

# TURVAOHJEET hemofiilikon liikuntaan

Lapsen ja nuoren liikuntaharrastus lisää todennäköisyyttä liikkua myös aikuisena. Perheillä on tärkeä rooli harrastuksissa. Hemofiilikolle sopivista talvilajeista antavat tietoa lasten ja nuorten parissa työskentelevät hematologi Anne Mäkipernaa ja fysioterapeutti Marita Kurimo.

TEKSTI: PIRKKO HAKKARAINEN

Liikunta auttaa painonhallinnassa, vähentää stressiä, kohottaa itsetuntoa ja hyvinvointia, vähentää verenpaine-riskiä, estää sydän- ja verisuonitautteja sekä diabetesta. Lapsilla ja nuorilla liikunta vaikuttaa monipuolisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöön, lihaksiin ja luustoon etenkin kasvupyrähdysten aikana.

Hemofiilikolle sopivan lajin valinnassa on ratkaisevaa, onko potilaalla nivelvaurioita.

- Jokaisen tulisi olla fyysisesti aktiivinen 30-60 minuuttia päivässä. Jos nivelvaurioita on jo kehittynyt, kannattaa valita laji, jossa nivelkuormitus jää vähäiseksi, kuten uinti ja muu vesiliikunta, hematologi Anne Mäkipernaa suosittelee.

Nivelvaurioiset tarvitsevat yksilöl-

lisen liikuntasuunnitelman. Fysioterapeutti opastaa sopivien lajien pariin.

**LIIKUNNAN MERKITYS LAPSILLE**  
Hemofiliaa sairastavien lasten perheissä liikunnan vaakakupissa ovat vammoille ja kivulle altistuminen sekä liikunnan ilo ja sosiaalistava vaikutus.

- Perustavoite on tukea hemofioliapokien normaalia liikunnallista kehittymistä ja samastumista kaveripiiriin. Hyvä tasapaino, lihaskunto, koordinaatio ja nivelten liikkuvuus ovat tärkeitä. Luun massan ja lujuuden kehittämisessä lapsuus ja nuoruus ovat keskeistä aikaa. Etuja on enemmän kuin riskejä, Mäkipernaa muistuttaa.

- Yhdessä liikkuminen kasvattaa vuorovaikutustaitoja. Hyvät koke-

ASiantuntijalääkäri: ANNE MÄKIPERNA, HUS | Fysioterapeutti MARITA KURIMO, HUS

## Ulkolajit

LAJI	LAJIN KUVAUS	SUOSIO	LISÄTIETOA	ASiantuntijan LAUSUNTO
Hiihto	Monipuolinen, rakentaa peruskuntoa. Turvallinen. Valitse kuntoosi sopiva maasto (reittiluokitus). Suomen Ladulla lasten Muumi-hiihtokouluja ja retkiä kuutamohiihdosta Finlandia-hiihtoon.	Harrastajia 747 000 (SLU).	www.suomenlatu.fi (joulukuussa uusi lista talven retkistä), paikalliset latuyhdistykset, oman kunnan sivut	Lääkäri: Sopii oikein hyvin. Fysioterapeutti: Sopii, hiihtokouluja kaikenikäisille.
Laskettelu	Ratalaskussa lapsi oppii carving-tekniikan ja saa onnistumisen elämyksiä. Tarvitaan hyvät varusteet.	Harrastajia 143 000 (SLU), Suomessa 250 latuyhdistystä.	www.suomenlatu.fi, www.hiihtoliitto.fi, www.ski.fi, latuyhdistysten sivut	Lääkäri: Sopii – korvaushoito ennen laskettelua. Fysioterapeutti: Sopii, laskettelukouluja kaikenikäisille.
Retkiluistelu	Taivalletaan isoissa ryhmissä aauraamattomilla luonnonjäillä. Naskalit aina mukana jäihin putoamisen varalta. Varusteena pitkäteräiset luistimet, hinta noin 100 euroa.	Suosio voimakkaassa kasvussa. Suomen Ladun alkeiskurssit suosittuja. Suomen Ladulla erityishuomio turvallisuudessa.	www.suomenlatu.fi, www.luisteluliitto.fi, www.skrinnari.fi	Lääkäri: Sopii. Fysioterapeutti: Sopii.
Retkeily	Koko perheen harrastus. Aloita lyhyesti, sitten päiväretkiä. Käytä valmiiksi merkittyjä reittejä (3 reittiluokitusta eri vaatimustasolle). Katso Suomen Latu: "Ulkoilureittien luokitus- ja kuvausohje". Varusteina hyvät jalkineet ja kerrospukeutuminen.	Suosio kasvussa, mm. kansallispuistoissa kävijämäärät kasvaneet reippaasti.	www.suomenlatu.fi, www.luontoon.fi	Lääkäri: Oikein sopivaa. Fysioterapeutti: Sopii.
Kävely	Turvallinen laji. Kiinnitä talvisin huomiota jalkineiden pohjakuviointiin.	Suomalaisten suosituin harrastusmuoto, noin 2 miljoonaa vähintään kerran viikossa kävelijää.	www.suomenlatu.fi	Lääkäri: Sopii. Fysioterapeutti: Sopii, eniten suosittelen luonnossa, metsässä, kävelyä, joka harjaannuttaa paremmin tasapainoa ja lihaskoordinaatiota.
Sauvakävely	Turvallinen, tehokas, sopii myös iäkkäille. Tehokkaampi liikuntamuoto kuin kävely, koska ylävartalo tulee mukaan.	760 000 harrastaa vähintään kerran viikossa, sitä harvemmin 1,5 miljoonaa.	www.suomenlatu.fi Monilla nettisivuilla paljon tietoa sauvakävelystä.	Lääkäri: Sopii. Fysioterapeutti: Sopii. Sauvat kehittävät yläraajojen ja keskivartalon lihaskestävyyttä.
Avantouinti	Ei tapaturma-altis laji, mutta varmista, että kulkutie on hyvin hiekoitettu tai siinä on lämpömatto. Suomen Ladun paikat ovat turvallisia. Ota aina kaveri mukaan avantouinnille. Aloita pulahtamalla. Varusteina uimapuku, kylmältä suojaavat jalkineet ja hattu.	Suosio kasvussa. Kerran viikossa harrastaa 120 000, sitä harvemmin puoli miljoonaa.	www.suomenlatu.fi	Lääkäri: Sopii yleensä, jos ei ole nivelvaurioita. Fysioterapeutti: Sopii periaatteessa, mutta laji kiinnostaa yleensä vasta aikuisena.

