

Työ - ja uniergonomia
Ehkäise sairauspoissaoloja
- panosta suunnitteluun

Hyvän olon apuvälineet
Liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa
sinulle sopivalla apuvälineellä

**MEDIA
PLANET**

N:o 1 / Lokakuu 2009

LUUSTO JA NIVELET

9

ASKELTA

LUUSTON JA
NIVELTEN
TERVEYTEEN



PANOSTA LUUSTOOSI, SE KANNATTAA SINUA

Liiku: Monipuolinen liikunta vahvistaa luustoa ja niveliä.

Eija Vilpas
Kiinnitä erityis-
huomio kenkien ja
monojen valintaan



Mikaela Ingberg
Arvosta niveliäsi -
tuet ovat tärkeä
osa liikkuvuutta



Anna
palautetta!
Voit voittaa
500 €:n
lahjakortin.



<http://www.mediaplanet.fi/feedback/>

SOKOS HOTELS
KESKELLÄ KAUPUNKIA, KESKELLÄ ELÄMÄÄ.

Ryhtiä elämään!

Akupunktio • Ryhtiklinikka • Kuntokeskus
Jooga • Pilates • Spinning • Solarium

SOITA 044 502 1076
www.idealfit.fi

Hakaniemi
Hakaniementori

Eira
Jääkärintie 10

Kulosaari
Svinhufvudinkuja 6

IDEALfit
Health & Fitness club

HAASTEITA

Henkisesti meitä kantavat ja liikuttavat **aatteet ja asiat** uskonnosta ja taiteesta politiikkaan. Fyysisesti taas tuki- ja liikuntaelimet, eli luut, nivelet ja lihakset.

Mikä meitä kantaa ja liikuttaa?

TULE-elimillä on sekä terveinä että viallisina suurempi merkitys elämämme laatuun ja kulkuun kuin heti havaitsemmekaan.

Terveinä niiden kunnolla on olennainen osuus pystymiseemme ja jaksamiseemme työssä, askareissa ja harrastuksissa. Nykyäänkin puolet suomalaisista ilmoittaa, että heidän työnsä sisältää runsaasti kävelyä, nostamista tai raskaita ponnistuksia. Istumatyökään ei suju ongelmitta ilman ryhtiä ja oikeita työasentoja säilyttäviä lihaksia. Monet suomalaisten mieluisimmista harrastuksista ja muista toiminnoista edellyttävät ainakin kohtalaista TULE-kuntoa.

Pienennä laskuasi vaikuttamalla elimiisi

1 Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet vaikuttavat voimakkaasti elämäämme. Ne itsessään, kuten nivelrikko ja -reuma, tai niiden seuraukset, kuten osteoporoosin aiheuttamat murtumat, tuottavat suomalaisille enemmän kipua ja huonontavat enemmän elämänlaatua kuin mi-

kään muu sairausryhmä. Sairastuneille TULE-sairaudet aiheuttavat lisäksi toiminta- ja työkyvyn vajausta ja taloudellisia menetyksiä, terveille taas enemmän korvattavia kustannuksia. Yhteiskunnalle kokonaislasku on yli 2,5 miljardia euroa vuodessa, sairausryhmistä toiseksi eniten ja selvästi yli 1/3 kaikista sairauksien aiheuttamista suorista kustannuksista ja työpanoksen menetyksistä.

Käytä oikeita lihaksia ja vaikuta päättäjiisi

2 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja oireet eivät onneksi ole väistämättömiä vaan suurimmalta osalta ehkäistävissä. Eniten niiden vaaraa lisäävät TULE-elinten liian vähäinen tai virheellinen käyttö vapaa-aikana tai työssä, lihavuus, tapaturmat, tupakointi, runsas alkoholin käyttö, ravinnon puutteet sekä naisilla estrogeenin puute. Stressi, masennus, väsymys, näön, tasapainon ja kuulon puutteet sekä muut sairaudet suurentavat nekin TULE-sairauksien vaaraa. Kaikkiin näihin tekijöihin voidaan vaikuttaa. Osittain vaikutusmahdollisuudet ovat omassa vallassamme, mutta pal-



Ilkka Vuori
Professori, Suomen TULE ry:n pääsihteeri KUVU: TULE RY

“Tule-, eli tuki- ja liikuntaelinten kunnolla on olennainen osuus pystymiseemme ja jaksamiseemme työssä, askareissa ja harrastuksissa.”

jon tarvitaan myös suunnittelun ja päättämisen valtaa pitävien tahojen tukea terveellisen elämän edellytysten lisäämiseksi työssä, koulussa, hoitolaitoksissa, liikenteessä sekä vapaa-ajan fyysisissä ja sosiaalisissa ympäristöissä. Siihen on suurta tarvetta ja suuria mahdollisuuksia. Ne edellyttävät kuitenkin tahtoa ja kauaskantoisia ratkaisuja erityisesti kunta-päättäjiltä.

Tule terveeksi!

3 Tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämiseksi alan järjestöt ja laitokset ovat yhteistyönä laatineet Kansallisen tuki- ja liikuntaelinohjelman. Se pyrkii tehostamaan TULE-sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta päämääränään suomalaisten parempi TULE-terveys ja väestöryhmien välisten erojen pieneneminen. Ohjelma ei kuitenkaan hyödytä pelkästään omaa alaansa. Hyvä toiminta- ja työkyky sekä kaikkien yleisimpien kansasairauksien ehkäisy edellyttävät vahvoja kantavia rakenteita ja kohtalaista liikukumiskykyä. TULE-terveys on siten keskeinen edellytys koko terveytemme säilyttämiselle.



