

# ILO IRTI TURVALLISESTA KESÄLIIKUNNASTA!



Kun aurinko sulattaa lumet ja ilmat lämpenevät, on aika pistää nenä pihalle ja haukata keuhkot täyteen uuden kevään ilmaa. Aikuispotilaita hoitava erikoislääkäri Elina Armstrong ja lasten kanssa työskentelevä fysioterapeutti Marita Kurimo HUS:sta kannustavat kaiken ikäisiä hemofiliapotilaita nauttimaan kesäliikunnan mahdollisuuksista turvallisesti.

TEKSTI: ELINA PUSKA

*Mitä ajatuksia tulee ensimmäisenä mieleesi keväästä, kesästä ja hemofiliapotilaiden liikunnasta?*

Marita Kurimo: Kun lumet sulavat, pääsee taas pyöräilemään! Kaikki ulkoliikunta on mahdollista: jalkapallo, mailapelit, uinti... Lapset voivat harrastaa liikuntaa pihalla kavereiden ja perheidensä kanssa.

Elina Armstrong: Liukkaiden kelien, jään ja loskan tuomat rajoitukset poistuvat. Kävely- ja juoksureitit laajenevat, puistojumppa- ja golfkausi alkaa. Monenlainen ulkoilu ja rentoutuminen, jota talven aikana on alkanut kaivata, on taas mahdollista. Loma tuo mieleen vesiurheilun, pyöräilyn, kalastuksen ja marjastuksen. Ehkä tänä kesänä haluaisi kokeilla jotakin uutta liikuntalajia?

*Mitkä ovat tyypillisiä kesäliikuntaan liittyviä ongelmatilanteita?*

EA: Talven aikana kunto on voinut rapistua, jolloin kesäliikunnan aloitus ja varsinkin uudet lajit voivat aiheuttavaa yllättävää rasitusta ja täten altistaa vuo-doille. Huoltamattomat tai huonokuntoiset liikuntavälineet voivat aiheuttaa vaaratilanteita ja suojarusteet unohtua. Hyytymistekijäprofylaksi on voinut talven seesteisen jakson jälkeen olla tauolla ja kesän liikunta vaatii sen tehostamista. Tämä voi unohtua, tai tekijää ei olekaan mukana hätätilannetta varten.

MK: Lapsille urheileminen ja liikunta ei tuota erikoinen vuotoja tai vammautumisia kun riittävästä hyytymistekijätasosta huolehditaan. Kovavauh-

tiset lajit, kuten skeittaus ja pyöräily, ovat tapaturma-alttiita.

*Miten tulee toimia, jos sattuu vammoja?*

EA: Potilaiden tulisi oppia tunnistamaan vuodon ensioireet ja käyttää hyytymistekijää heti oireiden ilmaannuttua tai heti vamman sattuessa. Hyytymistekijää tulisi pitää mukana urheillessa sekä matkoilla. 6:n K:n sääntö on hyvä muistaa: Konsentraatti, Kylmä, Kohoasento, Kompressio, Kipulääke, Kuntoutus. Vuoto-oireita lisääviä lääkkeitä (esim. NSAID-tyyppiset tulehduskipulääkkeet, myös iholle annosteltavat geelit) tulee välttää ja kuntoutus aloittaa mahdollisimman pian kun vuoto on asettunut.

MK: Vuototilanteissa liikuntaharastusta joudutaan joksikin aikaa rajoittamaan, kunnes nivelten liikkuvuudet ja lihasten toiminta ovat taas normaalit. Joskus voidaan tarvita muutama fysioterapeutin kontrolli.

*Minkälaisia neuvoja antaisit hemofiliapotilaille kevään ja kesän liikuntaan?*

MK: Luonto on paras paikka! Epätasaisessa maastossa kulkeminen kehittää tasapainoa. Suosittelen luontoseikkailuja vaihtelevissa maastoissa, vaikkapa Nuukiossa tai muissa kansallispuistoissa.

EA: Muista profylaksi! Vuotojen esto on tärkeää. Ota ennaltaehkäisevä annos hyytymistekijää ennen liikuntasuorituksia. Tekijää voi tarvita ylimääräisen annoksen myös rasittavan liikuntasuorituksen jälkeen. Välineet kannattaa huoltaa etukäteen ja kypärä ottaa näkyvälle paikalle, ettei se unohdu. Aloita maltillisesti ja lämmittele ennen suoritusta. Säännöl-

linen liikunta on hyväksi - nauti kesästä liikkuen!

