



# 5 + 3

## NÄKÖKULMAA LIIKUNTAAN

Tutkimus liikunnan vaikutuksista neurologisia sairauksia sairastavien toimintakykyyn on moninkertaistunut viides-ätoista vuodessa. Samalla myös liikunnan suositukset ovat kokeneet suoranaisen mullistuksen.

Poimimme fysioterapeutti, terveystieteen tohtori **Anders Rombergilta** viisi näkökulmaa neuroliikuntaan. Kysimme myös kolmelta liikkujalta, mitä liikunta heille merkitsee.

### 1

#### PAHIKSESTA HYVIKSEKSI

Aina 2000-luvun taitteeseen asti liikuntaa pidettiin arveluttavana neurologisia sairauksia sairastavalle. Voimakasta, fyysistä ponnistelua vaativan harjoittelun uskottiin muun muassa lisäävän spastisuutta. MS-taudin kohdalla sen ajateltiin jopa pahentavan sairautta.

Vahvaan tutkimusnäyttöön pohjaten tiedämme, että asia on päinvastoin: liikunta on turvallista ja suositeltavaa suuressa osassa neurologisia sairauksia, sekä lukuisissa pienissä sairausryhmissä.

Liikunta ylläpitää toimintakykyä ja parantaa henkistä hyvinvointia. Se kohentaa liikkujan elämänlaatua.

## 2 LIIKUNTA HELPOTTAA SAIRAUDEN OIREITA

Liikunnalla voidaan kohentaa lihaskuntoa ja helpottaa tasapainon ongelmia. Hyvä fyysinen kunto myös helpottaa uupumusoireen kanssa elämistä. Näin on kognitiivisenkin uupumuksen kanssa: liikunta tehostaa verenkiertoa, jolloin aivot saavat runsaammin happea.

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia kipuun voimakkuuden ja kipukynnyksen osalta.

Liikunta ei välttämättä ole neurologisissa sairauksissa tehokas kipulääke, varsinkaan neuropaattisessa kivussa, mutta saattaa tehdä kivusta paljon siedettävämmän.

Voimaharjoittelun spastisuutta lisäävä vaikutus on urbaanilegenda. Liikunta ei myöskään lisää MS-taudin pahenemisvaiheita, kuten aiemmin otaksuttiin.

## ONKO PAKKO, JOS EI TAHDO? 4

Liikuntaa ohjaa mitä suurimmassa määrin motivaatio. Vaikka järki sanoo, että liikkuminen on hyödyllistä, saattaa käsitys omasta liikkumiskyvystä olla este liikuntaharrastukselle. Sisäinen motivaatio on se, mikä saa ihmisen sitoutumaan liikkumiseen. Oma sisäistä motivaatiotaan voi herätellä asettamalla sopivia tavoitteita, joiden avulla pääsee toivomaansa päämäärään.

Tärkeää on myös kannustus, itselle ja muille: ”Sinä voit, sinä kykenet – sairaudesta ja oireista huolimatta!”



## ”PARAS LIIKUNTA- OHJELMA ON SE, JOTA NOUDATETAAN” 3

Etenevissä neurologisissa sairauksissa liikuntaa mukautetaan toimintakyvyn mukaan. Varhaisvaiheessa treenataan pitkälti kuten terveet, sairauden edetessä liikunnan intensiteetti pienenee ja kesto lyhenee. Mukaan tulee soveltavan liikunnan apuvälineitä ja ehkä myös avustaja.

Liikuntaohjelmaan tulisi kuulua sekä kestävyyskuntoa tukevaa että lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavaa liikuntaa. Tärkeintä on säännöllisyys ja monipuolisuus. Katso soveltavat terveystuotteet: [ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/soveltavat\\_liikuntapiirakat](http://ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/soveltavat_liikuntapiirakat).

## 5 KORVIEN VÄLISSÄKIN LIIKAHTAA

Itsensä ylittäminen tuottaa huippukokemuksia ja niitä liikunta voi tarjota liikkujan kunnosta riippumatta. Se voimistaa hallinnan ja kyvykkyyden tunteita, tuottaa mielihyvää, virkistää mieltä ja tuottaa ihan puhdasta iloa!

Ryhmäliikunnassa on myös sosiaalinen puoli, jonka vaikutukset ovat neuroliikkujilla arvaamattoman suuret. Liikunnan tuoma ilo sitouttaa ihmisiä pitämään liikunnan osana arkeaan. Jo pienikin liike voi olla itsensä ylittämistä ja johtaa huippukokemukseen.

Lue Riinan, Jennan ja Anninan tarinat seuraavilta sivuilta!