mukset tuottavat mielihyvää ja vahvistavat myönteistä minäkuvaa, joka ylläpitää liikkumismotivaatiota, fysioterapeutti Marita Kurimo sanoo.

**VARMISTA HYYTYMISTEKIJÄN TASO**  
Täysipainoisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä on hyytymistekijän asianmukainen taso, joko luonnostaan tai lääkitysti. Se minimoi vuoristoriskin ja lihaskuntoa voidaan harjoittaa sopivasti.

- Liikuntavammat liittyvät ylirasitukseen tai tapaturmaan. Eri lajeja on luokiteltu mm. tapaturmariskin mukaan. Hemofiilikoille riskilajeja voidaan ajatella olevan esimerkiksi koripallo, jääkiekko ja lumilautailu. Erityisesti ennen näitä lajeja hyytymistekijän korvaushoito on tarpeen.

Painia ja nyrkkeilyä ei suositella. Ohjattu kuntosaliliikunta nuoruusiässä on paikallaan, mutta jo vaurioituneille nivelille siihen liittyy lisäriski. Turvallisia vaihtoehtoja ovat mm. uinti, keilailu, hiihto, tanssi, juoksu, tennis ja sulkapallo. Hoitava lääkäri ja fysioterapeutti voivat auttaa sopivan lajin valinnassa ja samalla muistuttaa, että lajiin hankitaan riittävä tekninen osaaminen, Mäkipernaa sanoo.

Ratkaisevaa on myös se, mistä liikunnasta lapsi tai nuori on itse kiinnostunut. Mäkipernaan mukaan alle 7–10 vuoden ikäinen voi säännöllisen korvaushoidon turvin yleensä kokeilla lähes mitä lajia tahansa. Kilpaurheilusta haaveileva lapsi tulisi ohjata hyvissä ajoin turvallisten lajien pariin, niin ei tule turhia pettymyksiä.

#### LIIKUNNAN EDUT

- Koordinaatio ja lihaskunto kehittyvät.
- Auttaa painonhallinnassa.
- Itsetunto kohoaa, saa tukea sosiaaliseen elämään.

#### MUISTA LIIKKUESSA

- Riittävä hyytymistekijätaso.
- Voit tehdä (lähes) mitä haluat, kunhan huolehdit hyytymistekijän ottamisesta ennen liikuntasuoritusta.
- Kaikki urheilulajit sisältävät riskejä.
- Turvallisuus ensin!
- Hanki riittävät perustaidot.
- Lämmittele ja venyttele.
- Hanki asianmukaiset suojavälineet.
- Varaudu vamman ensihoitoon.
- Odota vuodosta toipumista ennen harjoituksia.

