



Liikunta aivoverenkiertohäiriön jälkeen



KORVAAMATON
KOVALEVY

Liikunta kohentaa
myös aivojen
terveyttä.




LIIKUNNALLA TERVEYTTÄ

Aivoverenkiertohäiriön (AVH) jälkeen voi tuntua vaikealta lähteä tutulle lenkkipolulle. AVH:n jättämät oireet, kuten kehon toispuoleinen halvaus, tuntohäiriöt tai herkempi väsyminen ovat muuttaneet aiempaa liikuntakykyä.

Liikunta ylläpitää ja kohentaa terveyttä, myös aivojen terveyttä. Se ehkäisee lisäsairauksia ja palauttaa toimintakykyä. Liikkeelle lähteminen nopeuttaa toipumista ja kuntoutumista.

Vapaa-ajan liikunta kannattaa aloittaa mahdollisimman pian sairastumisen jälkeen. Joskus liikkumaan on opeteltava uudestaan tai on etsittävä uusia keinoja liikkua.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa erityisesti AVH:n sairastaneelle suositeltavan liikunnan tavoista, määristä ja mahdollisuuksista. Opas on suunnattu AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen antamaan tukea ja rohkeutta liikkua.



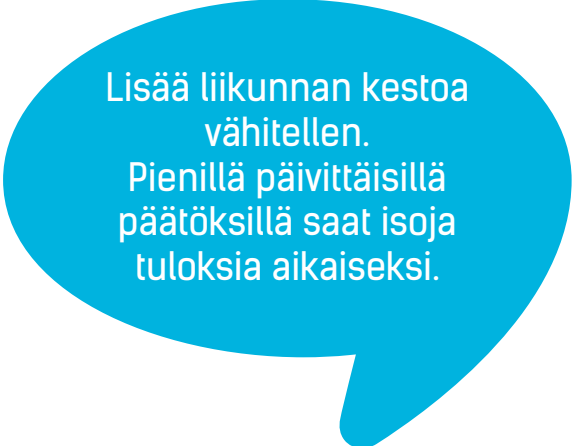
Liikkeelle lähteminen
nopeuttaa toipumista ja
kuntoutumista.

ETENE PIENIN ASKELIN

Sairastuminen ja sitä seuraava toipilasaika ovat ankaria koetuksia fyysiselle kunnolle. AVH:n jälkeen kaikki liikkuminen vie enemmän voimia ja energiaa. Lihasheikkoudet, lihasjänteiden muutokset, tuntopuutokset ja tasapainovaikeudet tekevät liikkumisesta työlästä. Niinpä esimerkiksi kävely vaatii kestävyyskuntoa enemmän kuin ennen sairastumista.

Kestävyyskunto eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on usein romahtanut AVH:n ja sitä seuranneen toipilasajan aikana. AVH:n sairastaneen harjoittelukapasiteetti voi olla jopa 60 prosenttia heikompi kuin muilla samanikäisillä. Sen palauttamiseksi tarvitaan lähes päivittäistä kävelyä, pyörällä polkemista, stepperillä askeltamista, maastossa liikkumista tai muuta suuria lihasryhmiä liikuttavaa toimintaa.

Kuntoutumista tukevan yleiskunnon hankkimiseen eivät terapiat yksin riitä. Siksi sairastuneen vapaa-ajan liikkumisella ja arkiaktiivisuudella on hyvin suuri merkitys terveyden kohentamisessa ja kuntoutumisessa.



Lisää liikunnan kestoä
vähitellen.
Pienillä päivittäisillä
päätöksillä saat isoja
tuloksia aikaiseksi.

HYVÄN OLON LIIKUNTA

Liikunnan tulee olla mieleistä ja mukavaa, jotta sen voi sisällyttää omaan elämäänsä. Kannattaa valita sellainen liikuntamuoto, joka tuottaa hyvää oloa ja mieltä. Oma lempiliikunta innostaa parhaiten. Mieluisan liikuntaharrastuksen jatkamista kannattaa pitää tavoitteena, vaikka se heti aluksi ei onnistuisikaan. Harjoittelua voi myös aluksi joutua soveltamaan oman voinnin ja kunnon mukaan. Moniin liikuntalajeihin on saatavilla sovelletun liikunnan apuvälineitä.