SUOSITTELEMME



Dan Nordström
Reumatologi

SIVU 7

“Terveet elämäntavat ovat paras lääke nivelrikkoa vastaan. Kun liikkuu järkevästi eikä kasvata huvikumpuaan, niin mahdollisuus sairastua pienenee huomattavasti.”

Istu oikein! s. 5

1. Onko länsimaita riivaama tukielinongelma korjattavissa paremmalla istumisella?

Apuvälineet kotikäyttöön s. 12

2. Liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa sinulle sopivalla apuvälineellä.

MEDIA PLANET

Autamme lukijoitamme onnistumaan!

LUUSTO JA NIVELET N:O 1, LOKAKUU 2009

Julkaisija:

Suomi Mediaplanet Oy
Unioninkatu 18, 00130 Helsinki
Liiketoimintajohtaja: Sauli Asikainen
Toimituspäällikkö: Eveliina Hämäläinen
Layout: Lii Treimann
Business Developer: Anni Linko

Vastuussa tästä numerosta

Projektipäällikkö:

Lotta Merenmies
Puhelin: 09-565 84 016
E-mail: lotta.merenmies@mediaplanet.com

Jaetaan Helsingin Sanomien liitteenä

27.10.2009

info@mediaplanet.fi
www.mediaplanet.com

Mediaplanetin liikeidea on luoda yhteistyökumppaneilleen uusia asiakkaita. Konseptimme perustuu korkealaatuisen toimitukselliseen sisältöön, joka saa lukijamme toimimaan.

Paljonko istut päivässä?

Syödessä 1,5 h
Matkalla töihin tai kouluun 1,5 h
Töissä tai koulussa 7 h
Vapaa-ajalla 1 h
TV:n tai tietokoneen äärellä 2 h
Yhteensä 13 tuntia!

Yli miljoona suomalaista kärsii selkävaikeuksista. Selkä tarvitsee liikettä pysyäkseen terveenä.

Back App -tuolilla istuminen ei ole passiivista paikalla pysymistä, vaan aktiivista treeniä. Tuolin ainutlaatuinen tasapainoharjoitus ja keinovaliike vahvistavat selkäsi samalla, kun istut!



www.backapp.fi

TILAA JA KOKEILE!

TILAUKSET: FYSIOMYYNTI GSM 050 551 0080, 040 526 5423
Läntinen teollisuuskatu 6, 02920 Espoo
www.fysiomyynti.fi myynti.funfysio@kolumbus.fi

30 päivän tyytyväisyystakuu!



Kärsitkö kivuista ja säryistä,
jotka haittaavat nukkumista ja liikkumista?

alaset
import
www.alasetimport.fi

Suosittellemme LPG-hoitoa.

Mikä ihmeen LPG-hoito?

Hoitomuoto kehitettiin Ranskassa yli 20 vuotta sitten. Hoito on pehmytkudosten muokkausta alipaineen ja motorisoitujen rullien avulla. Itsenäisesti liikkuvat motorisoidut rullat hierovat kudosta erittäin miellyttävällä tavalla. FDA:n hyväksymä lääkinällinen Cellu M6 Keymodule, tieteellisesti todistettu ja kliinisesti osoitettu.

Hoidolla on välitön vaikutus kipuun, jäykkyyteen ja turvotukseen

LPG-hoidolla on merkittävä aineenvaihdunnallinen, kudoksellinen ja hermostollinen vaikutus. Vaikutus on syvä ja laaja, sekä pinnallinen (nestekierto). Monet naiset kärsivät alaraajojen turvotuksesta, painavista ja väsyneen tuntuista jaloista. Syynä tähän voi olla laskimoverenkierron ja lymfakierron hidastuminen. 15 kerran sarjahoito antaa hyvän tuloksen ja mikäli hoitoja on tarvetta jatkaa, suositellaan ylläpitävää hoitoa tarpeen mukaan.

Asiakkaalle LPG-hoito on askel kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Rentouttavaa käsittelyä seuraa välitön hyvä olo, mutta pidemmän hoitjakson jälkeen elimistöä aktivoiva LPG-hoito vähentää stressiä, parantaa unen laatua ja lisää jaksamista.

LPG -hoitolaitteiden takana on vuosien tutkimustyötä ja maailmanlaajuisesti miljoonien käyttäjien myönteisiä kokemuksia. Huippulaitteet on luotu yhteistyössä tunnettujen terveys-, kauneus- ja hyvinvointialojen asiantuntijoiden kanssa.

LPG-hoidolla on välitön vaikutus kipuun, liikerajoitteeseen ja turvotukseen: vähentää nivelten jäykkyyttä (leikkaus, nivelrikko, vamma), hoitaa akuutteja ja kroonisia jännetulehduksia, vähentää tulehdusreaktioita ja helpottaa fibromyalgiakipuja.

LPG-hoito nopeuttaa toipumista kirurgisesta toimenpiteestä tai kipsin poiston jälkeen: se vähentää turvotusta, parantaa imusuonten toimintaa, lievittää kipua, hoitaa arpikudosta ja lisää liikkuvuutta.

LPG-hoidolla saat lihakset huippukuntoon

LPG-hoito nopeuttaa revähtäneen, krampanneen tai muulla tavalla vaurioituneen lihaksen parantumista, estää arpikudoksen ja kiinnikkeiden syntymistä, hoitaa lihaskipuja, tehostaa palautumista. LPG-hoito hierontana on loistava kokemus, se ehkäisee vammoja ja kiputiloja.

