

KORONAVIRUS: SUOMI AUTTAA

Terveys

Vanhus takaa toimintakykynsä liikkumalla

Yli 70-vuotiaiden kannattaa pitää huolta kunnostaan ja ruokavaliostaan myös eristyksen aikana. Jumppaliikkeisiin voi yhdistää aivojumpan, fysioterapeutti sanoo.

Anna Sievinen HS

KORONAVIRUKSEN leviäminen on sulkenut yli 70-vuotiaat suomalaiset koteihinsa. Ikäihmisten on syytä pysyä eristyksissä ja pyrkiä näin välttämään tartunnan saamista.



Fysioterapeutti
Katja Vertainen

Monille ikäihmisille karanteeni tarkoittaa aktiivisen elämän hetkellistä taukoamista. Liikkeen ei kuitenkaan tarvitse – eikä missään nimessä kannata – pysähtyä, fysioterapeutti Katja Vertainen muistuttaa.

Vertainen toimii ikäihmisten kuntoutuksen johtavana asiantuntijana Fysio-geriatriassa. ”Jos lopettaa normaalin, arkisen liikuttamisen, niin toimintakyky laskee jopa viikossa. Heikko toimintakyky lisää puolestaan sairastumisen ja esimerkiksi kaatumisen riskiä.”

VERTAINEN on havainnut työssään ikäihmisten parissa, että moni reagoi muutostilanteisiin passiivitumalla. Pelot, yksinäisyys ja ruokahaluttomuus saattavat lisääntyä, ja ne kaikki altistavat toimintakyvyn laskulle.

”Omasta fyysisestä kunnostaan kannattaa pitää nyt erityisen hyvää huolta, koska se auttaa jaksamaan myös henkisesti. Hyvä mieliala helpottaa esimerkiksi unen laatuja ja laskee verenpainetta.”

Karanteeni ei esimerkiksi estä kokonnan ulkoilua, Vertainen sanoo. Terveille, yli seitsenkymmppisille tekee hyvää ulkoilla, kunhan huomioi puoleltoista tai parin metrin välin varoetäisyyden muihin ihmisiin.

Vertainen suositteleekin pitämään päivittäisestä kävelylenkistä kiinni, mieluiten kävelysauvojen kera.

”Ikäihmisten tulisi kävellä joka päivä vähintään 400 metriä. Toki pidempäänkin, jos vain pystyy.”

TOIMISTOTYÖLÄISILLE toivotetaan jatkuvasti, että näyttöpäätteiden äärellä ei kannata istua tunteja pidempään. Sama neuvo koskee kotona, sohvan nurkassa istuskelevia.

Pitkään istuminen nimittäin lisää kehon jännitystilaa, heikentää neste- ja verenkiertoa ja lisää turvotusta.

”Esimerkiksi käsitöiden tekoa tai lukemista on hyvä tauottaa nousemalla usein ylös ja kävelemällä esimerkiksi ikkunalta toiselle.”

Päivittäisen liikunnan lisäksi kannattaa katse kääntää kohti lautasta. Vertainen on

huomannut, että monen ikäihmisen ruokalistalta löytyy etenkin leipää, pullaa ja kahvia.

LISTALLA olisi kuitenkin hyvä olla monipuolista ja terveellistä ruokaa, jossa on tarpeeksi proteiinia ja kaloreita.

”Lautaselle kannattaa laittaa viidesosa proteiinia, eli lihaa, kalaa ja kasvisproteiinia. Ja vettä tulisi juoda vähintään 1–1,5 litraa päivässä, vaikka joutuukin käymään usein vessassa.”

Ikäihmisen tulisi varoa laihtumista, koska painon putoaminen tarkoittaa yleensä lihasten pienentymistä. Siksi riittävästä proteiinista saannista olisi hyvä pitää kiinni.

Ruoka maistuu yleensä paremmin, kun syö yhdessä muiden kanssa, Vertainen sanoo.

”Jos mahdollista, ruokahetki kannataisi jakaa jonkun läheisen kanssa vaikka videopuhelun avulla. Yhteisöllisyys on tärkeää.”



Joka päivä pitäisi kävellä vähintään 400 metriä.

SOPIVA fyysinen aktiivisuus pitää myös ruokahalua yllä. Kävelyn lisäksi kannattaa Vertaisen mukaan treenata tasapainoa ja lihasvoimaa.

Lihaskuntoa on hyvä harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa, mieluummin päivittäin, sillä hyvä lihasvoima lisää elinvoimaisuutta. Mitä parempi lihasvoima, sitä pidempään ja terveemmin todennäköisesti elää.