Alussa harjoitukset voivat olla muutaman minuutin mittaisia. Tavoitteena voi olla vaikkapa siirtyä ulos hengittämään raitista ilmaa tai nousta ylös tuolista esimerkiksi kolmekymmentä kertaa päivän aikana. Vointi kohenee liikkumalla ja toimimalla, AVH:sta kuntoudutaan pikkuhiljaa.

Millainen liikkuja olet?

- Arkiliikkuja tekee kotitöitä, puuhailee puutarhassa ja liikkuu asiointimatkoilla.
- Luontoliikkuja lähtee metsään sienestämään tai kiikaroimaan eläimiä.
- Kuntoliikkuja suuntaa maastoon kävelylenkille tai pelaamaan sulkapalloa.



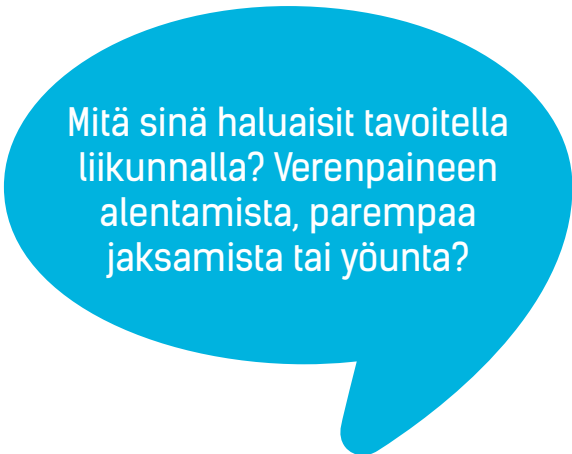
PARANNA ELÄMÄNLAATUASI

Liikunnalla on paljon annettavaa myös AVH:n jälkeen. Liikunta ylläpitää tai parantaa terveyttä ja kuntoa. Terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn kuuluu riittävästi kestävyyttä, tasapainoa ja lihasvoimaa. Liikunta aktivoi aivosoluja ja tukee kuntoutumista.

Liikunta auttaa ehkäisemään AVH:n uusiutumista, koska sillä on suotuisia vaikutuksia muun muassa verenpaineeseen, elimistön rasva-arvoihin, sokeriaineenvaihduntaan ja valtimoiden kuntoon. Jo kohtuullinen liikunta vähentää sairastumisriskiä. Liikunta helpottaa myös painon hallintaa.

Ulkona liikkuminen vahvistaa elimistön puolustuskykyä sairauksia vastaan, on erinomaista mielialan hoitoa ja parantaa unen laatua.

Rasituksen ja levon vuorottelu kuntouttaa aivoja. Liikunta vähentää stressiä ja ahdistusta. Jalkeilla olo parantaa AVH:n sairastaneen mielialaa ja tasapainon hallintaa. Kaikki aktiivisuus ja osallistuminen lisäävät elämänlaatua.



Mitä sinä haluaisit tavoitella liikunnalla? Verenpaineen alentamista, parempaa jaksamista tai yöunta?

TURVALLISESTI LIIKKEELLE

AVH:n jälkeen kannattaa lähteä liikkeelle, vaikka aikaisempi liikuntamuoto ei ehkä ole heti mahdollinen. Oma lääkäri tai fysioterapeutti kertoo, jos jotain lajia on hyvä välttää kokonaan. Liikkeelle saa lähteä heti, kun se onnistuu.

Lukinkalvonalaisen verenvuodon (SAV) jälkeen voi jäädä useaksikin kuukaudeksi päänsärkyoire. Se määrittää silloin liikunnalle rajat, eikä päänsärky saa yltyä harjoituksesta. Raskaita punnertamisia on hyvä välttää.

Voimakas väsymyksen tunne saattaa ilmaantua kesken liikunnan. Joillekin jää AVH:sta tällainen väsymysoire. Oiretta tulee kuunnella, väsymys menee ohi hetken levolla. Se ei estä liikunnan harrastamista. Myöskään kehon halvauspuolen mahdollinen kipuoire ei estä liikuntaa. Säännöllinen kohtuullinen liikunta auttaa usein lievittämään näitä oireita.



