

Vahva ja vireä minä



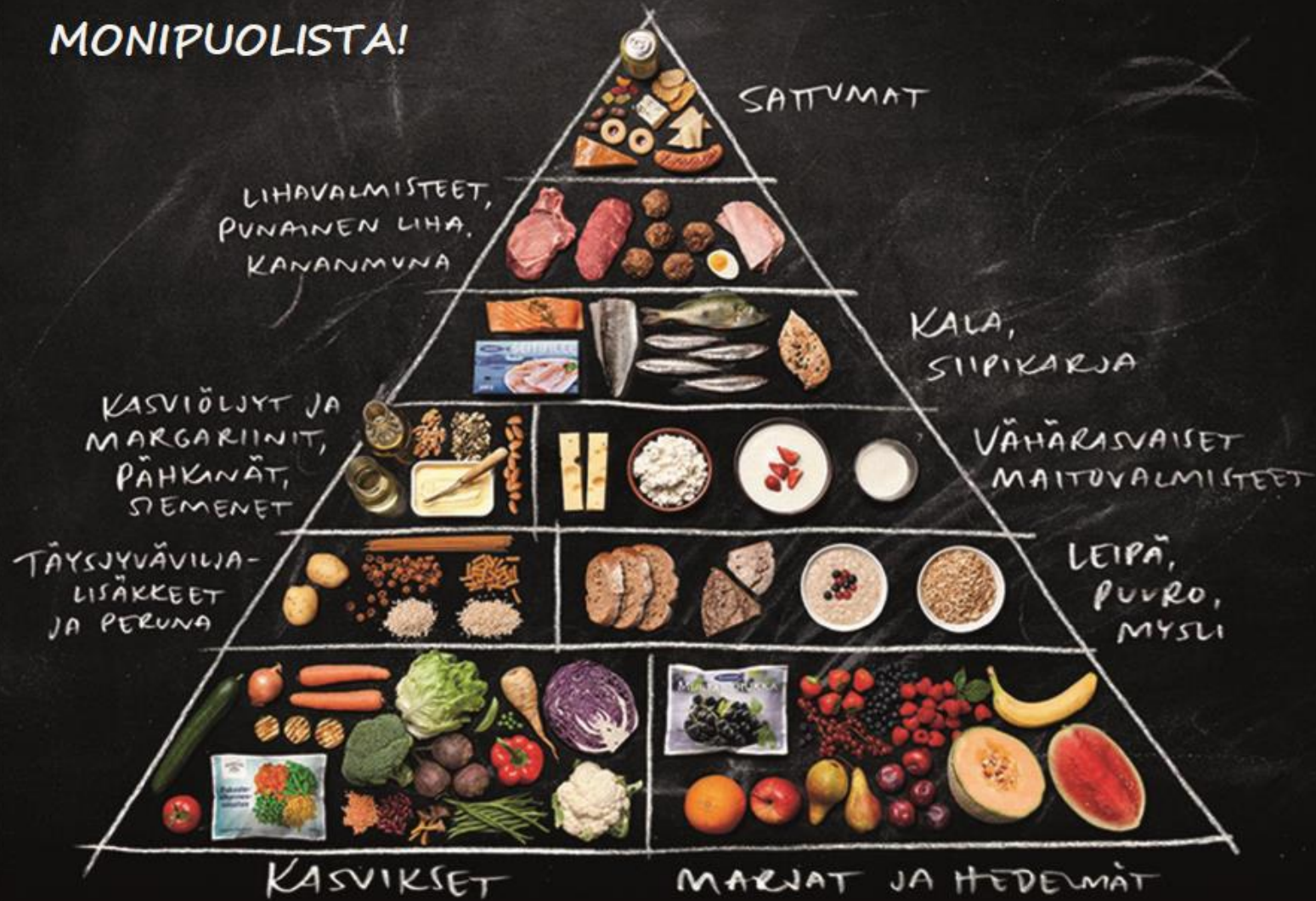
Sirkka Parviainen
Nordic Health Ruskeasuo
11.2.2020

Kaikkea tarvitaan

- Uni
- Rentoutuminen ja palautuminen
- Liikunta
- Ravinto
- Sosiaalisuus
- Turvallisuus
- Virikkeet
 - Tavallisuus, tylsyys ja vastuuntunto asuvat vasemmassa aivolohkossa
 - tunteet, leikki ja läheisyys asuvat oikeassa aivolohkossa