*Minkälaisia vinkkejä antaisit muille terveydenhuollon ammattilaisille, jotka tapaavat hemofiliapotilaita?*

EA: Hemofiliikoilla vuotoherkimmät nivelet ovat polvet, nilkat, kyynärnivelet. Toisaalta juuri näitä niveliä tukevien lihasten ja kudosten vahvuus on eduksi. Liikuntalajeja valittaessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, mihin eri lajien rasitus kohdistuu ja liittyykö niihin tapaturma-vaaroja sekä sovittaa hyytymistekijäprofylaksi näiden tekijöiden mukaan. Potilaan kunto ja nivelten status tulee ottaa huomioon varsinkin uutta lajia aloitettaessa tai pitkän tauon jälkeen. Potilaan kannattaa konsultoida myös omaa fysioterapeuttia.

MK: Kun on hyvä lihaskunto ja tasapainon hallinta, on vähemmän altis vammautumisille. Lapsia tulisi kannustaa harrastamaan heille mieluisia lajeja, jotka kiinnostavat ja ovat lapsen kehitysvaiheelle sopivia. Perheitä tuetaan harrastamaan yhdessä liikkumista, sillä pelkkä koulu-liikunta ei riitä.



LAJI	LAJIN KUVAUS	SUURIN RASITUS	LISÄTIETOA	ASiantuntijan arvio
Kävely / vaellus	Kävely on Suomen suosituin liikuntamuoto. Turvallinen, edullinen ja helppo vaihtoehto. Varusteeksi riittävät hyvät kengät ja hiertämättömät sukat. Askelmittari ja vaihtelevat reitit tuovat lisämaustetta.	Lonkat, polvet, nilkat	<a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a>	MK: Luonto ja vaihtelevat maastot parhaita paikkoja, tasapaino kehittyy. Sopivat hyvin perheen yhteisiksi liikuntamuodoiksi. EA: Sopii hyvin, rasittaa niveliä vähän
Sauvakävely	Reilun 10 vuoden ajan suomalaisten suosikki. Kävelyä tehokkaampaa ja monipuolisempaa, mm. hapenkulutus ja syke nousevat enemmän. Myös selän ja käsien lihakset saavat rasitusta.	Lonkat, polvet, nilkat, ranteet, kyynärnivelet	<a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a> , <a href="http://www.kunto.fi">www.kunto.fi</a>	MK: Enemmän aikuisten ja naisten suosiossa. EA: Sopii hyvin, rasittaa niveliä vähän, suositeltava kuntoutuksimuoto
Juoksu	Tehokasta ja edullista liikuntaa, joka auttaa painonhallinnassa. Oikea tekniikka ja hyvät kengät ehkäisevät rasitusvammoja. Tärähtelyn vuoksi ei sovi vaurioituneille nivelille.	Lonkat, polvet, nilkat	<a href="http://www.kunto.fi">www.kunto.fi</a>	MK: Ihan sopiva. Nuorille ajan-kohtainen koulun yleisurheilujaksoilla. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa
Suunnistus	Järjen ja kehon yhteispeliä luonnossa. Vauhdin voi valita kunnan mukaan. Muista säänmukainen vaatetus sekä perustaidot kartanluvusta ja kompassin käytöstä.	Lonkat, polvet, nilkat	<a href="http://www.suunnistus.fi">www.suunnistus.fi</a> , <a href="http://www.ssl.fi">www.ssl.fi</a> , suunnistusseurojen sivut	MK: Soveltuu. Tulee tutuksi viimeistään koululiikunnan kautta. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa
