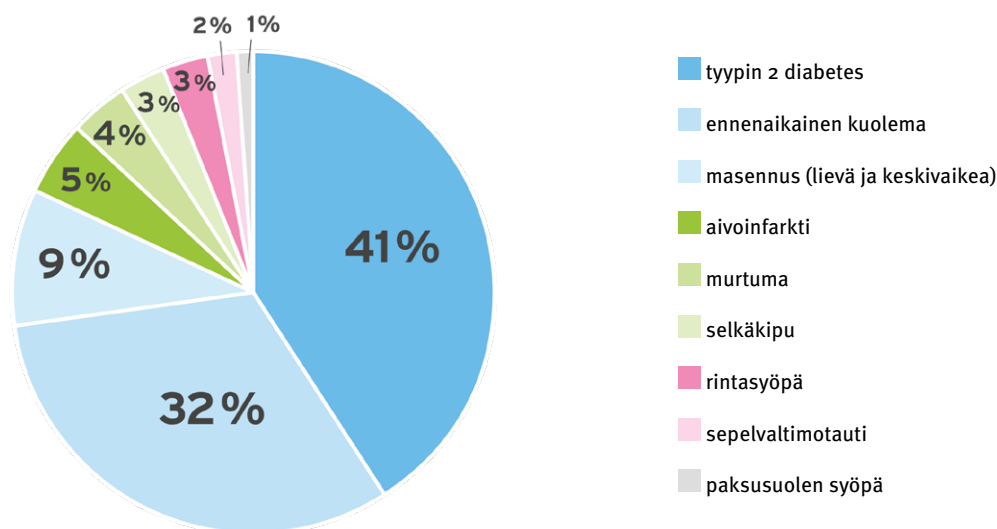
### Liikkumattomuuden suuret kustannukset

Säännöllisellä liikkumisella on yhteys vähäisempään terveyspalveluiden käyttöön ja sairauspoissaolojen määrään. Lisäksi yhteiskunnan näkökulmasta liikkuminen näyttää usein keskimääräistä suurempina verotuloina ja vähäisempinä maksettujen etuuksien määränä.

UKK-instituutin laskelmien mukaan liikkumattomuus maksaa vähintään 3,2 miljardia euroa vuodessa. Liiallinen paikallaanolo aiheuttaa lisäksi kustannuksia, joiden suuruus on keskimäärin noin puolet liikkumattomuuden kustannuksista.

### Tyypin 2 diabetes suurin kustannusten aiheuttaja

Liikkumattomuus ja liiallinen paikallaanolo lisäävät useiden kansansairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, sepelvaltimotaudin ja masennuksen, riskiä. Yksittäisistä sairausryhmistä eniten liikkumattomuuden ja paikallaanolon yhteiskunnallisia kustannuksia kerryttää tyypin 2 diabetes.



### Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja turvalliset kevyenliikenteen väylät kannustavat liikkumaan

Tutkimukset osoittavat, että melko pienelläkin ajallisella panostuksella toteutetulla, yksilöllisiin tavoitteisiin perustuvalla liikuntaneuvonnalla voi olla liikkumista lisäävä positiivinen vaikutus.

Lisäksi turvallinen ja laaja pyörä- ja kävelytieverkosto kannustaa kuntalaisia lisäämään arkiliikkomista. Kevyenliikenteen väylien kalliista alkuinvestoinneista huolimatta ne ovat merkittävä keino liikkumisen lisäämisessä ja yhteiskunnan taloudellisten resurssien säästämiseksi pidemmällä aikavälillä, esimerkiksi vähentyneiden terveydenhuollon kustannusten kautta.

Lue lisää [ukkinstituutti.fi/liikkumattomuus](https://ukkinstituutti.fi/liikkumattomuus)

## LIIKUNTAVAMMOJEN EHKÄISY EDISTÄÄ LIKKUMISTA JA SÄÄSTÄÄ RAHAA

Suomessa sattuu vuosittain noin 420 000 liikuntatapaturmaa. Liikuntavammat ovat Suomessa yksi aliarvioiduimmista kansanterveyden ongelmista. Liikuntavammoilla on pitkäaikaisseurauksia yksilön toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin vähentämällä liikkumishalukkuutta ja aiheuttaen ylipainoa, masennusta sekä elämänlaadun heikkenemistä.

Nuorena saatu liikuntavamma lisää selkeästi varhaisen nivelrikon riskiä. Nivelrikon esiintyvyys ja sen hoidosta aiheutuvat kustannukset aikuisväestössä kasvavat rajusti tulevana vuosina, jollei liikuntavammojen lisääntymistä pystytä torjumaan.