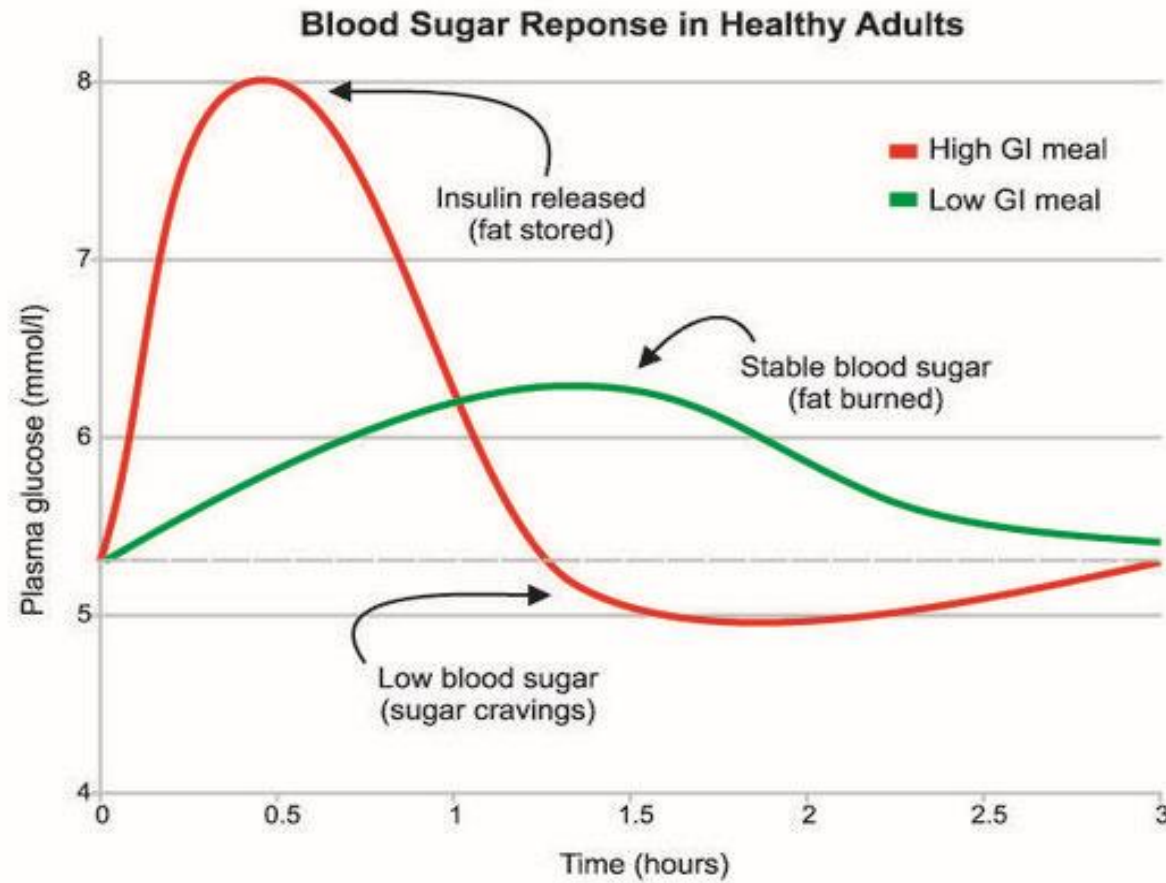


MONIPUOLISTA!



Hiilihydraattien vaikutus veren sokeriin

Ole hiilihydraattitietoinen



Riittävästi proteiinia joka aterialla

- Valkuaista eli proteiinia joka lautaselle ainakin neljäsosa syömästäsi määrästä (liha, kala, kana, muna, raejuusto, rahka, luonnon jugurtti, piimä, viili, tofu, pavut, linssit ja herneet)
 - Lihaa maks. 500 gr. Viikossa
 - Kalaa 2-3 kertaa viikossa
 - Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 gr. päivässä valkuaista
- Kerää värikäs lautanen, tarvitset runsaasti hivenaineita ja vitamiineja
 - Aina D-vitamiinia purkista
 - Kalsiumia riittävästi
- Kuituja!



Hyviä rasvan lähteitä



Pähkinät, siemenet:
salaatteihin,
naposteluun, jogurttiin,
puuroon, smoothie-
juomiin...



Kala: lajeja
vaihdellen, ateriolla,
voileivissä,
salaateissa...



