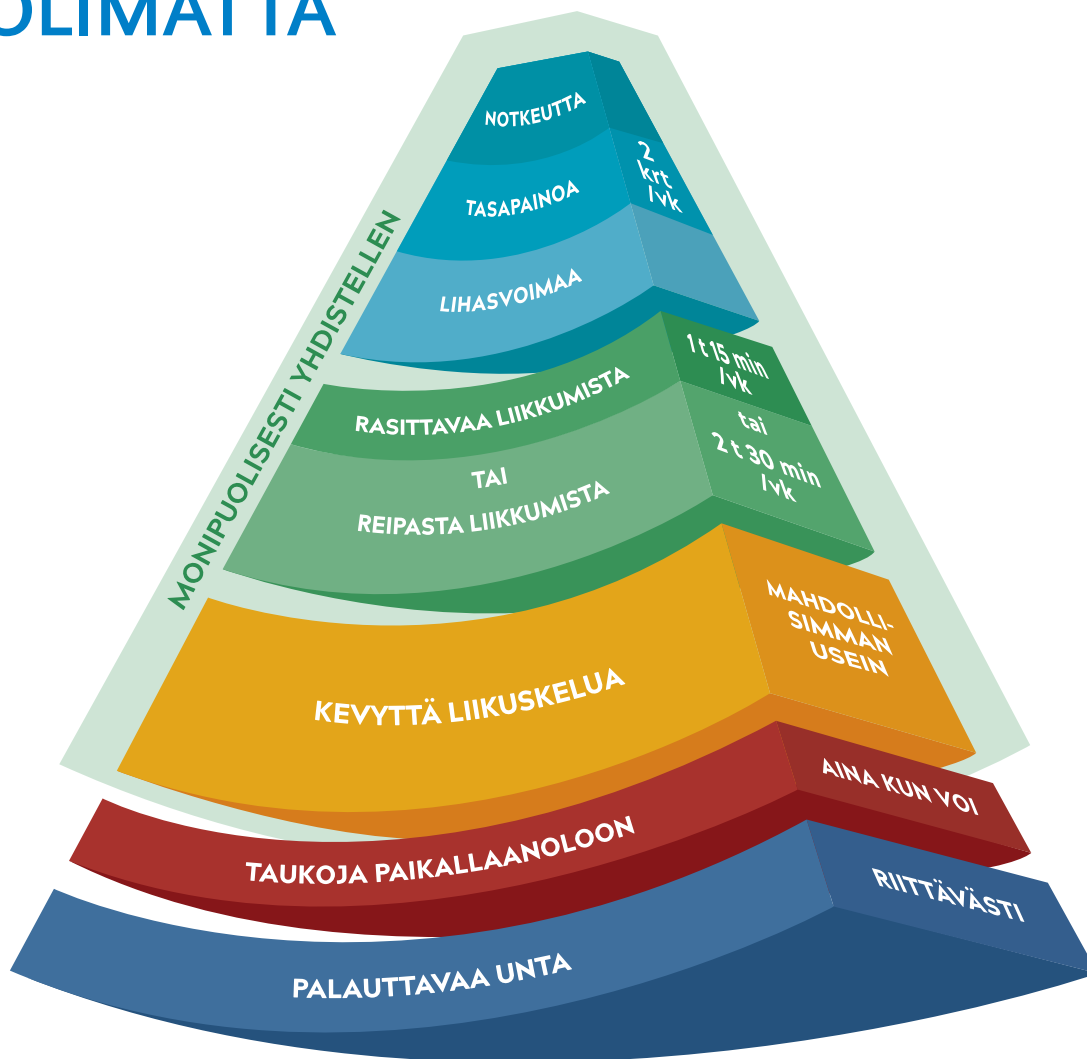


LIIKETTÄ OSTEOPOROOSISTA HUOLIMATTA

Ohjeita
ikäihmiselle,
jolla on
osteoporoosi



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

HYÖDYNNÄ ARJEN LIKKUMISMAHDOLLISUUDET

**Kevyttä liikuskelua
mahdollisimman
usein**

Kaikki liikkuminen on hyväksi terveydelle. Kokonaisliikkumisen määrän lisääntyessä myös luuston kuormitus lisääntyy. Luusto tarvitsee kuormitusta uusiutuakseen. Myös kotiaskareet, kauppareissut, ulkoilu läheisten kanssa ja muut arjen puuhat ovat eduksi luustolle.

**Taukoja
pitkäkestoiseen
paikallaanoloon
aina kun voi**

Jalkeilla olo vähentää jo yksin murtumien riskiä. Pienet taudit ylläpitävät myös vireystilaa. Hyvä vireystila ehkäiseekin kaatumisia. Tauota television katselua, käsitöiden tekemistä ja lukemista: nouse välillä seisomaan, tyhjennä pyykinpesukone, marssi paikallaan tai kävele portaita.

**Palauttavaa unta
riittävästi**

Riittävä ja palauttava uni vaikuttaa muun muassa vireyteen, muistiin ja oppimiseen. Se edistää kehon fyysistä ja henkistä palautumista, ylläpitää vastustuskykyä sekä aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa.

Säännöllinen liikkuminen

- ehkäisee kaatumisia ja siten murtumia
- edistää murtumasta kuntoutumista
- ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua
- ylläpitää ja voi jopa vahvistaa luustoa
- kohentaa mielialaa.

Liikkuminen
on luustolle
välttämätöntä
– myös silloin,
kun sinulla on
osteoporoosi.

MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Liiku reippaasti

vähintään
2 t 30 min

> Liikkuminen on reipasta, kun pystyt puhumaan hengästyttä.

TAI

rasittavasti

vähintään
1 t 15 min

> Liikkuminen on rasittavaa, kun hengästyit

LISÄKSI

harjoita lihasvoimaa,
tasapainoa ja notkeutta

vähintään
2 kertaa
viikossa

> Hyviä liikkomuotoja ovat esimerkiksi kuntosali, jumprat, tanssi ja pihatyöt.

Jos et ole liikkunut säännöllisesti ennen murtumaa

- Aloita liikkuminen ammattilaisen ohjauksessa lyhyillä ja rauhallisilla tuokioilla.
- Lisää kestoja ja tehoa vähitellen.
- Liiku säännöllisesti: kaikki liikkuminen lasketaan.
- Sopivaa liikkomista ovat esimerkiksi keppijumppa, vastuskuminauhaharjoittelu, sauvakävely, uinti ja vesijuoksu.

Jos olet liikkunut säännöllisesti jo ennen murtumaa

- Jatka liikkumista rajoitteet huomioiden.
- Liiku säännöllisesti ja lisää kestoja ja tehoa vähitellen.

Jos sinulla ei ole ollut murtumaa, voit liikkua suosituksen mukaan omaa kehoasi kuunnellen.

#rakastaluitasi

MUISTA

- juoda liikkumisen aikana riittävästi: se edistää hikoilua ja kehon lämmönsäätelyä.
- turvallisuus ja tarvittavat apuvälineet.

KESKEYTÄ LIKKUMISESI ja ota yhteyttä lääkäriin, jos

- huomaat kipua, joka haittaa päivittäisiä toimintoja tai häiritsee yöunta
- epäilet murtumaa.

Keskustele lääkäriissä liikkumisesi jatkamisesta myös silloin, jos sinulla ilmenee muita tavallisesta poikkeavia oireita.

Liikkuminen
on osa
osteoporoosin
perushoitoa.

**LIIKU OMALLA TAVALLASI.
JOKA PÄIVÄ.**