Yleisesti AVH:n jälkeen ei suositella kamppailulajeja, painonnostoa tai sukeltamista. Iskut kaulan tai pään alueelle, hengityksen pidättäminen sekä voimakkaat painevaihtelut rasittavat aivoverisuonia liikaa. Uintireissulle kannattaa aina pyytää ystävä mukaan. Toispuolihalvauksen jälkeen keho saattaa toimia yllättävästi vedessä ja uiminen täytyy opetella uudestaan.

Liikunnan yhteydessä on hyvä juoda riittävästi. Vesipullo kannattaa ottaa mukaan. Liikuntaan kuuluu myös aina alkulämmittely ja loppuverryttely tai -venyttely.

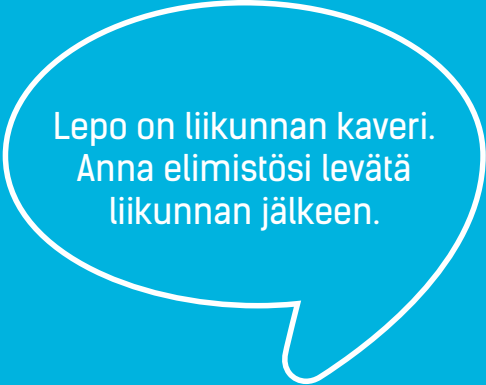
KUORMITUKSEN KOKEMINEN

Liikunnan rasittavuutta lisätään vähitellen harjoittelun edetessä. Sitä voi arvioida turvallisesti ”koetun kuormittavuuden asteikon” avulla (katso taulukko). Tämä on jopa luotettavampi tapa kuin sykkeen mittaaminen, koska joidenkin lääkkeiden vaikutuksesta syke ei nouse niin, että siitä voisi arvioida rasituksen määrää.

Tavoitetaso on asteikolla mitattuna alussa 11–14:n välillä, jolloin rasitus on kohtuullista. Jatkossa, kun kunto kohenee, voit lisätä tehoa 14–16:een. Jos rasitus on pienempi kuin 10, voit huoletta lisätä tehoa. Jos taas tuntemasi kuormitus ylittää 16:n, kevennä rasitusta.

Miltä harjoitusliikkeen rasitus tuntuu?

6
7 hyvin, hyvin kevyt
8
9 hyvin kevyt
10
11 kevyt
12
13 hieman rasittava
14
15 rasittava
16
17 hyvin rasittava
18
19 hyvin, hyvin rasittava
20 en jaksa enää



Lepo on liikunnan kaveri.
Anna elimistösi levätä
liikunnan jälkeen.

Lähde: Borg 1998.

LIIKU MONIPUOLISESTI JA SÄÄNNÖLLISESTI

KÄVELYLLÄ KESTÄVYYTTÄ

Kestävyysliikunta hengästyttää ja kuntoa hankitaan aktivoimalla kehon suuria lihaksia. Kävely, polku- ja askelluslaitteet, kuntopyöräily, vesivoimistelu, vesijuoksu, maastoliikunta ja hiihto ovat esimerkkejä tällaisesta liikunnasta.

- Liiku vähintään 3 kertaa viikossa.
- Sopiva liikunta-annos on 20–60 minuuttia. Sen voi aluksi kerätä useammasta vähintään 10 minuutin suorituksesta.
- Rasitus on sopiva, kun koettu kuormitus on alle 14 (taulukko sivulla 8).
- Liikunta ei tunnu raskaalta, vaikka hengitys tiheneekin.
- Liikunnan aikana pitää pystyä puhumaan.

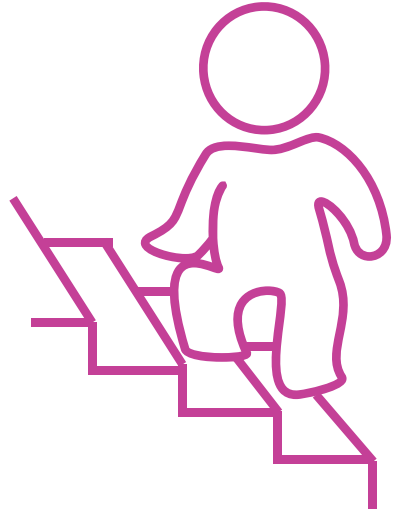


PORTAISTA LIHASVOIMAA

Lihaskuntoharjoittelu parantaa motorista, koordinaatiota ja tasapainoa. Vatsa- ja selkälihasten sekä reisi- ja pakaralihasten voimaa tarvitaan kaikissa päivittäisissä toimissa, esimerkiksi vuo-teesta noustessa.