Margariinit:
Min. 60 % rasvaa
sisältäviä
kasviöljypohjaisia
margariineja leivälle
ja leivontaan.



Öljyt: paistamiseen,
leivontaan, salaatin
päälle, kastikkeisiin,
marinadeihin...



Avokado: leivän
päälle, tahnoihin,
salaatteihin,
smoothie-juomiin...

65+ liikuntasuositukset



18-64 v.

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti

Nopeat liikunnan vaikutukset

Sydän ja verenkierto

- Syke kiihtyy.
- Verenkierto vilkastuu: sydän pumppaa enemmän verta ja veri virtaa suonissa sujuvammin.
- Liikunnan jälkeen lepoverenpaine laskee.

Keuhkot

- Hengitys tehostuu ja keuhkojen kautta lihaksiin virtaa enemmän happea.

Lihakset

- Liike vaatii energiaa.
- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta enemmän happea ja ravintoaineita (sokeria ja rasvayhdisteitä) lihastyön polttoaineeksi.
- Elimistön sokeritasapaino paranee ja rasva-ainesten hyödyntäminen energiaksi tehostuu.

Aivot ja hermosto

- Välittäjäaineiden erityis kasvaa.
- Hermoimpulssit lisääntyvät.
- Stressihormonien erityis aktivoituu.
- Verenkierto vilkastuu.
- Vireystila paranee.
- Liikunnan jälkeen uni paranee.

Luusto

- Luun aineenvaihdunta vilkastuu.

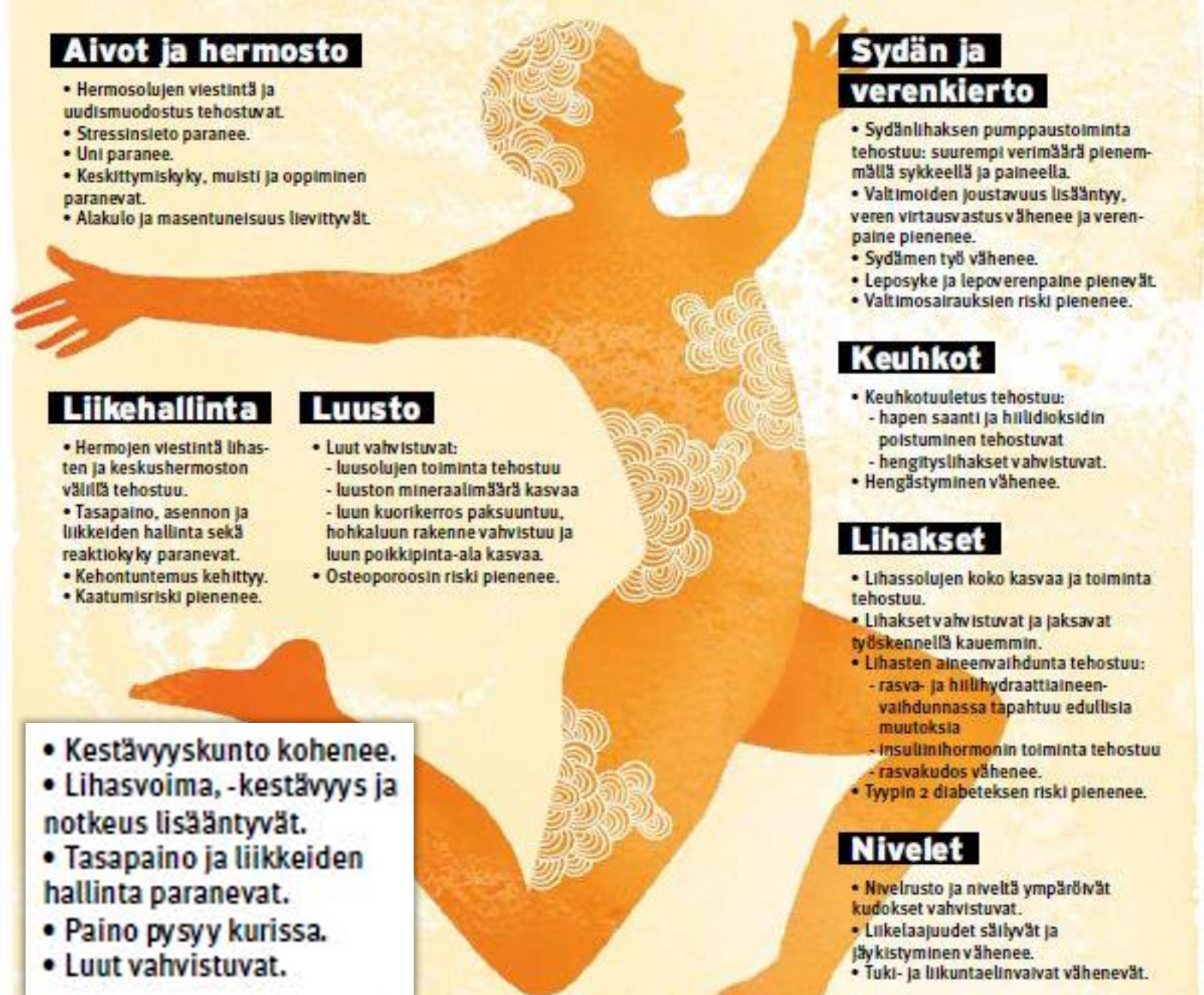
Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa, -nesteessä ja ympäröivissä tukikudoksissa (nivelsiteet, jänteet, nivelkapselit).
- Nivelten liikelaajuudet lisääntyvät.