LPG-hoitoa kannattaa kokeilla myös seuraaviin ongelmiin: tenniskyynärpää, hiirikäsi, selkäkipu, jännetulehdus, limapussitulehdus, fibromyalgia, reuma, hermopinne, fibrotisoitunut kudokse, psoriasis, vatsan toiminnan häiriö ja keskivartalon lihavuus (www.lipomassage.com).

LPG-hoito on turvallinen, luonnollinen ja tehokas. Lpg- hoitomuotoa on tutkittu ja kehitetty yli 20 vuotta.

LPG

ProVita
fysioterapiaklinikka ja terveysliikuntakeskus

FysioProVita Oy
Bulevardi 54
00120 Helsinki
puh. 09 - 681 8850
email: info@provita.fi
www.provita.fi

Myyr-Fysio

Myyr-Fysio Ky Myyrmäki
Liesikuja 4
01600 Vantaa
puh. 530 8700
myyrmaki@myyrfysio.fi
www.myyrfysio.fi

Myyr-Fysio Ky Tikkurila
Kielotie 5 A
01300 Vantaa
puh. 838 7750
tikkurila@myyrfysio.fi
www.myyrfysio.fi

Pasilan Fysioterapia Oy

Opastinsilta 10 D
00520 HELSINKI
puh:09 143 742, 050 551 0510
www.pasilanfysioterapia.fi

DEBORA FYSIO

Debora Fysio
Jätkämäntie 9
02320 Espoo
Tel. 09-863 1122
Fax. 09-863 1121
Email. info@deborafysio.fi

LE FysioTeam
www.lefysioTeam.fi

LE Fysio Team
p. 010 422 3560, 050 437 0944
Käyntiosoite: Porthaninkatu 13, Helsinki
www.lefysioTeam.fi

FYSIOSPORTTIS

FysioSporttis Viherlaakso
Viherlaakson ostoskeskus
02710 Espoo
puh. 540 4340
Avoinna ma-to 8-20, pe 8-18
ja la 9-15.

FysioSporttis Tapiola
Active Life Village
Laurea Ammattikorkeakoulu
Metsänpojankuja 3
02130 Espoo
puh. 540 43450
Avoinna ma-to 8-20 ja pe 8-15.

FysioSporttis Munkkiniemi
Munkkiniemen puistotie 22
00330 Helsinki
puh. 540 43480
Avoinna ma-to 7-20, pe 7-18
ja la 9-16.

FysioSporttis Tilka
Mannerheimintie 164
00300 Helsinki
puh. 540 43490
Avoinna ma-to 8-2
0 ja pe 8-16.

FysioSporttis Vantaanportti
Eläntie 5
01510 Vantaa
puh. 540 43470
Avoinna ma-to 8-20 ja pe 8-16.

Bodyharmony Finland Oy

Kuntoklubi Forever
Martinkyläntie 39b
01720 Vantaa
Ajanvaraus: 09-825 600 60

AJASSA

TUE TOIMINTA- JA TYÖKYKYÄSI ERGONOMIALLA

■ **Kysymys:** Voiko työpaikan ergonomisilla ratkaisuilla vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön, eli TULE-sairauksien ehkäisyyn?

■ **Vastaus:** Hyvä työergonomia tukee työntekijän työ- ja toimintakykyä. TULE-sairauksien ehkäisyyn kulmakivet ovat hyvien työergonomisten ratkaisujen edistäminen työpaikoilla, tapaturmien torjunta ja hyvän työilmapiirin edistäminen.

TULE-sairaudet ovat yleisin kipua aiheuttava ja eniten työstä poissaoloon johtava sairauksien ryhmä. Lähes jokainen joutuu joskus tekemisiin tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen kanssa. Tärkein ja kallein seuraus on työ- ja toimintakyvyn rajoittuminen.

Ergonomisen tiedon ja toiminnan avulla tuotteet, työ, työpaikat, työvälineet ja työympäristö sovitetaan ihmisten edellytysten ja vaatimusten mukaisiksi. Vaikka ergonomiset muutokset ovat usein alkuinvestointina hinnakkaita, monet taloudelliset laskelmat ovat osoittaneet, että ergonomian ja työkyvyn ylläpitämiseksi tehdyt sijoitukset tuottavat itsensä takaisin jo vuodessa tai kahdessa.

Ylläpidä työkykyä

Terveellinen ja turvallinen työympäristö edistää työntekijöiden

työkykyä ja lisää työviihtyvyyttä. Oman työskentelyn jatkuva arviointi ja työtapojen kehittäminen parantavat työn sujuvuutta ja työtehoa.

Ergonomia muodostaa osan työkykyä ylläpitävästä toiminnasta. Ergonomiassa mietitään, miten työ ja työpaikat suunnitellaan sellaisiksi, että ne auttavat työntekijää työssä selviytymisessä ja siinä kehittämisessä. On osoitettu, että oikeilla ja riittäväillä toimenpiteillä voidaan ehkäistä sairauspoissaoloja ja edistää työhön paluuta, vaikka täyttä oireettomuutta ei saavutettaisikaan.

Aseta tavoitteeksi oireettomuus

Ongelmallisimpia aloja työergonomian kannalta ovat raskaat toimialat, kuten maanviljely, teollisuus ja hoitoalat, joilla ergonomisen suunnittelu on haasteellista. Myös TTL:n tutkimusprofessori **Eira Viikari-Juntura** korostaa, ettei pidä ottaa tavoitteeksi täyttä oireettomuutta, vaan ergonomisen

toiminnan ja suunnittelun tulisi keskittyä oireiden lievittämiseen, työhön paluun tukemiseen ja edistämään työssä selviytymistä pitemmällä aikavälillä.

