

# Liikkeellekö?

## Jospa kokeilisit

### Olen kyllä ajatellut, mutta

- en osaa.
- uskallanko?
- kehtaanko, olenkohan liian lihava?
- en tiedä, sopisiko minulle mikään.
- minkähänlaisia välineitä siihen tarvittaisiin?
- en tiedä, mitä liikuntaa olisi tarjolla.
- ei siitä yksin tule mitään.
- \_\_\_\_\_

Jospa sittenkin kokeilisit. Kokeilematta et voi tietää, miltä liikkuminen tuntuu ja mikä sinulle sopii.

### Olen yrittänyt, mutta ei siitä tullut mitään, koska

- aina oli muuta tekemistä, aika ei riittänyt.
- työpäivän jälkeen en jaksanut lähteä.
- se tuli niin kalliiksi.
- lihakset tulivat kipeiksi.
- olin ihan poikki vielä seuraavanakin päivänä.
- kaveri lopetti.
- liikuntaryhmä päättyi.
- \_\_\_\_\_

Entä jos tekisit vähän toisin? Suunnittele kokeilusi. Päätä, milloin aloitat ja lopetat. Kokeile vaikka kahdesti viikossa kuukauden ajan.

## Mitä?

**L**isäisitkö jotakin ennestään tuttua liikkumista vai kokeilisitko jotakin uutta? Tutun liikkumisen lisääminen vaatii lähinnä aikataulujärjestelyjä. Mieti, lisäätkö viikkoon kertoja vai pidennätkö suoritusaikaa. Toisaalta uuteen liikkumismuotoon tutustuminen voi virkistää. Monipuolinen liikkuminen tuo vaihtelua.

---

---

## Missä?

**J**os haluat kävellä tai pyöräillä, mieti valmiiksi hyvä aloitusreitti. Jos sinua kiinnostaa ohjattu liikunta, pidä lehdistä silmällä tutustumiskäyntejä ja aloituskursseja. Onko työpaikallasi tarjolla sopivia liikuntamahdollisuuksia?

---

---

## Milloin?

**P**arempi liikkua säännöllisesti vähän kuin silloin tällöin paljon. Aikataulun laatiminen voi tuntua hankalammalta kuin itse liikkuminen. Kokeile, mikä on sinulle sopivin ajankohta: aamu, lounastauko, suoraan töistä vai lepotaun jälkeen illalla. Kävelemällä tai pyöräilemällä töihin tai asioille liikkumista kertyy melkein huomaamatta.

---

---

## Miten?

**J**otkut saavat voimaa itsekseen liikkumisesta, toisille sopii ryhmässä tai ystävän kanssa liikkuminen. Pohdi, mikä auttaisi sinua lähtemään liikkeelle.

---

---

# Mikä voi yllättää ensimmäisillä kerroilla?

## ● Tulee hiki.

Hikoilu ei ole pahasta, vaikka voikin aluksi tuntua epämiellyttävältä. Aloita kevyemmin, mutta pidä huoli siitä, että koko keho lämpenee ja vähän hengästyt. Suihkun jälkeen olo tuntuu hyvältä.

## ● Hengästynköhän liikaa?

Pieni hengästyminen kuuluu asiaan, täysi uupuminen ei. Aloita rauhallisesti, lisää tehoa muutamiksi minuuteiksi kerrallaan ja löysää välillä. Säatele liikkumiskertasi kestoa jaksamisesi mukaan.

## ● Lihakset kipeytyvät.

Lihasten kipeytyminen seuraavina päivinä on merkki siitä, että lihas on työskennellyt. Pieni aristus kuuluu siis asiaan. Se hellittää, kun liikkumisestasi tulee säännöllistä.

## ● Tuntuu oudolta tai tylsältä.

Liikkuminen tuottaa mielihyvää vasta kun siihen tottuu. Ei ole ihme, ellet nautikaan liikkumisesta heti ensimmäisillä kerroilla. Kymmenen kerran jälkeen olo tuntuu jo aivan erilaiselta.



---

---

## Huolestuttaako turvallisuus?

Valitse entuudestaan tuttu liikkumismuoto. Jos haluat kokeilla jotain uutta, hae opastusta haluamaasi lajiin.

Kävely sopii kaikille. Jos kävely kipeyttää niveliäsi, kokeile uintia, vesijuoksua tai -jumpsua. Tai tee pitkän lenkin sijasta useita lyhyempiä.

Jos sinulla on oireita tai sairauksia, kysy neuvoa terveydenhoitajalta tai fysioterapeutilta tai mene lääkäriin. Jos käytät lääkkeitä, kysy niiden vaikutuksista liikkumiseen.

### Nämä kannattaa muistaa

#### Liukkaalla

- pitäväpohjaiset jalkineet
- kenkiin kiinnitettävät liukuesteet
- kävelysauvat auttavat tasapainon hallinnassa
- nastoitettut polkupyörän renkaat
- huolletut reitit

#### Pimeällä

- heijastin, heijastavat vaatteet tai heijastinliivi
- otsalamppu, valot pyörään

#### Muuten

- kypärä pyöräillessä, rullilla liikkuesssa ja lasketellessa
- muut lajin mukaiset varusteet

### Liikuntavamman sattuessa

#### Heti vamman jälkeen

- Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.
- Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.
- Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.
- Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.
- Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

#### Akuutin vaiheen jälkeen

- Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.
- Myönteinen asenne edistää paranemista.
- Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.
- Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.