Liikunnan pysyvät vaikutukset

Vahvat ja vireät elinvuodet



Aivot ja hermosto

- Hermosolujen viestintä ja uudismuodostus tehostuvat.
- Stressinsieto paranee.
- Uni paranee.
- Keskittymiskyky, muisti ja oppiminen paranevat.
- Alakulo ja masentuneisuus lievittyvät.

Sydän ja verenkierto

- Sydänlihaksen pumppaustoiminta tehostuu: suurempi verimäärä pienemmällä sykkeellä ja paineella.
- Valtimoiden joustavuus lisääntyy, veren virtausvastus vähenee ja verenpaine pienenee.
- Sydämen työ vähenee.
- Leposyke ja lepoverenpaine pienenevät.
- Valtimosairauksien riski pienenee.

Keuhkot

- Keuhkotuuletus tehostuu:
 - hapen saanti ja hiilidioksidin poistuminen tehostuvat
 - hengitysilhakset vahvistuvat.
- Hengästyminen vähenee.

Lihakset

- Lihassolujen koko kasvaa ja toiminta tehostuu.
- Lihakset vahvistuvat ja jaksavat työskennellä kauemmin.
- Lihasten aineenvaihdunta tehostuu:
 - rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa tapahtuu edullisia muutoksia
 - insuliinihormonin toiminta tehostuu
 - rasvakudos vähenee.
- Tyypin 2 diabeteksen riski pienenee.

Nivelet

- Nivelrusto ja niveltä ympärivät kudokset vahvistuvat.
- Liikelaajuudet säilyvät ja jäykistyminen vähenee.
- Tuki- ja liikuntaelinvaiat vähenevät.