## Sisälajit

LAJI	LAJIN KUVAUS	SUOSIO	LISÄTIETOA	ASiantuntijan lausunto
Uinti	Suomessa on 220 uimahallia ja lähes 130 uimaseuraa. Uimaseurat opettavat uimataidon alkeista kilpaurheilun saakka. Hemofiilikoille Uimaliitto suosittelee ensin uintia, sitten vesijuoksua. Vesipallossa on kontaktiriski. Edullinen harrastus.	Uimahalleissa yli 20 miljoonaa käyntikertaa vuodessa. Vesiliikunnan harrastajia yli 500 000. Uimaseuroissa 50 000 harrastajaa.	<a href="http://www.uimaliitto.fi">www.uimaliitto.fi</a>	Lääkäri: Erinomainen kaikille ikäryhmille. Etu myös se, että perhe voi harrastaa sitä yhdessä ”vauvasta vaariin”. Myös nivelvuotojen kuntoutusvaiheessa etuna veden nostovoiman tukema lihasvenytys. Fysioterapeutti: Sopii kaikenikäisille vauvauinnista alkaen.
Tanssi	Tanssilajeissa paljon valinnanvaraa. Poikien suosiossa erityisesti breakdance ja hiphop-tanssi, joissa akrobaattisia ja vaativia liikkeitä. Varusteina rento asu ja lenkkarit.	Suosio kasvussa.	<a href="http://www.svoli.fi">www.svoli.fi</a> , tanssikoulut ympäri maan.	Lääkäri: Sopii – korvaushoito etukäteen. Fysioterapeutti: Sopii. Urheiluseuroissa ja tanssikouluissa kaiken ikäisille runsaasti eri tanssilajeja.
Tavallinen painojen nostelu, punttisalitreeni	Varusteina verkkarit tai shortsit, t-paita.	Suosio edelleen kasvussa. Personal trainerien kautta tullut uusia käyttäjiä.	Kuntosalit ympäri Suomea, esim. <a href="http://www.motivus.fi">www.motivus.fi</a>	Lääkäri: Sopii periaatteessa – jos nivelvaurioita, aihetta varovaisuuteen. Fysioterapeutti: Sopii nuoruusiässä, kuntosaleilla yleensä ikäraja 15 vuotta.
Voimistelu	Alle 12-vuotiaille jumpparyhmiä ja 1-6 -vuotiaille perhejumppaa. Myös vauvajumppaa. Harrastus- ja kilpatasot. Poikien suosiossa erityisesti telinevoimistelu. Varusteina verkkarit ja t-paita.	Voimisteluliitossa 140 000 jäsentä.	<a href="http://www.svoli.fi">www.svoli.fi</a>	Lääkäri: sopii oikein hyvin – telinevoimistelu edellyttää hyytymistekijäinpuuosiota edeltävästi. Fysioterapeutti: Sopii. Urheiluseuroissa ja tanssikouluissa kaikenikäisille lapsille ja nuorille useita eri lajivaihtoehtoja tarjolla.
Jooga	Lihaksia enemmän rasittavaa ”voimajoogaa” (astanga) tai pehmeämpiä variaatioita. Varusteina verkkarit ja t-paita, halutessa oma joogamatto.	Suosio kasvussa.	<a href="http://www.motivus.fi">www.motivus.fi</a> , <a href="http://www.sats.fi">www.sats.fi</a> , <a href="http://www.jooga.fi">www.jooga.fi</a> , <a href="http://www.astanga.fi">www.astanga.fi</a> , <a href="http://www.svoli.fi">www.svoli.fi</a>	Lääkäri: Sopii. Fysioterapeutti: Sopii aikuisiässä, saattaa kiinnostaa myös nuoria.
Spinning	Ohjattua ryhmäkuntopyöräilyä musiikin tahdissa. Varusteina verkkarit tai shortsit ja t-paita.	Suosio kasvanut viime vuosina voimakkaasti. Nyt kävijämäärä on vakiintunut.	<a href="http://www.motivus.fi">www.motivus.fi</a> , <a href="http://www.sats.fi">www.sats.fi</a>	Lääkäri: Periaatteessa sopii, mutta tarpeetonta nivelkuormitusta tulee välttää. Fysioterapeutti: Sopii. Lapset ja nuoret polkevat mieluummin oikealla pyörällä ulkona luonnossa.
Lentopallo	Vähiten tapaturma-altis joukkuelaji. Suomen Latu on kehittänyt oman version, lakanalentiksen, jossa kaikki osallistuvat samaan aikaan pallon heittoon.	Yli 100 000 harrastajaa.	<a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a>	Lääkäri: Sopii – lakanalentis kuulostaa mukavalta. Fysioterapeutti: Sopii kaikenikäisille ja perhelajiksi. Pienikin lapsi saa onnistumisen kokemuksia, kun pallona iso rantapallo.