Kehon symmetrian lisäämiseksi AVH-kuntoutujan on tärkeämpää harjoittaa heikompaa kehon puolta kuin vahvistaa ennestään aktiivisempaa puolta. Halvauspuolen lihaskuntoa vahvistaminen parantaa ryhtiä ja lisää kehon tasapuolista käyttöä. Pystyssä pysyminen vahvistuu ja kaatumisvaara vähenee.

Voimankuntoharjoittelua voi tehdä kuntosalilla, mutta se onnistuu hyvin myös kotona ilman erityisiä välineitä. Esimerkiksi tuolilta nouseminen tai portaiden nouseminen on hyvää reisi- ja pakaraharjoitusta. Tehoa voi lisätä toistojen määrää kasvattamalla tai madaltamalla tuolin korkeutta.



- Tee harjoituksia 2 tai 3 kertaa viikossa.
- Tee harjoituksen aikana 8–10 erilaista liikettä ja toista jokaista liikettä 10–15 kertaa.
- Tee 1–3 sarjaa harjoituksen aikana. Voit lisätä toistoja ja sarjoja kunnon kohetessa.
- Tee harjoitteet molemmin puolin. On erityisen tärkeää lisätä kehon halvauspuolen liikkuvuutta ja voimaa.
- Rasitus on sopiva, kun koettu kuormitus on alle 14 (taulukko sivulla 8).
- Hengitä rauhallisesti ja tasaisessa rytmissä. Hengityksen pidättäminen voi nostaa liaksi verenpainetta.

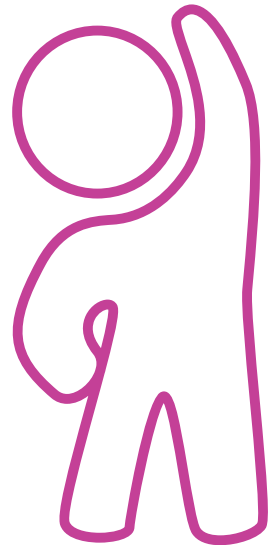
VENYTTELYILLÄ JOUSTAVUUTTA

Venyttelyillä huolletaan lihaksistoa ja pidetään joustavuutta yllä. Sairastumisen jälkeen keho voi tuntua jäykältä ja kankealta. Lihasten toiminta on häiriintynyt ja joskus lihaksissa on liiallista aktiivisuutta, spastisuutta. Tällöin lihaksia on vaikea rentouttaa liikkumisen aikana. Lihaskireyttä voi syntyä liikkumattomuudesta tai yksipuolisesta harjoittelusta.

Lihasten venyttelyllä tasapainotetaan kehon symmetriaa ja asentoa, lisätään nivelten liikkuvuutta, pidetään yllä ryhtiä ja lisätään liikkeiden sujuvuutta.

Venyttelystä hyötyvät kaikki lihakset, mutta erityisesti sitä kaipaavat pohkeet, rintalihakset, kyynärvarren koukistajat, kyljet ja lonkan koukistajat.

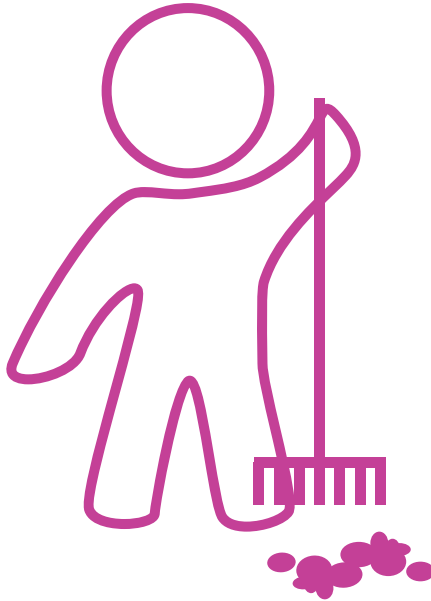
- Venyttele 2 tai 3 kertaa viikossa.
- Voit venyttellä muun liikunnan yhteydessä tai omana harjoituksena lämmittelyliikkeiden jälkeen.
- Tee pitkiä, rauhallisia yli 20 sekunnin venytyksiä. Spastisten tai kovin jähmeiden lihasten rentoutuminen voi vaatia 1–2 minuutin venytyksiä.
- Muista tehdä venytykset molemmin puolin.