Hyväksyntää järjestelyillä

Ottamalla ergonomiasuositukset huomioon uusia toimitiloja suunniteltaessa, tai ennen kalustehankintoja, säästytään kalliilta korjaustöiltä ja virrehankinnoilta. Viikari-Juntura muistuttaa, että yksittäisellä toimella, kuten tuolin säätämällä on rajallinen vaikutus.

– Hyvät ergonomiset ratkaisut yksinään eivät useinkaan ole riittäviä TULE-sairauksien ehkäisyssä, lisäksi voidaan tarvita työtehtävien tilapäisiä tai pitempiaikaisia järjestelyjä, kuten esimerkiksi osaaikaratkaisuja. Viikari-Juntura painottaa lisäksi kommunikointia TULE-oireisen työntekijän ja työjärjestelyjen yhteydessä myös muiden samassa työyhteisössä olevien työntekijöiden kanssa.

– Sovitut ja kirjatut yhteiset toimintakäytännöt ja -mallit edistävät asioista puhumista ja ratkaisujen löytymistä. Keskeistä on, että työpaikoilla hyväksytään se, että kaikkien toimintakyky ei ole sataprosenttinen.



Eira Viikari-Juntura
Tutkimusprofessori

KUVA: GÖTEBORGIN
YLIOPISTON
KUVAPANKKI

TARJA RANNISTO
toimitus@mediaplanet.com

ASKEL

1

ISTU
RYHDIKKÄÄSTI

HUMAN TOOL® -istuin



Opi oikea lantionkääntö, se on ratkaisu selkäkipuun ja avain ylvääseen ryhtiin!



Made in Finland
Patent pending
EU model reg.

- Keinuvat liikeradat sekä tasapainoilu houkuttelevat sinut terveelliseen liikuntaan työn lomassa.
- Voit parantaa ja ylläpitää fyysistä kuntoasi ja hyvinvointiasi istuessasi työpöytäsi ääressä.



Humantool -istuin kääntää lantion automaattisesti hyvään pystyasentoon, jolloin koko selkäranka suoristuu.



TILAA istuin koekäyttöön 2 viikoksi, minkä jälkeen vasta maksat tai palautat istuimen, mikäli et ole siihen tyytyväinen. Kuluttajahinta 149,- (sis. alv:n ja postikulut).

Humantool Oy puh 010-666 7500 tai info@humantool.fi

www.humantool.fi



TÄRKEÄT NIVELET
Jokainen nivel on toiminnallisuudellesi tärkeä, joten ajattele niiden hyvinvointia monipuolisesti.
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

Herääthän virkeänä ja vetreänä?



Unen laadulla on iso merkitys päivittäiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Oikeanlaisella patjavalinnalla on vaikutusta myös tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointiin.

TAUSTAA

Hyvästä unesta kannattaa huolehtia varmistamalla itselleen sopiva luonnollinen nukkumisasento. Yksilöllisesti valittu vuode patjoineen ja tyynyineen on paras vaihtoehto, mutta myös perusvuodetta voi yrittää parantaa omaa nukkumisasentoa tukevilla muokkaantuvilla tukityynyillä.

Vahvista päiväsi nukkumalla oikein

Nukkumisergonomia on tärkeää, koska vääränlainen nukkumisergonomia aiheuttaa paitsi väsymystä myös lihaskivyt ja päänsärkyä, mikä heikentää päivän askareista suoriutumista. Niska-hartia-seudun ja selkävälikojen yhteydessä tulisikin aina tarkistaa niiden mahdollinen yhteys nukkumisasentoon. Epämukava tunne riittää häiritsemään unen arkkitehtuuria, ja unen laatu heikenee.

Hyvillä patjoilla käyttöikä on noin 15 vuotta ja tyynyillä 4-5 vuotta. Vaikka ne ovat hinnaltaan korkeampia kuin ns. perustuotteet, ovat

ne pitkäaikainen sijoitus omaan terveyteesi ja hyvinvointiisi.

Ammattitaitoista apua on tarjolla oikeiden tuotteiden löytämiseksi. Nukkumisergonomian parantamisessa kartoitetaan yksilölliset tarpeet nukkumisasennosta lähtien.

Valitse oikein - saat riittävän levon

Fysioterapeutti **Jukka Tujusen** mukaan liian kova tai pehmeä patja saa aikaan pyörimistä oikean asennon löytämiseksi ja uni saattaa häiriintyä. Huono patja ei muokkaannu nukkujan fysiologian mukaan, jolloin nukkujan asento on epäluonnollinen. Esimerkiksi kovalla patjalla nukuttaessa kehoon kohdistuu pistekohtaista rasitusta ja verenkierto estyy, mikä aiheuttaa puutumista. Patjaa valittaessa jousto-ominaisuudet ovat tärkeitä. Patjan on tuettava vyötäröä ja ristiselkää sekä joustettava lantion ja hartian alueelta. Tyynyn valinnassa puolestaan huomioidaan hartioiden leveys ja vuoteen kovuusaste.

- Jos uni on katkonaista, 10 tuntiakaan ei riitä tekemään oloa levänneeksi, Tujunen sanoo.

- Koska tyynyn tehtävä on tukea kaularankaa, on tyynyn korkeus ensiarvoisen tärkeää. Oikean kokoinen, nukkujan mukaan muotoutuvasta materiaalista valmistettu tyyny, tukee kaularangan sen luontaiseen eli fysiologiseen asentoon, opastaa Tujunen ja korostaa kolmea ohjetta: tyynyn muotoilu, tyynynkorkeus ja materiaali.