Liikehallinta

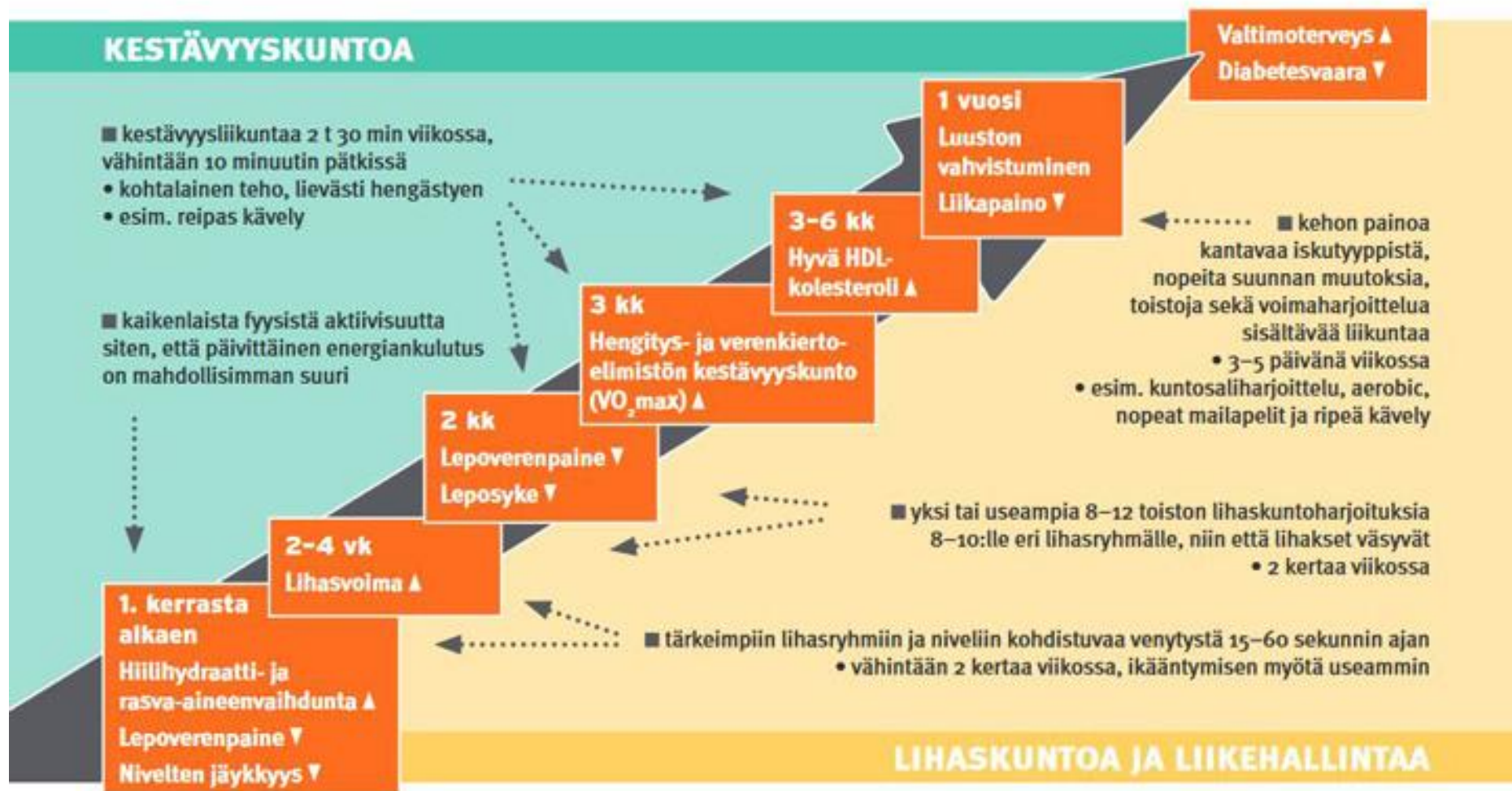
- Hermojen viestintä lihasten ja keskushermoston välillä tehostuu.
- Tasapaino, asennon ja liikkeiden hallinta sekä reaktiokyky paranevat.
- Kehontuntemus kehittyy.
- Kaatumisriski pienenee.

Luusto

- Luut vahvistuvat:
 - luusolujen toiminta tehostuu
 - luuston mineraalimäärä kasvaa
 - luun kuorikerros paksuuntuu, hohkaluun rakenne vahvistuu ja luun poikkipinta-ala kasvaa.
- Osteoporoosin riski pienenee.

- Kestävyyskunto kohenee.
- Lihassoima, -kestävyys ja notkeus lisääntyvät.
- Tasapaino ja liikkeiden hallinta paranevat.
- Paino pysyy kurissa.
- Luut vahvistuvat.