Pyöräily	Monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto, jossa suuret lihasryhmät työskentelevät. Tasaisessa maastossa ja pienellä vaihteella pieni rasitus tukielimistölle. Muista kypärä, hämärässä myös hyvät valot ja heijastimet.	Polvet	<a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a> , <a href="http://www.kunto.fi">www.kunto.fi</a>	MK: Hyvä laji, houkuttelee liikkumaan heti kun tiet sulavat. EA: Sopii hyvin, rasittaa niveliä vähän
Rullaluistelu	Vauhdikas kesälaji sauvoilla tai ilman, suosio kasvussa. Perusvarusteet luistimet ja (pyöräily) kypärä. Myös ranne-, kyynärpää- ja polvisuojia suositellaan. Harjoittele jarruttamista ja muista liikennesäännöt.	Lonkat, polvet, nilkat	<a href="http://www.luisteluliitto.fi">www.luisteluliitto.fi</a> , <a href="http://www.katukiitajat.fi">www.katukiitajat.fi</a> , <a href="http://www.liikenneturva.fi">www.liikenneturva.fi</a>	MK: Hyvä laji, harrastajia löytyy. EA: Hyvä laji, vaatii tekniikkaa ja tasapainoa, tottumattomalla varovainen aloitus, suojat ja kypärä
Puistojumppa	Kesäinen ulkoliikuntaversio perinteisestä jumppatunnista. Useiden kaupunkien ja seurojen kesäliikuntaohjelmissa.	Lonkat, polvet, nilkat + yläraajojen nivelet tunnista riippuen	Kaupunkien liikuntavirastot, paikalliset urheiluseurat ja järjestöt	MK: Ei nuorten ykkösvalinta. EA: Hyvä laji, mukavaa kesäkauden liikuntaa
Golf	Mielen ja kehon liitto, jonka harrastamisen voi aloittaa kaikenikäisenä. Lajissa korostuvat voiman ja kestävyuden ohella liikkuvuus ja henkinen rentous. Harrastajat pääasiassa aikuisia.	Olka- ja kyynärnivelet, polvet	<a href="http://www.golf.fi">www.golf.fi</a> , <a href="http://www.golfpiste.com">www.golfpiste.com</a>	MK: Sopii, myös minigolf hauska laji pienemmille. EA: Edellyttää tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Tennis	Perinteikäs mailapeli, vaatii jonkin verran tekniikkaosaamista. Kurseja järjestävät mm. tennisseurat, kuntien liikuntavirastot ja urheiluopistot.	Polvet, nilkat, kyynärnivelet	<a href="http://www.tennis.fi">www.tennis.fi</a>	MK: Ok. Sopiva vastus lisää mielenkäyttöä ja turvallisuutta. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Sulkapallo	Tasaista suosiota nauttiva laji, johon moni tutustuu lapsena "pihasulkiksen muodossa". Matala aloituskynnys.	Polvet, nilkat, kyynärnivelet	<a href="http://www.sulkapallo.fi">www.sulkapallo.fi</a>	MK: Sopii. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Pesäpallo	Lauri "Tahko" Pihkalan kehittämä kansallispeli. Suosittu koululiikuntalaji, vaatii kaksi 9 hengen joukkuetta. Varusteina maila, pallo ja räpylät. Sukulaispeli nelimaali onnistuu myös pienemmällä pelaajamäärällä.	Olka- ja kyynärnivelet, ranteet, sormet, lonkat, polvet, nilkat	<a href="http://www.pesapallo.fi">www.pesapallo.fi</a>	MK: Vaatii ison porukan, sopii siksi hyvin koululiikuntaan. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa ja harjoittelua