Jukka Tujunen
Fysioterapeutti

KUVA: J.TUJUSEN ARKISTO

TARJA RANNISTO
toimitus@mediaplanet.com

4 FAKTAA ISTUMISESTA



Ryhti

1 Perinteisen istumisen suurin ongelma on, että levymäinen istuinosa ohjaa lantion takakenoon, jonka seurauksena selkäranka lytistyy ja menettää ryhdin. Alaselän väärä asento on suurin syy hartia- ja niskaseudun jännitystiloihin.

Keskivartalo

2 Lantion käänkö pystyy suoristaa automaattisesti selkärangan ja aktivoi keskivartalon toiminnat ja lantion pohjan lihakset, jotka ovat ihmiselle kuin kivijalka ja vaikuttavat mm. virtsan pidätyskykyyn.

Liike

3 Tärkeää on myös liike. Koska selkärangan alueella ei ole luontaista verenkiertoa kuten verisuonistoa, tarvitaan selän rakenteisiin pumppaava liike, joka saa nestekierron ja aineenvaihdunnan toimimaan.

Asento

4 Ehkä länsimaissa yleinen tukielinongelma helpottuisi paremmalla istumisella, jossa lantion asento säilyisi hyvänä ja luonnollinen liike jatkuisi istusakin.



Tempur®. Parasta mahdollista yöseuraa.

Juhlavuoden kunniaksi nyt säätövuode tavallisen hinnalla. Miljoonat ihmiset ja useat viralliset tahot ovat jo todenneet Tempur-vuoteiden nukkumisergonomiia parantavan vaikutuksen. Tempur-säätövuode helpottaa entisestään parhaan asennon löytämistä. Tempur-juhlavuoden kunniaksi saat säätövuoteen tavallisen vuoteen hinnalla. Tervetuloa hyvien Tempur-unien lähteelle Vepsäläiselle.



BEDROOM-KONSEPTIMYYMÄLÄ: **Espoo Kehä III** Bedroom Vepsäläinen, Juvankartanontie 11, ma-pe 10-20, la 10-17 puh. 020 7801 470
HÄSTENS STORE -MYYMÄLÄ: **Helsinki** Lönnrotinkatu 11, ma-pe 10-18, la 10-15 puh. 020 7801 370.
BEDROOM SHOP-IN-SHOP-MYYMÄLÄT VEPSÄLÄISELLÄ: **Espoo Suomenoja** Martinsillantie 10, ma-pe 10-20, la 10-17 puh. 020 7801 300. **Helsinki Keskusta** Annankatu 25, ma-pe 10-18, la 10-15 puh. 020 7801 410. **Helsinki Lanterna** Varikkotie 2 B, ma-pe 10-20, la 10-18 puh. 020 7801 210. **Vantaa Porttipuisto** Porttisuontie 4, ma-pe 10-20, la 10-17 puh. 020 7801 200. **Porvoo** Ratsumestarinkatu 8, ma-pe 10-19, la 10-15 puh. 020 7801 620. Puhelun hinta lankapuhelimesta 8,21 snt + 6,9 snt/min tai matkapuhelimesta 8,21 snt + 16,9 snt/min. HÄMEENLINNA | JYVÄSKYLÄ | KOTKA | KUOPIO | KUUSANKOSKI | LAHTI | LAPPEENRANTA | LEMPÄÄLÄ | MIKKELI | OULU | PORI | ROVANIEMI | SALO | SEINÄJOKI | TAMPERE | TURKU | VAASA www.vepsalainen.com/bedroom

Tarjoamme ergonomisen tyynyn ostajalle Pallukkahierontavälineen kaupan päälle. **Edun arvo 39 euroa.**

Säätövuodepaketti norm. alk. 2.025,-
Nyt alk. 1.370,-
Etusi vähintään 655,-

Osteoporoosi lastentautien joukossa

Lasten elintavat ovat muuttuneet luuston kannalta epäedullisempaan suuntaan.

- Tietokonepelit korvaavat ulkoilemisen ja liikunnan, mikä on haitallisinta juuri lapsuuden aikana, jolloin luuston säännöllistä kuormitusta tarvitaan turvaamaan normaali luumassan kehittyminen, kertoo lastenendokrinologi, dosentti **Outi Mäkitie**. Luumassan lisääntyminen on nopeimmillaan murrosiän aikana.

Vaikuta vahvimmin lapsuuden aikana

Luuston rakennetta tulee vahvistaa oikealla ravinnolla ja liikunnalla jo lapsena, jolloin siihen voi eniten vaikuttaa. Kalsium on luun tärkein rakennusaine, joten sen saanti yhdessä D-vitamiinin kanssa on perusaskel lasten osteoporoosin ennaltaehkäisyyn.

Lapsilla, joilla on todettu reuma tai muu pitkäaikainen sairaus, on suurempi osteoporoosiriski kuin terveillä lapsilla. Luuston kuormitus ja liikunta voivat jäädä vähäiseksi perussairaudesta tai sairaalajaksojen vuoksi, mutta suuremman riskin aiheuttavat kuitenkin pitkäaikaiset lääkehoidot, kuten jatkuva kortisonilääkitys.

- Osteoporoosiin vaikuttavat myös perintötekijät. Jos vanhemmillä esiintyy nuorella aikuisiällä havaittua osteoporoosia, tulee kiinnittää erityistä huomiota lasten luuston kehityksen turvaamiseen, huomauttaa Mäkitie.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com

Elä terveellisesti, ehkäiset osteoporoosia

■ **Kysymys:** Osteoporoosia voi sairastaa tietämättään. Milloin on syytä epäillä sairastuneensa ja hakeutua hoitoon?

■ **Vastaus:** On olemassa tekijöitä, jotka lisäävät mahdollisuutta sairastua. Useat luunmurtumat ja selkäsärky voivat johtua alentuneesta luuntiheydestä.