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



Perinteisen harjoittelun putteet ja riskit - ja uusi ratkaisu



- Puutteelliset harjoitukset
- Tehoton harjoitusvaikutus



- Harjoituksia vaikea annostella ja kontrolloida



- Tuloksia ei mitata ja seurata



Optimoidut liikeradat ja kuormituskäyrät



Helppo käytettävyys ja harjoitusten kontrolli



Automaattinen tulosten seuranta ja raportointi



Opinnäytetyö kevät 2017

Hanna Lindberg



Naiset

N=10



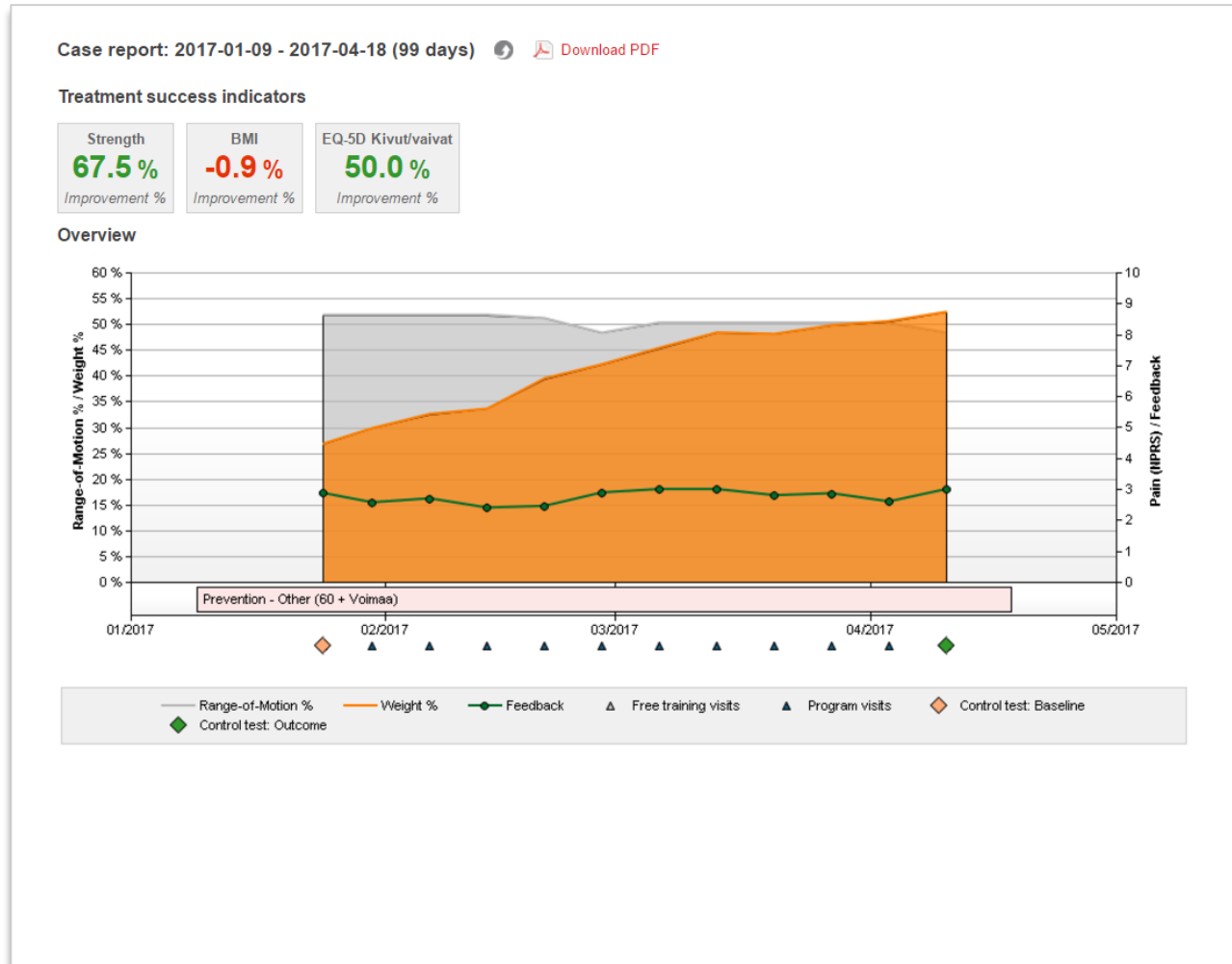
Miehet

N=2

Keski-ikä 72 vuotta



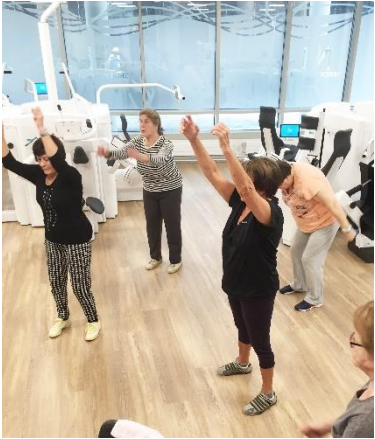
Ohjelman kulku, esimerkkihenkilö



Summary

Duration	77 days
Free training visits	0
Program visits	12 / 13
Total visits	12
Average visits/week	1.1
Average work/visit	8.9kJ
Average visit time	0h 48min 6s
Average actual training time	0h 20min 46s
Average repetitions	30
Average training weights	17.5kg
Average % of work	97 %
Average compliance	91 %
Total work	107.2kJ

Harjoitukset



Lämmittely ryhmässä
10 min.