# 6

RIINA PENTIKÄINEN, 42 VUOTTA,  
ENSISIJAISESTI ETENEVÄ MS-TAUTI:



## ”HALUAN NÄHDÄ IHMISIÄ JA ELÄMÄÄ”

**K**aipaan ihmisten seuraa. Jos jää vain kotiin, ei tapaa ketään. Kun en enää käy töissä, on työelämän sosiaalinen puoli jäänyt pois. Luulen, että kompensoin sitä harrastuksilla. Käyn fysioterapiassa ja kuntosalilla, kerran viikossa neurojumpassa ja ratsastamassa. Sitten ovat espanjan tunnit. Ne ovat aivojen jumbppaa.

Kuntosalilla tapaan tuttuja, jumparyhmässä ja kielikoulussa samoin. Menen sinne aina mielelläni jo puoli tuntia ennen alkua, niin ehdimme jutella muiden kanssa niitä näitä. Se sosiaalinen puoli on todella tärkeä.

Minä ajattelen niin, että kun vain liikut, niin se pitää sinut kunnossa. Jos et liiku, niin kohta et pääse enää mihinkään. Niin se ikävä kyllä on. Vaikka väsyttäisikin, niin lähdän liikkeelle. Teen edes vähän, sillä en halua luovuttaa.

Sekin auttaa, että kuljen taksilla ja minulla on henkilökohtainen avustaja. En yksinkertaisesti kehtaa perua, kun taksinkuljettaja tulee koputtamaan ovelle, että lähdetään. Eikä vielä kertaakaan ole harmittanut jälkikäteen, että lähdin.

Haluan pysyä nykykunnossani, etten ainakaan mene huonommaksi. Kuntosaliharjoittelu auttaa pitämään MS-taudin aiheuttamaa spastisuutta

kurissa. Samoin oikeassa hartiaassani oleva hermosärky pysyy poissa harjoittelun avulla.

Teen treenin niin täysillä kuin voin, joten sen jälkeen ei tietysti yksi hermosärky tunnu missään. Takana on kokonaisvaltainen kidutus ja olen aivan loppu.

Kotona kuljen keppien kanssa. Sallille tulen pyörätuolissa, koska silloin minun ei tarvitse säästellä voimiani mitään muuta kuin treeniä varten.

Olen lapsena ratsastanut kilpaa. Enää en pysty, tietenkään. Nyt minulla on avustaja, joka laittaa tallilla kaikki varusteet valmiiksi ja taluttaa hevosta. Itse en pysty nostamaan mitään.

Hevosien kanssa ulkoilu tuntuu aivan erilaiselta, kun se elukka on minun jalkoinani. Yhteistyö ison eläimen kanssa on ihmeellinen tunne – sehän tottelee, menee minne käskien. Siitä tulee itselleni voittaja-olo ja itsetunto nousee. Olen myös todella pitkä ja ratsastus on oikeastaan ainoa keino, jolla voin venyttää lonkankoukistajiani.

Tällä hetkellä nautin eniten kuntosaliharjoittelusta, koska siinä en ole riippuvainen kenestäkään. Se on aika tärkeää, että pystyy itse tekemään. Tulee olo, että kyllä minä pärjään.



# 7

JENNA JONKKA, 34 VUOTTA,  
CHIARI JA MS-TAUTI:



## ”JOS ON TAHTOA, ON KEINOT”



**M**inä olen valmis kokeilemaan kaikkea. Yleensä kokeilen eri liikuntalajeja särynkin uhalla, sillä minun on pakko päästä liikkumaan.

Olen saanut Chiari-diagnoosin seitsemän vuotta sitten. Silloin liikkumiseni oli mennyt aivan mahdottomaksi: ponnistaminen, nauraminen, aivastaminen – kaikki aiheutti kovia kipuja. Chiari leikattiin ja oireet helpottivat kahdeksi, kolmeksi vuodeksi. Sitten niitä alkoi tulla uudestaan, ei yhtä kovina kuitenkaan. Asiaa tutkittiin ja magneettikuvissa löydettiin samalla MS-plakit. Olen nyt syönyt MS-lääkkeitä vuoden verran.

Oikeastaan kaikki yläkropan treeni on minulta pois suljettua Chiarin takia ja se rajoittaa liikkumismahdollisuuksia valtavasti. Jouduin luopumaan työstäni kaupassa, koska en kykene enää kassatyöskentelyyn tai hyllyttämään tavaroita. Olen pitänyt kuntonyrkkeilystä, mutta sitä en enää voi harrastaa. En voi juosta, koska se aiheuttaa tärinää. Uiminen luo jännitystä niskaan, ei onnistu. Pyöräily samoin. Kuntosalitreeni rajoittuu muutamiin jalkalihhasliikkeisiin.

Kuitenkin MS-taudin vuoksi minun pitäisi voida harjoittaa lihaskuntoani. MS ei toistaiseksi ole vaikuttanut liikkumiseeni, mutta kun se jossain vaiheessa sen tekee, minulla pitää olla lihaksissa reserviä, etten mene aivan liikuntakyvyttömäksi.