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun määrä vähenee ja rakenne muuttuu. Se haittaa normaalia arkea vasta murtumistilanteessa. Muulloin luuston kalkkipitoisuuden alentuminen näkyy pelkkänä lukuna luustontiheysmittarissa, toimintakykyyn se ei tällöin useinkaan vaikuta.

- Toki oireita voi ilmaantua ilman murtumaakin, esimerkiksi selkäsärky voi aiheutua heikosta selkärangan kunnosta. Yleisimmin selkäsärkyä aiheuttaa rustoisten välilevyjen kuluneisuus, tietää yllälääkäri **Matti Välimäki**.

Perimäsi voi pelastaa

- Ilman varsinaisia sairauksia geneettinen luunkunto on tärkein ratkaisija, kalkkipitoisuuden vaikutus on vain 5% osteoporoosin kehittymiseen. Jos omilla vanhemmillä on lonkkamurtumia tai heidän luuntiheydensä on alentunut, voi antaa hälytyskellojen soida omalakin kohdalla. Muita vaaratekijöitä sairastumiseen ovat elintapakäsitelmät, kuten tupakointi, riittämätön liikunta ja D-vitamiinin vähäinen saanti, Välimäki kertoo.

Nivelsairaudet, kuten nivelreuma, ja -tulehdukset ovat myös osteoporoosille altistavia. Sairau-



SÄILYTÄ PITÄVÄ OTE. Terveelliset elämäntavat, kuten liikunta ja monipuolinen ravinto, auttavat osteoporoosin ehkäisemisessä. KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

delle altistavista lääkehoidoista Välimäki mainitsee pitkään jatkuvan kortisonihoidon sekä miesten eturauhassyöpää ja naisten rintasyöpää hoitavat lää-

keet, jotka huonontavat luustoa ja lisäävät hoitoihin liittyvän osteoporoosin vaaraa.

- Potilaat eivät itse ole tästä välttämättä tietoisia, ja siksi näen lää-

VINKIT

1 Kalsiumin ja D-vitamiinin turvaaminen. Kalsium antaa luustolle ja hampaille lujuuden ja säätelee sydämen, lihasten ja hermoston toimintaa. D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. Alentuneeseen D-vitamiinitasoon on puututtava systemaattisesti.

2 Riittävä luiden kunnolle sopiva liikunta. Elintavoilla on suuri merkitys luuston lujuuteen ja luuston kunnan ylläpitoon. Monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta ovat tärkeitä tekijöitä vahvan ja kestävä luuston rakenta-

miseksi. Liikunta lisää luuston mineraalitiheyttä erityisesti nuoruusiässä, mikä vaikuttaa myös myöhemmän iän luuston rakenteeseen.

3 Murtumien ehkäiseminen. Liikkumisvarmuus ehkäisee kaatumisia ja murtumisia. Tasapainon säilyminen normaalissa arkitoiminnassa on erityisen tärkeää vanhemmalla iällä, jolloin murtumisen parantuminen on hitaampaa. Kaatumista voi ehkäistä kodin saneerauksella, kenkien liukuesteillä ja muilla apuvälineillä.

kehoidossa olevien potilaiden tiedottamisen olevan lääkärin vastuulla, Välimäki summaa.

Varmuus nopealla mittauksella

Terveystietoiset keski-ikäiset hakeutuvat Välimäen mukaan eniten luuntiheysmittauksiin, vaikkei riskitekijöitä tai oireita olisikaan. Luuntiheyttä mitataan röntgenlaitteella pitkällään maaten, jolloin matalaenergisistä röntgensäteistä mitataan luun mineraalipitoisuuden selkänikamista ja lannerangasta, jotka ovat yleisimmät murtumakohdat. Mittaus on nopea ja tulokset lähetetään hoitavalle lääkärille, joka arvioi hoitotarpeen ja mittaus uusitaan tarvittaessa parin vuoden kuluttua.

Säilytä hyvä tilanne

Luun kuntoa parannetaan lääkehoidoilla, joiden ohella käytetään D-vitamiinilisää ja tarvittaessa kalsiumia. Terveelliset elämäntavat, kuten liikunta ja monipuolinen ravinto ovat keinoja osteoporoosin ehkäisemiseksi.

Lonkkamurtumien yleistymisen on taittunut, mihin suurin syy on sosioekonomisen tilanteen ja ravinnon parantuminen. Ruumiillisen työn keskimääräinen osuus on keventynyt ja terveystieteiden lisätyöntekijät ovat myös auttaneet. Suuren ikäluokkien ikääntyminen voi tulevaisuudenmuseiden mukaan kuitenkin kääntää suunnan jälleen nousuun.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com

Nivelten hoitoa istumalla

Nivelvaivoja pidetään usein väistämättöminä. Tosiasiassa niiden alkamiseen ja kehittymiseen voidaan vaikuttaa monin eri keinoin. Istuma-asento vaikuttaa merkittävästi olkapäiden, selän ja alaraajojen nivelterveyteen.

Olkanivelet

Huonoryhtisessä istunnassa olkapäiden ja keskivartalon välille muodostuu helposti yli 30 asteen kulma. Yli 30 asteen kulmaa pidetään olkanivelten kannalta haitallisena pitkäkestoisissa työtehtävissä. Tällaisessa asennossa olkaniveleihin tulee herkemmin kulumia ja muita rappeutumismuutoksia. Tästä johtuvat vaivat ovat tyypillisiä esimerkiksi hammaslääkäreillä ja maalareilla.