Viikoittainen eri tasapainoharjoitus

SELKÄ



Selän ojennus
1 x 30 toistoa



Selän kierto
1 x 30 toistoa



Vatsarutistus
1 x 30 toistoa

LONKKA & POLVI



Polven ojennus
1 x 20 toistoa

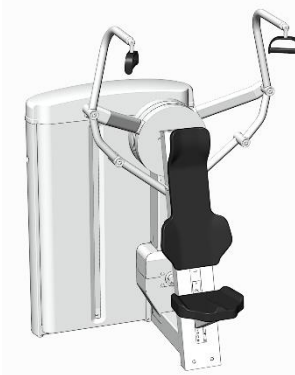


Jalkaprässi
1 x 20 toistoa



Lonkan loitonnuks
1 x 20 toistoa

YLÄKEHO



Alasveto
1 x 20 toistoa

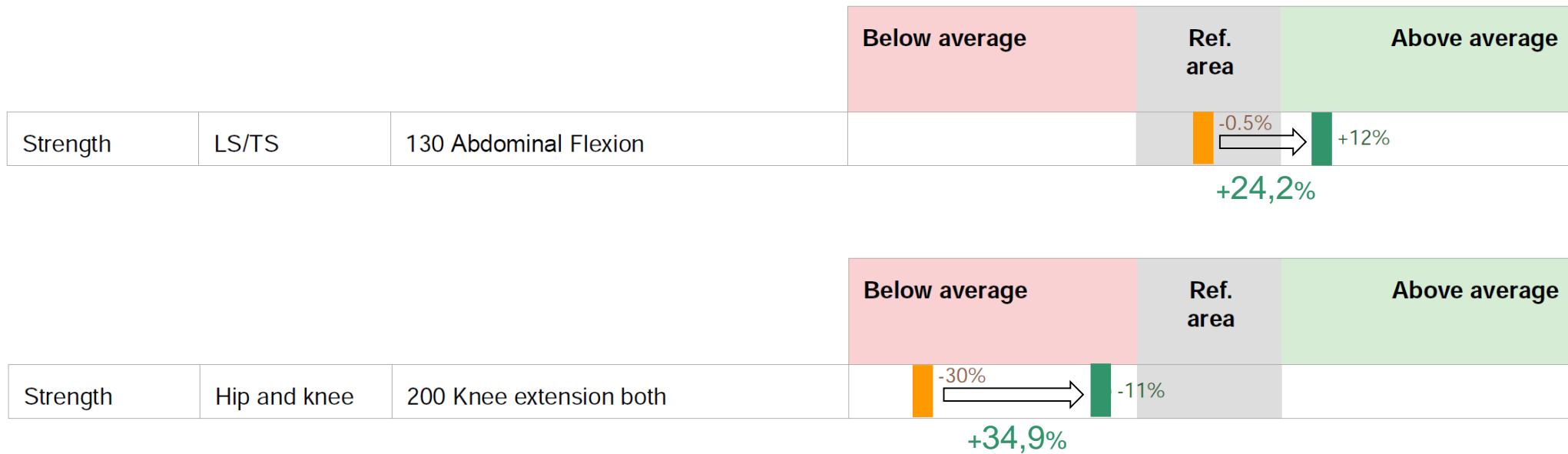


Olkapään ulkokierto
1 x 20 toistoa

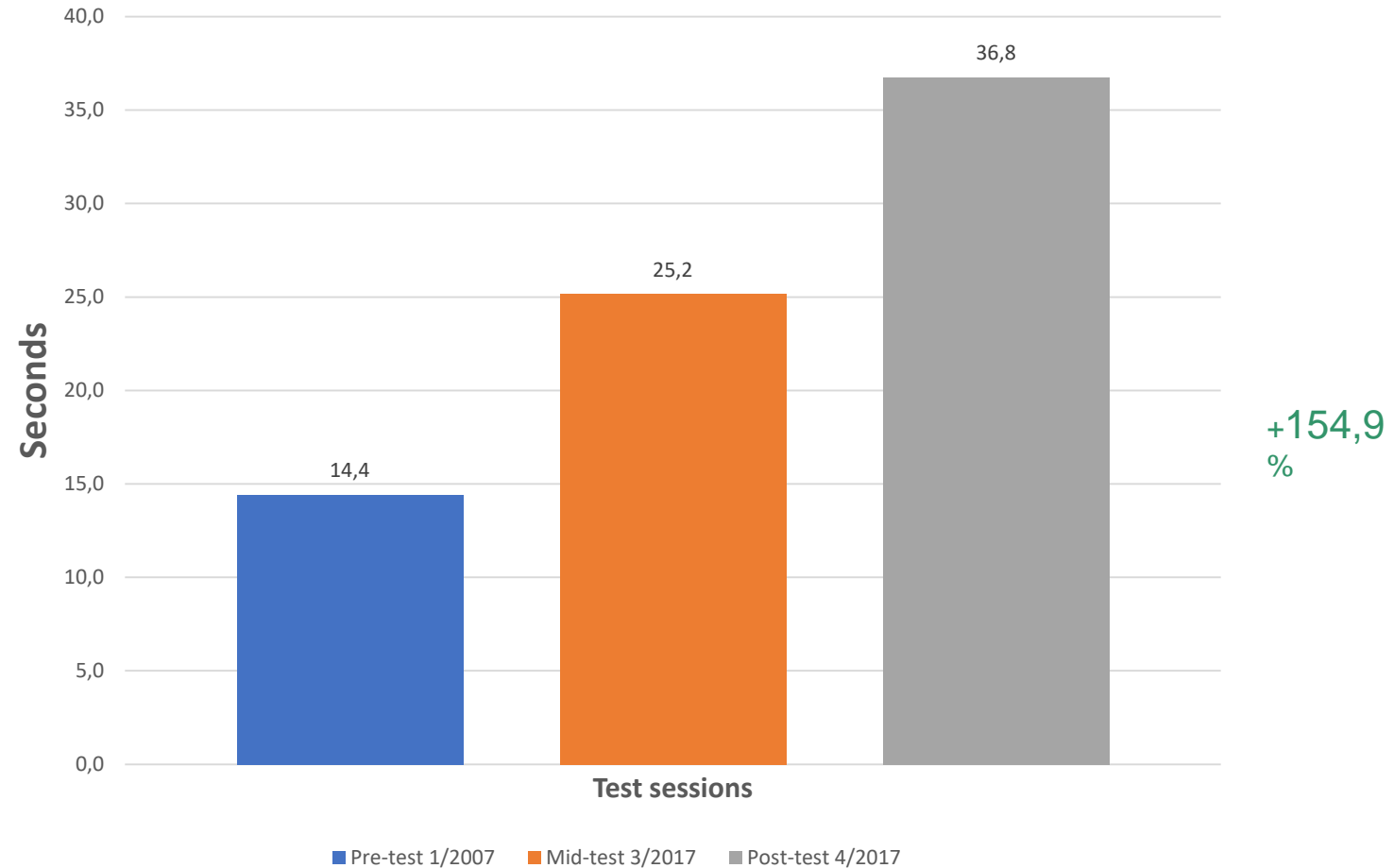
Tulokset: voimanlisäys

Genders Men: 2, Women: 10
 Ages No limitation
 Timeframe 01.01.2017 – 15.04.2017
 Category Senior pilot

— Initial
 — Progress



Tulokset: yhden jalan tasapainotesti, sekunneissa



J Geriatr. Phys Ther. 2007;30(1):8-15.

Normative values for the unipedal stance test with eyes open and closed.

Springer BA1, Marin R, Cyhan T, Roberts H, Gill NW.

Tulokset: palautteet - huomatu muutokset

Ryhmäläisten palautteita

- hyvä ryhmä x5
- aika tekee tiukkaa
- hyvin menee
- sosiaalisuus tuntuu mukavalta x2
- meistä huolehditaan hyvin
- ryhmään on kiva tulla
- 2x viikossa olisi parempi x2
- kannustavaa ohjausta
- ryhmässä unohtuu murheet
- olen varma, että tulen selkäleikkauksen jälkeen takaisin keskuksen kuntoutumaan

Muutoksia mitä ryhmäläiset ovat huomanneet itsessään

- jaksan paremmin x3
- kunto kohentunut x2
- voimaa tullut lisää x4
- ryhti on parantunut x3
- ei kipuja
- jaksan kävellä yhtäjaksoisesti pidempään
- olen saanut ilon takasin
- olenkin kehitys kelpoinen
- olen innoissani lihasten vahvistamisesta
- tasapaino on parantunut
- vyötärö on kaventunut

Kaikki osallistujat ovat jatkaneet itsemaksavina

Tervetuloa tutustumaan



Kiitos