Tässä on ollut pohtimista. Maskussa olemme kahdella kuntoutusjaksolla kokeilleet fysioterapeuttien kanssa erilaisia liikuntamuotoja ja löysimme vesijuoksun. Siinä ollaan pystyasennossa, joten se minulle sopii. Ylipäättään vesitreeni, kuten vaikka nyrkkeily vedessä, onnistuu, koska vesi pehmentää liikkeitä. Vesi antaa toki vastusta, mutta vedessä liikkua ei tule tärähtelyä.

Siinä on siis yksi laji, jota voin harrastaa. Toinen on kävely.

Viimeksi Maskussa sain lisää kuminauhajumppaliikkeitä. Niiden avulla pystyn itse jonkin verran hallitsemaan hartiasseudun jäykkyyttä. Kun jummin saisi hiukan hellittämään, uskon, että sekin mahdollistaisi enemmän tekemistä. Leikkaukseni jälkeen niskalihaksiani ei enää saa esimerkiksi hieroa ollenkaan.

Tällainen sairausyhdistelmä kuin minullakin on, vaatii liikunnan suhteen ammattilaisen ohjausta. Etten mene tekemään jotakin väärin ja aiheuta vahinkoa itselleni. Maskun fysioterapeutit ovat olleet tässä suhteessa minulle todella tärkeitä, sillä heille ei tarvitse selittää, mikä on Chiari.

Saan liikunnasta paremman fiiliksen, kun olen tehnyt jotakin. Haluan pysyä työkunnossa ja pudottaa painoa. Haluan ylläpitää lihaskuntoani ja kyetä tekemään lasteni kanssa erilaisia asioita.

ANNINA RAJAHUHTA, 30 VUOTTA, MS-TAUTI



# ”RAKASTAN JÄÄKIEKKOA JA HALUAN PELATA”

**P**elasin tämän kauden Bluesin naisten liigajoukkueessa laitahyökkääjänä. Voitimme juuri SM-kultaa ja tein 4–2 maalin finaaliottelussa. Nyt katse on siirretty naisten MM-kotikisoihin, jotka pelataan Espoossa huhtikuussa.

MS-diagnoosin jälkeen mietin paljon, että jatkanko urheilu-uraani. Epävarmuus kolkutteli, että pitäisikö nyt tehdä niitä muita juttuja, joita olin suunnitellut tekeväni jääkiekko-uran jälkeen. Onko minulla tässä tilanteessa enää aikaa niihin, jos jatkan pelaamista? Tuoreeltaan kaikki ajatukset liittyivät tietysti siihen pyörätuoliin ja pelkoon, että menetän liikuntakyyni.

Mutta kun sitä jääkiekkoa rakastan, niin halusin vielä pelata. Otin alkuun aika rauhallisesti, pelasin vain pääsarjatasolla, enkä miettinyt maajoukkueetasoa ollenkaan. Päätös treenata itseni vielä maajoukkuekuntoon kypsyi samalla: päätin tavoitella paikkaa kolmansissa olympialaisissa ja se kannatti. Olympiapronssi oli upea saavutus.

Urheilullisten tavoitteiden takia en ole vielä aloittanut MS-lääkitystä. Olen todella onnellinen, ettei uusia pahenemisvaiheita ole tullut. Kroppa

ehkä väsy herkemmin kuin aiemmin. On tärkeää rytmittää omaa harjoittelua. Jos on todella poikki, pitää keventää treeniä, ottaa ehkä lepopäivä. Joskus myös jaloissa tuntuu kihelmöintiä, mutta en voi tietää onko se MS-taudin aiheuttamaa vai ihan vain sitä, että kroppa on tosi jumissa. Lätkä on lajina todella kuormittava tietyille lihasryhmille.

Maajoukkueetasolla pelaaminen vaatii vielä kovempaa kuntoa kuin kotimainen pääsarjataso – on pärjättävä kansainvälisellä huipulla. Urheilumaailma on myös raju: on oltava tosi vahva myös henkisesti. Pelkäsin aluksi, että nähdäänkö minut jotenkin heikompana sairauteni takia. Kerroin sairastumisesta heti joukkueen johdolle ja pelikavereille. Olen saanut ainoastaan kannustavaa palautetta ja älyttömän hyvän tuen sekä joukkuekavereilta että valmennukselta.

Olen aina ollut hyvin positiivinen ihminen ja sellainen hetkessä eläjä. Osaan nauttia tässä ja nyt. Olen todella kiitollinen siitä, että pystyn harastamaan minulle rakasta lajia. Minulla on kaikki hyvin enkä pelkää tai murehdi sitä, mitä tapahtuu joskus tulevaisuudessa.



MM-kisojen jälkeen pohdin uudestaan, mitä teen pelaamisen suhteen. Pystynkö esimerkiksi Suomessa keskittymään täysin jääkiekkoon? Ensi kaudelle olen jo lupautunut toiseksi valmentajaksi Bluesin B- ja C-tyttöihin. Haluaisin olla uran jälkeenkin kehittämissä naisten ja tyttöjen lätkää. ●