Selkänivelet

Huono alaselän ryhti (joka johtuu selkäniveleiden välillä pyöreänä istumisesta) venyttää alaselän syviä lihaksia, jolloin ne myös jännittyvät. Tämä heikentää ratkaisevasti niiden verenkiertoa ja vähentää siten välillisesti myös välilevyjen, nivelsiteiden ja luiden hapen sekä ravinteiden saantia. Näillä nivelten ligamenteilla ja välilevyillä ei ole ollenkaan omaa verenkiertoa ja nikamiskin se on heikkoa. Näiden kudosten ravinteiden saanti heikkenee, jos alaselän alueen verenkierto on vajaavaista.

Niskanivelet

Huonoryhtinen istunta ja istunnan alkaiset virheelliset, usein hyvinkin staattiset niskan ja yläselän asennot aiheuttavat keski-ikäisille helposti nivelrikkoa yläselän ja niskan nikamissa.

Lonkka- ja polvinivelet

Tavanomaisessa istunnassa lantioon ja polviin muodostuu noin 90 asteen kulma. Tämä kulma on luonnon nivelille, joiden tulisi olla suurempana ja liikkeessä. 90 asteen kulmassa ylävartalon paino lisää lonkaniveleiden rustopintaan kohdistuvaa staattista puristusta, mikä loogisesti heikentää sen sisäistä aineenvaihduntaa. Lisäksi istunnan passiivisuus polviin kohdistuu haitallinen rasitusimpulssi, kun 90 asteen polvikulmasta nousee seiso-

Pitkällisestä staattisesta istumisesta johtuvan alaraajojen nivelten huonovointisuuden voi huomata kuka tahansa nivelten jäykistymisenä noustessaan seisoamaan pitkäkestoisesta istumisesta, jossa lonkat ja polvet ovat olleet 90 asteen kulmassa.



Perinteinen istuma-asento lisää nivelongelmien riskiä. Lisäksi alaselän nikamat ovat "raollaan", mikä lisää niiden vaurioitumisalttiutta.



Satulatuoli-istunta ehkäisee nivelvaivojen puhkeamista ja kehittymistä. Myös alaselän nikamat pysyvät luonnollisessa ja terveellisessä asennossa.

Nivelvaivojen ennaltaehkäisy

Istumaperäisten nivelvaivojen puhkeamista ja kehittymistä ehkäisee ja hidastaa istuma-asento, jossa selkä on koko ajan hyväryhtinen (seisomaryhdissä), pää on suorassa ja lonkat sekä polvet ovat vähintään 135 asteen kulmassa. Helpoimmin tämä asento saavutetaan keskiraolisella satulatuolilla, jossa lantio on luontevasti pystyssä kuten seisotilassa ja yläruumiin paino on pääosin istuinluulla.

Nivelistävällisen työasennon viimeistelee sähköisesti korkeussäädettävä pöytä, jossa on ns. mahakolo ja pehmeät kyynärtauet. Näin painoa saadaan kyynärpäille. Oikealle korkeudelle ja etäisyydelle sijoitetut monitorit ja normaalia suuremmaksi säädetty fontti auttavat pitämään niskan suorana.

Lisäksi nivelille ja lihaksille on eduksi, jos istuja rullaa toistuvasti poimimaan tarvikkeita tuoliilta kurottaen. Myös satulatuoliin nouseminen välillä on eduksi. Tämä liikehdintä aktivoi nivelien aineenvaihduntaa ja vahvistaa lihaksia vähentäen riskejä entisestään.

Veli-Jussi Jalkanen
Istuma-asiantuntija

Lisää tietoa terveellisestä istumisesta: www.salli.com

ASKEL

4

VAHVUUTTA
LIKKUMALLA



LIKKUKAA YHDESSÄ
Liikunta on hyvä aloittaa jo nuorena, joten ota koko perhe mukaan yhteiseen liikuntaharrastukseen!
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM



KOKEMUS



Eija Vilpas
Näyttelijä KUVA: KIRJURINLUODON KESÄTEATTERI

Eija Vilpas kannustaa aktiivisuuteen

Miten aktiivinen liikunta vaikuttaa elämäntapaasi?

Liikunta on aina ollut olennainen osa elämäni ja hyvä tapa viettää aikaa perheen kanssa. Hyvää kuntoa tarvitsen jo fyysisen työni puolesta. Kiireisinä aikoina liikunta jää kuitenkin joskus vähemmälle, ja sen kyllä huomaan heti!

En ole yhden lajin ihminen, vaan on hauskaa vaihdella eri liikuntamuotoja, ettei tylsisty. Talvella laskettelu on kuulunut aina perheen yhteisiin juttuihin, ja viime vuosina murtomaahiihto on alkanut kiinnostaa uudelleen. Kotini lähellä on hyviä hiihtomaastoja, joten lähteminen on helppoa. Uimassa järvessä pyrin käymään aina ensimmäiseen jääpeitteeseen asti. Hapekasta hyötyliikuntaa tulee harrastettua päivittäin myös koirani kanssa.

Kuinka tärkeitä oikeat liikuntavälineet ovat sinulle?

Vaatteiden on oltava liikuntalajiin sopivat ja hyvälaatuiset. Esimerkiksi Lapissa lasketeltaessa vaatteiden on pidettävä lämpimänä -30 asteessa, siksi niiden valintaan kannattaa panostaa. Välineet eivät nekään saa haitata liikuntaa. Varsinaisesti merkittäviä välineitä en kuitenkaan vaadi, riittää että ne tukevat lajia ja toimivat hyvin. Kiinnitän kuitenkin erityisesti huomiota kenkien ja monojen valintaan, sillä niillä on olennainen merkitys kaikkeen liikkumiseen.

