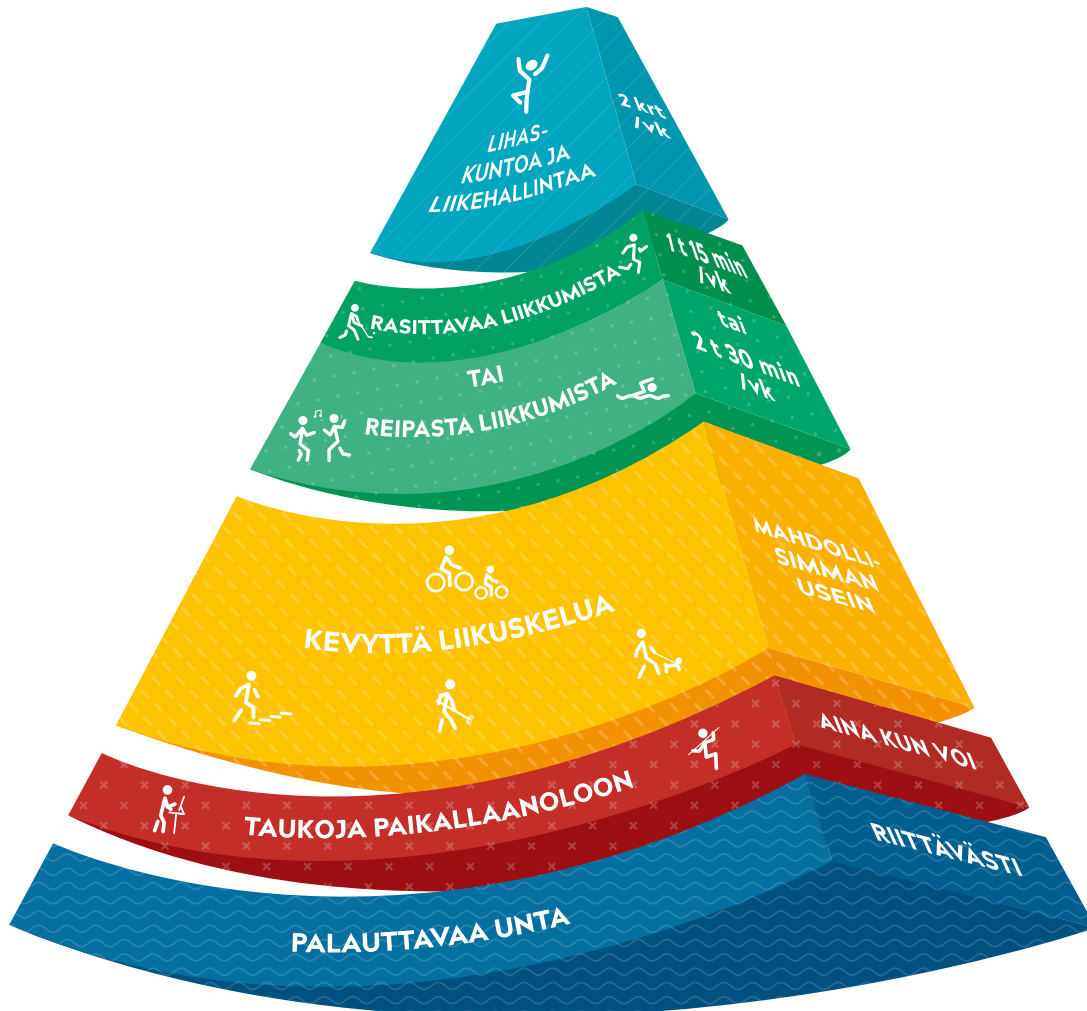


# LIIKETTÄ OSTEOPOROOSISTA HUOLIMATTA

Ohjeita  
työkäiselle,  
jolla on  
osteoporoosi



Viikoittainen liikkumisen suositus työkäisille

# 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 ja muut arjen puuhat ovat eduksi luustolle.

**Taukoja  
pitkäkestoiseen  
paikallaanoloon  
aina kun voi**

Jalkeilla olo vähentää jo yksin murtumien riskiä. Pienet tauot ylläpitävät myös vireystilaa. Hyvä vireystila ehkäiseekin kaatumisia. Tauota istumatyötä, television katselua, älylaitteen käyttöä 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 hengästymättä.

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 LIIKKUMISESI 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.**