### Liikuntavammoja voidaan ennaltaehkäistä

Liikuntavammoja tehokkaasti ehkäisevät harjoitteet voidaan toteuttaa kustannustehokkaasti ilman kalliita apuvälineitä. Jo 15 minuutin mittainen aktiivinen alkulämmittely kahdesti viikossa voi puolittaa liikuntavammojen riskin. Samat vammojen ehkäisyn periaatteet toimivat eri ikäisille ja tasoisille liikkujille yli lajirajojen.

### Vammojen ehkäisy tuo huomattavia säästöjä

Vammoja ehkäisevän alkulämmittelyn käyttöönotto jalkapalloa harrastavilla lapsilla Sveitsin kokoisessa maassa vähentäisi 2 500 hoidettavaa vammaa ja säästäisi 1,3 miljoonaa euroa joka vuosi.

Liikuntavammojen vähentäminen vaatii tutkimustiedon laaja-alaista jalkautusta urheiluseuroihin ja oppilaitoksiin, jotka tavoittavat suuren osan lapsista ja nuorista. Vammoja ehkäisevän tiedon saattaminen koko väestön käyttöön edellyttää riittäviä resursseja sekä laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Lue lisää [ukkinstituutti.fi/liikuntavammat](http://ukkinstituutti.fi/liikuntavammat)

## IKÄIHMISTEN LIKKUMISEN EDISTÄMINEN VÄHENTÄÄ KAATUMISIA JA SÄÄSTÄÄ RAHAA

Kaatuminen on iäkkään väestön yleisin tapaturma. Kaatumiset ja niiden aiheuttamat vammat heikentävät iäkkäiden hyvinvointia ja aiheuttavat runsaasti kustannuksia. Kaatumisista aiheutuvia lonkkamurtumia sattuu vuosittain noin 7 000 ja niistä aiheutuu vähintään 150 miljoonan euron vuotuiset kustannukset yhteiskunnalle.

Jos kaatumisiin ei puututa tehokkaasti, nousevat sekä kaatumisvammojen ilmaantuvuus että niiden aiheuttamat kustannukset tulevaisuudessa iäkkään väestön määrän kasvun myötä. UKK-instituutin tutkijat ovat laskeneet, että pelkästään 10 vuoden sisällä tapahtuva iäkkäiden määrän kasvu lisää lonkkamurtumien aiheuttamia vuosikustannuksia 150 miljoonasta 300 miljoonaan euroon.

### Monipuolinen liikunta tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino

Kaatumisia voidaan tutkitusti vähentää. UKK-instituutissa tehdyn KAAOS-tutkimuksen mukaan kaatumisvaaran arvioinnilla ja yksilöllisesti suunnitelluilla ehkäisytoimenpiteillä joka kolmas kaatuminen voidaan ehkäistä. Väestötasolla yksittäisistä kaatumisten ehkäisykeinoista tehokkain on monipuolinen liikunta-harjoittelu. Arvioiden mukaan riittäväällä liikunnalla voitaisiin ehkäistä myös noin kolmannes lonkkamurtumista.

### Kaatumisten ehkäisy tuo säästöjä

Suomalaiset ikäihmiset liikkuvat keskimäärin varsin vähän. Vain joka kymmenes (11,5 %) alle 75-vuotias täyttää liikkumisen suositukset sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan harjoittamisen osalta. Yli 75-vuotiaista enää noin kaksi prosenttia täyttää suosituksen molemmat osiot.

Kaatumisvammojen ehkäisy pelkän liikuntaharjoittelun avulla toisi 300 miljoonan euron vuosikustannuksiin vähintään yli 100 miljoonan euron vuosittaisen säästön. Kaatumisten ehkäisyn toimenpiteiden käyttöönottoa ja iäkkäiden liikuntaharjoittelun mahdollistamista tulisikin tehostaa kaikkialla Suomessa.

Kouluttamalla esimerkiksi kotihoidon työntekijöitä arvioimaan kaatumisvaaraa sekä motivoimaan iäkkäitä kevyen liikuskulun ja aktiivisen arjen ylläpitämiseen sekä omatoimiseen tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluun voidaan tavoittaa runsaasti erityisesti heikentyneen toimintakyvyn omaavia ja siten kohonneessa kaatumisvaarassa olevia, mutta edelleen kotona asuvia ikäihmisiä.

Lue lisää [ukkinstituutti.fi/kaatumiset](http://ukkinstituutti.fi/kaatumiset)