LAJI	LAJIN KUVAUS	SUURIN RASITUS	LISÄTIETOA	ASiantuntijan arvio
Koripallo	Vauhdikas joukkuepeli, josta voi muokata ikään ja kuntoon sopivan liikuntamuodon palloa, korin korkeutta ja sääntöjä muuntelemalla.	Olka- ja kyynärnivelet, ranteet, sormet, nilkat, polvet	<a href="http://www.koris.net">www.koris.net</a>	MK: Sopii, ei kuitenkaan nuorten suosituin joukkuepeli. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Rantalentopallo	Kesäinen versio tutusta sisäliikuntalajista. Ei vaadi täyttä joukkuetta, voidaan pelata pehmeällä pallolla ja helpoteuilla säännöillä. Kehittää hyvin koordinaatiota ja motoriikkaa.	Polvet, nilkat, kädet, ranteet, sormet	<a href="http://www.lentopalloliitto.fi">www.lentopalloliitto.fi</a>	MK: Hyvä laji, pehmeä pallo sopii pienille ja rantalentis voi kiinnostaa nuoria poikia. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Jalkapallo	Lasten ja nuorten suosituin urheilumuoto. Kohottaa tehokkaasti yleiskuntoa. Kovia kontakteja ja pallon puskemista päällä syytä välttää.	Lonkat, polvet, nilkat	<a href="http://www.palloliitto.fi">www.palloliitto.fi</a> , <a href="http://www.slu.fi">www.slu.fi</a>	MK: Sopii, nuorten suosiossa. EA: Vaatii hyvää fyysistä ja nivelkuntoa sekä tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Frisbeegolf / frisbee	Helppo ja halpa harrastus, jonka suosio kasvussa. Pelataan golfin tapaan, maalikori korvaa reiän maassa. Maksuttomia ratoja puistoissa ja ulkoilualueilla. Liitokiekolla pelattava ultimate fyysisesti vaativa joukkulaji.	Olka- ja kyynärnivelet, sormet	<a href="http://www.frisbeeliitto.com">www.frisbeeliitto.com</a> , <a href="http://www.liitokiekkoliitto.fi">www.liitokiekkoliitto.fi</a>	MK: OK. Pienimmille sopivat pehmeät frisbeet, jolloin kiinniotto helpompaa. EA: Edellyttää tekniikan hallintaa ja harjoittelua
Skeittaus / rullalautailu	Nuorten poikien suosima liikunta- ja harrastusmuoto, vahvassa kasvussa. Vapaavalintaisia temppuja laudalla esim. tasaisilla asfalttialustoilla tai skeittipuistoissa.	Nilkat, polvet, lonkat	<a href="http://www.rullalauta.fi">www.rullalauta.fi</a>	MK: Ok, nuorten suosiossa. Kypärä ja suojat tarpeen. EA: Vaatii tekniikkaa ja tasapainoa, tottumattomalla varovainen aloitus, suojat ja kypärä
Trampoliini	Pihatrampoliiniin lapsiperheiden suosikkeja, harrastus voimakkaassa kasvussa. Hyppiminen kehittää koordinaatiota, ponnistusvoimaa ja kestävyyttä. Vain yksi kerrallaan pömpöä, turvaverkko ehdoton lisävaruste.	Lonkat, polvet, nilka	<a href="http://www.svoli.fi">www.svoli.fi</a>	MK: Pienet pitävät. Vain yksi kerrallaan hyppimään! EA: Vaatii tekniikkaa ja tasapainoa, tottumattomalla varovainen aloitus, turvaverkko suositeltava
Ratsastus	Etenkin tyttöjen ja naisten suosima laji. Harrastamisen voi aloittaa myös aikuisena. Kehittää fyysistä kuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa.	Lonkat, polvet, nilkat, ranteet, sormet	<a href="http://www.ratsastus.fi">www.ratsastus.fi</a>	MK: Sopii. EA: Edellyttää tekniikan hallintaa ja harjoittelua, turvakypärä ja -liivit
Uinti	Sopii lähes kaikille, nivelten rasitus suhteessa suorituksen voimakkuuteen. Hyvä hengitys- ja uintitekniikka ei rasita niskaa. Vaihtelua järvijumpasta tai -juoksusta. Riittävä uintitaito ja vesiturvallisuus huomioitava.	Vähäinen rasitus nivelille	<a href="http://www.kunto.fi">www.kunto.fi</a> , <a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a> , <a href="http://www.vesiliikunta.com">www.vesiliikunta.com</a> , <a href="http://www.uimaliitto.fi">www.uimaliitto.fi</a>	MK: Hyvä ympärivuotinen laji. EA: Sopii erinomaisesti, suositeltavaa kuntoutusta
Sukellus / snorklaus / laitesukellus	Turvallinen sukeltaminen edellyttää aina taitojen ja tekniikan hallintaa. Sukellusseurat tarjoavat koulutusta ja opetusmateriaalia.	Vähäinen rasitus nivelille	<a href="http://www.sukeltaja.fi">www.sukeltaja.fi</a>	MK: Snorklaus ja sukeltelu ok. EA: Syvän veden laitesukeltamiseen oman hoitoyksikön konsultaatio ja yksilöllinen arvio
Soutu / melonta	Edullista terveysliikuntaa, jossa oikealla tekniikalla ylävartalon lisäksi kehon muutkin lihakset saavat harjoitusta. Kesäisin suurtahtumia. Vesiturvallisuus, sääolot ja asianmukainen vaatetus huomioitava.	Olka- ja kyynärnivelet, ranteet, sormet	<a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a> , <a href="http://www.suomimeloo.fi">www.suomimeloo.fi</a> , <a href="http://www.kanoottiliitto.fi">www.kanoottiliitto.fi</a> , <a href="http://www.soutuliitto.fi">www.soutuliitto.fi</a> , <a href="http://www.kunto.fi">www.kunto.fi</a>	MK: Sopii hyvin. EA: Sopii hyvin, rasittaa niveliä vähän

#### Asiantuntijat:

Erikoislääkäri Elina Armstrong, aikuispotilaat

Fysioterapeutti Marita Kurimo, HUS, lapsipotilaat