TANSSISTA TASAPAINOA

Tasapainoa ja koordinaatiota harjoittelemalla voi ylläpitää lihashermojärjestelmää. Monipuolinen liikkuminen haastaa tasapainon ja on siten hyväksi.

Esimerkiksi käveleminen epätasaisessa maastossa, hiekalla tai lumessa harjoittaa tasapainoa. Koordinaatio vahvistuu pallopeleissä, tanssiessa tai askelsarjoja tekemällä. Monet koti- ja puutarhatyöt kehittävät tasapainoa. Lumen luomisen tai haravoimisen voi ottaa harjoitteluna.



LÄHDE MUKAAN LIIKUNTARYHMÄÄN

Kunnat tarjoavat liikuntapaikkoja ja järjestävät monipuolista liikuntaa myös erityisryhmille. Oman kotikunnan liikuntamahdollisuuksista saa tietoa kunnan liikunnanohjaajalta tai fysioterapeutilta.

Aivoliiton jäsenyhdistykset tarjoavat jäsenilleen liikuntaa vesijumpasta kuntosaliiin ja terveysvoimistelusta kulttuurikävelyyn. Vertaisryhmässä liikunnan aloittaminen on turvallista ja ryhmässä pääsee myös jakamaan kokemuksiaan muiden sairastuneiden kanssa. Yhdistyksestä voi löytyä liikuntaystävä tai uusi liikuntalaji. Liikunta- tai ulkoiluystävä voi löytyä myös esimerkiksi SPR:n tai seurakunnan kautta.

VUOKRAA APUVÄLINEET

Liikunnan apuvälineitä voi lainata tai vuokrata joko oman kunnan liikuntapalvelujen kautta tai soveltavan liikunnan apuvälineitä lainaavista paikoista. Liikunnanohjaajat tai fysioterapeutit opastavat välineiden vuokraamisessa ja käytössä.

Soveltavan liikunnan välineitä ovat muun muassa pyörätuoliin kiinnitettävä nokkapyörä, noja- ja juoksupyörät, laskettelu- ja hiihtokelkka, tandemkävelysauvat, kajakkikaksikko, pelit ja pelivälineet. Lisätietoa saa verkkosivustolta www.valineet.fi.

OTA LIIKUNTA ELÄMÄNTAVAKSI

Ajan mittaan viikottaisen liikunnan määrää voi lisätä. Liikkuja huomaa itsekin kuntonsa ja vointinsa kohenemisen 6–8 viikon säännöllisen liikunnan jälkeen. Se kannustaa jatkamaan harjoittelua. Liikkuen itsenäinen toimintakyky säilyy pidempään.

- Kokeile – sinä pystyt!
- Pidä hyvä mieli mukana.
- Houkuttele naapuri tai ystävä mukaan.
- Palkitse itseäsi, tuuleta onnistumisille.
- Lepää ja rentoudu – pidä välipäivä.

Liikunnan
riemua!



LÄHTEET:

Borg G 1998: Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics, Champaign, IL.

Billinger SA et al 2012: Aerobic Exercise in Subacute Stroke Improves Cardiovascular Health and Physical Performance. JNPT vol 36; 159–165.

Duodecim: Liikunnan käypä hoito -suositus. Päivitetty 6/2012.

Duodecim: Aivoinfarktin käypä hoito -suositus. Päivitetty 1/2011.

Gordon Neil F et al: Physical Activity and Exercise Recommendations for Stroke Survivors Circulation 2004; 109: 2031–2041.

Saunders DH, Creig CA, Mead GE: Physical fitness training for stroke patients. Stroke 2004, 35: 2235–2239.

KUVITUS:

Nina Laine / Mainostoimisto 2t.

KIRJOITAJAT:

Päivi Liippola, fysioterapeutti, Aivoliitto ry.

Virpi Lumimäki, fysioterapeutti, Aivoliitto ry.

Aivoliitto

Aivoliitto ry
Suvilinnantie 2
20900 Turku
p. 02 2138 200
info@aivoliitto.fi
www.aivoliitto.fi



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