”Kun ikäihminen aloittaa säännöllisen fyysisen harjoittelun, tulokset näkyvät yleensä nopeasti. Lihaskunto paranee, kävelykyky säilyy ja mieliala kirkastuu”, Vertainen sanoo.

”Aina voi ja pitää harjoitella. Jopa 90-vuotiailla kasvaa lihasvoima, kun treenaa säännöllisesti”

Vertainen neuvo viisi helppoa liikettä, joita kannattaa tehdä päivittäin. Liikkeisiin voi yhdistää aivojumpan, eli voi vaikkapa laulaa samaan aikaan tai laskea numeroita taaksepäin isommasta pienempään vieraalla kielellä.

Mallina toimii Muuramessa asuva **Taina Hämäläinen**.

Keppijumppa

Keppijumppaan sopii vaikkapa mopin varsi. Pyörittele kepin avulla hartioita ja tee esimerkiksi soutu- ja melontaliikkeitä. Kepin avulla saa myös kylkiin venytystä, kun ottaa kepeistä leveän otteen ja taivuttaa ylävartaloa hitaasti puolelta toiselle.



Eristäytyneenä oleva 75-vuotias Taina Hämäläinen jumppaa kotonaan Muuramessa.



Suomi auttaa

Tiedätkö tavasta, jolla voi helpottaa lähimmäisten arkea ja yritysten tilannetta koronapandemian keskellä? Vinkkaa meille: suomiauttaa@hs.fi.

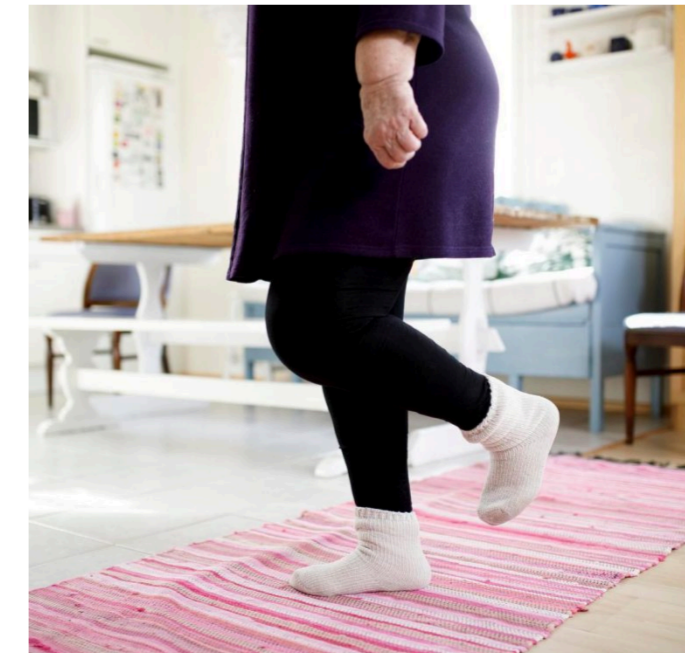


Yhdellä jalalla seisominen

Yhdistä esimerkiksi hampaiden pesuun yhdellä jalalla seisominen. Seiso niin kauan, kun pystyt, ja vaihtele jalkaa. Ota tarvittaessa kevyesti tukea seinästä tai lavuaarista.

Polven nosto

Nostele polvia vuorotellen ylös, molempia polvia 10–20 kertaa useamman kerran päivässä. Jos kotoa löytyy nilkkapainot, niitä voi käyttää hyväksi liikettä tehdessä.



Tuolilta nousu

Nouse ylös tuolilta ja laskeudu takaisin hitaasti, liikettä jarruttaen. Näin saat hyvää treeniä jalkalihaksille. Tee vähintään viisi toistoa, mielellään aina kun lähdet liikkeelle istumisen jälkeen. Ota tarvittaessa pöydästä tai tuolin käsiöistä kiinni, jotta saat tukea. Liikkeitä tehdessä saa hengästyä, mutta kipua ei tulisi tuntea.



Varpaille nousu

Nouse varpaille 10–20 kertaa, useamman kerran päivässä. Ota tarvittaessa pöydästä tukea. Varpaille nousu elvyttää verenkiertoa ja helpottaa nesteiden kiertoa.



Lonkan ojennus

Seiso suorassa ja ojenna toinen jalka polvi suorana taaksepäin. Liike venyttää lonkan etupuolta, vahvistaa pakaraliikkeitä ja tuo lonkkiin liikkuvuutta. Tee 10–20 toistoa molemmille jaloille useamman kerran päivässä.