

# Keinutuolijumppa

Huuhtanen Marju

ft, msh

Kaunialan Sairaala Oy

## 1. TAUSTAA

Ikääntyneiden liikunnan ohjaus on haasteellista ja keinutuolijumppa on vastannut ikääntyneiden terveysliikunnan tarpeisiin.

Keinutuolijumppan on ideoinut ja kehittänyt ft Marju Huuhtanen. Käytännön kokeilu ja toteutus on tapahtunut Kaunialan sotavammassairaalassa ikääntyneiden kuntoutujien parissa.

Uusi ja kuitenkin ”tutuntuntuinen” liikuntamuoto on saanut heikosti liikkuvatkin ihmiset jälleen motivoitumaan omaehtoiseen kuntoutumiseen ja liikunnan harrastamiseen.

## 2. MITÄ KEINUTUOLIJUMPPA ON?

Keinutuolijumppa on ikääntyneille ihmisille kehitetty uusi liikuntamuoto, jota voi toteuttaa omaehtoisesti ja yksilöllisesti kotioissa tai ryhmäliikuntamuotona laitoksissa.

Keinutuolijumppa on kunto- ja terveysliikuntaa, joka kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, vahvistaa keskivartalon ja alaraajojen lihaksia sekä lisää nivelliikkuvuutta. Dynaaminen istuma-asento vaikuttaa edullisesti alaraajojen neste- ja verenkiertoon sekä selän hyvinvointiin. Keinutuolijumppa tukee myös tasapainon hallintaa.

Keinutuolijumppa perustuu kuntojumppaan, jossa liikkeet tehdään keinutuolissa keinuen. Keinutuolijumppan kehittymisen perustana ovat tutkimukset, joissa on todettu keinutuolilla keinumisen aktivoivan vatsa-, selkä- ja alaraajojen lihaksia sekä vaikuttavan edullisesti alaraajojen neste- ja verenkiertoon.

Keinutuolijumppassa heiluva, edestakainen keinumisliike helpottaa ja keventää liikkeen tekemistä painovoimaa vastaan. Toisaalta keinuva liike päinvastoin tehtynä myös lisää liikkeen tehoa.

## 3. KEINUTUOLIJUMPPAN TAVOITTEET IKÄÄNTYNEILLÄ

- Liikkumis- ja toimintakykyisyyden ylläpysyminen tai kohentuminen
- Yleisen suorituskyvyn parantuminen
- Omatoimisuuden ja aloitekykyisyyden tukeminen
- Sairauksien ennaltaehkäiseminen ja hoito
- Ilon ja virkistyneen kokemuksen

Marju Huuhtanen

marju.huuhtanen@kauniala.fi

040-7334 605, 050-3871459



Keinutuolijumppa toteutetaan jousikeinutuolilla. Keinutuolijumppa on rekisteröity tavaramerkki.

## 4. KEINUTUOLIJUMPPAN EDUT

-Keinutuoli on monille jo ennestään tuttu, minkä vuoksi kynnys keinutuolijumppan aloittamiseen on matala.

-Keinutuolijumppaa voi harjoitella omaehtoisesti kotona. Harjoittelu ei ole sidottu aikaan tai paikkaan.

-Ei edellytä erityisiä taitoja tai hyvää suorituskykyä

-Keinutuoli välineenä koetaan turvalliseksi.

-On kuormitukseltaan kohtalaista.

-Huonokuntoinen tai liikkumiskyvyltään rajoitteinen voi saada onnistumisen elämyksiä liikunnasta.

-Ryhmäliikuntana toteutettuna edesauttaa uusien sosiaalisten kontaktien luomista.

## 5. KENELLE SOPII, KENELLE EI?

Keinutuolijumppa soveltuu kaikille keinumisesta pitävälle ja terveydestään huolehtiville ikääntyneille ihmisille.

Keinutuolijumppa tulee keskeyttää, jos kokee huonovointisuutta.

Keinutuolijumppaa voi toteuttaa joustavasti osana päivittäistä elämää nykyisten terveysliikuntasuosittelun mukaisesti.

## LÄHTEET

Huuhtanen M, Kautto M. 2006. Keinutuolijumppa. Päivä Oy.

Väänänen I. 2001 a. Vatsalihasten aktiivisuus ja harjoittaminen keinutuolilla keinuttaessa. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan laitos. Moniste.

Väänänen I. 2001b. Keinutuoliprojekti. Sosiaali- ja terveysalan laitos. Loppuraportti. FYS98S ja FYS00S.