



Liikuntasuositus 65 vuotta täyttäneille tai niille 50–64-vuotiaille, joilla on pitkäaikaissairaus tai liikkumiseen vaikuttava toimintakyvyn rajoite

Käypä hoito -suositus Liikunta

Lisätietoa | 15.10.2015

Pirjo Komulainen, Salla Savela ja Ilkka Vuori

- Tämä suositus perustuu 65 vuotta täyttäneille aikuisille vuonna 2007 annettuun suositukseen. Suosituksen piiriin kuuluvat myös nuoremmat aikuiset, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai liikuntaan osallistumiseen vaikuttava toimintakyvyn rajoite [1].
- Tähän suositukseen pohjautuu vuonna 2008 annettu Yhdysvaltojen liikuntasuositus [2].
- Aerobinen (kestävyys)liikunta
 - Vähintään 30 minuuttia kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa 5 päivänä viikoittain tai 20 minuuttia voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa 3 päivänä viikoittain.
 - Kuormittavuus suhteutetaan liikkujan suorituskykyyn. Asteikolla 0–10, jolla istuminen vastaa kuormitusta 0 ja maksimisuoritus kuormitusta 10, kohtalainen kuormittavuus on 5–6 ja aiheuttaa havaittavan sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtymisen. Raskas kuormitus on tällä asteikolla 7–8, ja se aiheuttaa suuren sykkeen ja hengityksen kiihtymisen.
 - Tässä suositeltuun liikunta-annokseen ei sisälly päivittäisiin toimintoihin sisältyvä kevyt liikkuminen eikä lyhemmissä kuin 10 minuutin jaksoissa tapahtuva kohtalaisesti kuormittava liikunta.
- Lihasten voimaa ja kestävyyttä säilyttävä tai lisäävä liikunta
 - 8–10 erilaista, ylä- ja alaraajojen ja vartalon suuria lihasryhmiä kuormittavaa liikettä kahtena tai useampana (ei peräkkäisenä) päivänä viikoittain.
 - Suurin voiman kehittyminen saadaan aikaan toistamalla kutakin liikettä 10–15 kertaa kohtalaisella tai raskaalla kuormituksella. Asteikolla 0–10 kohtalainen kuormitus on 5–6 ja raskas 7–8 vastaavalla tavalla kuin aerobisessa liikunnassa.
 - Suositeltu liikunta voidaan toteuttaa pääasiassa joko järjestelmällisenä voimaharjoitteluna tai voimaa vaativana voimisteluna.
 - Yllä esitettyjä vähimmäisannoksia suuremmat annokset lisäävät liikunnasta saatavia terveyshyötyjä. Annosten suurentamista suositellaan henkilöille, joilla ei ole siihen terveydellisiä esteitä tai kun tavoitteena on suurempi kunnan parantaminen, sairauksia ehkäisevä vaikutus tai kun heillä olevan sairauden hallinnassa suuremmasta liikunta-annoksesta tiedetään olevan hyötyä.
- Luuston vahvistamiseksi suositellaan voimaharjoittelua raskaalla kuormituksella (asteikolla arvot 7–8) ja luustoon kohdistuvia iskuja sisältävää liikuntaa kudosten kestävyuden sallimissa rajoissa.
- Lihomisen estämiseksi osa iäkkäistä henkilöistä tarvitsee enemmän liikuntaa kuin suositellun vähimmäismäärän.
- Liikkuvuutta (notkeutta) edistävä liikunta
 - Suuria lihaksia ja niiden jänteitä tulee venyttää staattisesti 10–30 sekunnin ajan, ja venytys tulee toistaa 3–4 kertaa.
 - Venyttely tulee tehdä vähintään kahdesti viikoittain, ja siihen kuluu vähintään 10 minuuttia kerralla.
- Tasapainoa edistävä liikunta
 - Suositellaan henkilöille, joilla on suurentunut kaatumisen vaara (usein tapahtuneita kaatumisia tai putoamisia, liikkumisongelmia, lääkitys).
 - Säännöllinen liikunta sinänsä vähentää kaatumisia ja niistä johtuvia vammoja, ja erityiset tasapainoharjoitukset esimerkiksi kolmesti viikossa on osoitettu tehokkaiksi.
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
 - Tämän laatimista yhdessä terveysalan asiantuntijan kanssa suositellaan, jotta henkilön kunto, terveydentila, liikunnan rajoitukset, kaatumis- ja muut riskit, liikuntamahdollisuudet ja -mieltymykset sekä ohjelman asteittainen eteneminen ja toteutuminen voidaan ottaa asianmukaisesti huomioon.
 - Liikuntasuunnitelman laatiminen korvaa usein esitetyn suosituksen keskustella terveysalan asiantuntijan kanssa ennen liikunnan aloittamista tai liikuntaa lisääessä.
 - Suunnitelma suositellaan laadittavaksi aina osana liikuntaohjelmaa.
 - Ohjelma tulee suunnitella ja toteuttaa siten, että liikunta edistää tehokkaasti ja turvallisesti sairauden hallintaa.

KIRJALLISUUTTA

1. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN ym. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39:1435-45
2. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy! ODPHP Publication No. U0036 October 2008