Huomaatko liikunnan tukevan luuston ja nivelten hyvinvointia?

Ehdottomasti! Huomaan vaikutuksen heti. Joustavalla ja notkealla lihaksistolla ei tule yhtä herkästi vammoja ja nivelrikkoja, joita pyrin ehkäisemään. Iän myötä notkeus vähenee, eikä pelkkä jumppaaminen riitä sen ylläpitämiseen. Tavoitteenani on noudattaa suosittelua, jonka mukaan lihaksia tulee venyttää parikymmentä minuuttia päivässä.

Joogan koen hyvänä lajina edistää lihaskuntoa ja liikkuvuutta, koska se vahvistaa oikealla tavalla. Olen todennut myös vesijuoksun ja pyöräilyn olevan erittäin hyviä lajeja varsinkin jalkojen toimintakykyyn ja joustavuuteen.

TARJA RANNISTO
toimitus@mediaplanet.com

Vahvista hyvinvointia - liiku monipuolisesti

Kysymys: Voiko vasta vanhemmalla iällä aloitetulla liikunnalla vahvistaa luustoa ja lihaksistoa?

Vastaus: Liikunta ei ole koskaan liian myöhäistä, mutta mitä varhaisemmin liikunta aloitetaan, sitä paremmin se vaikuttaa luun rakenteeseen.

Liikunnalla on iso merkitys luuston ja nivelten hyvinvointiin. Sopiva liikunnallinen kuormitus on jopa välttämätöntä liikuntaelinten toimintakyvyn säilymiseksi. Toisaalta kovaa vauhtia ja rajua kontaktia sisältävissä liikuntalajeissa on suurempi tapaturmariski, ja esimerkiksi jalkapallosta aiheutuvat polvivammat saattavat altistaa nivelrikolle.

- Onneksi näitä tapahtuu ver-

rattain harvoin, toteaa liikuntatieteen professori **Urho Kujala**.

-Pääsääntöisesti nuorena aloitettu liikunta takaa normaalin tuki- ja liikuntaelinten kehityksen ehkäisemällä rasvan kertymistä ja vahvistamalla luustoa ja lihaksistoa.

Liiku maastossa, saavutat tasapainon

Jos liikuntaa ei ole aloitettu nuoruusiässä, sitä suuremmalla syyllä liikkuminen on huomioitava vanhemmalla iällä. Fyysisellä aktiivisuudella ja liikuntatyypillä, jossa ei altistu kaatumiselle, on merkitystä iäkkäiden henkilöiden luuston ja nivelten terveyden ylläpidossa. Kujalan mukaan vahvistamisen lisäksi myös hyvinvoinnin ylläpitäminen on tärkeää:

- Vahvistamaan pyrkivä liikunta ei ole ainoa tärkeä muoto. Tasapainon ja lihasten toimintakyvyn ylläpitäminen on myös tärkeää. Siihen sopivat sauvakävely

FAKTA

Liikunta turvaa fyysisen toimintakyvyn

Liikunnalla vahvistetaan lihaksia ja luustoa sekä ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.

Liikunnan on oltava säännöllistä, jotta vaikutukset pysyvät. Liikunta on erityisen tärkeää vanhenemisen ja pitkäaikaissairauksien haittojen ehkäisyssä.

Sopivalla liikunnallisella kuormituksella myös ylläpidetään fyysistä toimintakykyä ja tasapainoa.

ja lenkkeily epätasaisessa maastossa.

Jos luuntiheyden alenema eli osteoporoosi on todettu, kannattaa liikkunasta keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Yleensä osteoporoositapauksissa liikunta ei eroa terveen henkilön liikunnasta, vaan tasapainoon ja lihaskuntoon vaikutetaan yksilöllisten valmiuksien mukaan, kuten normaalitikin. Sen sijaan ongelmiana Kujala näkee liittämissairauksien mukana tulevat riskit, kuten parkinsonintaudin, joka altistaa kaatumisille ja osteoporoosin yhteydessä luunmurtumiin. Tällöin liikuntaa on hyvä toteuttaa ohjattuna.

TARJA RANNISTO
toimitus@mediaplanet.com

Liikunnalla hidastat ikään liittyvää luumassan pientymistä

Suomen työikäisestä väestöstä noin 300 000 on sairaus- tai varhaiseläkkeellä työkyvyn pettämisen vuoksi. Yksi yleisimmistä syistä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen on tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä TULE-sairauksia.

Liikunnalla on edullinen vaikutus terveyteen ja elämänlaatuun. Säännöllinen, usein toistuva ja riittävän

kuormittava liikunta sopii suurimmalle osalle väestöstä iästä ja fyysisestä liikkuvuudesta huolimatta, sillä myönteisiä vaikutuksia nivelten ja lihasten toimivuuteen saadaan jo vähäiselläkin liikunnalla.

Vahvalla lihaskunnolla kokonaisvaltaista hyötyä

Liikunta voi hidastaa ikään liittyvää luumassan pientymistä ja luun heikkenemistä sekä ylläpitää hyvää liikkumiskykyä ja -varmuutta. Luut vahvistuvat parhaiten liikun-

nassa, jossa luustoon kohdistuu iskuja, nopeita kiertoja, vääntöä ja tärähdyksiä. Luu tarvitsee vaihtelevia ärsykeitä, joten liikkeitä ja lajeja on hyvä vaihdella.

Monipuolinen liikkuminen pitää nivelrustot kimmoisina ja niveltä ympäröivät kudokset joustavina. Sopiva nivelten liikkuvuus tekee päivittäiset toiminnot helpoiksi ja vaivattomiksi. Päivittäinen venytely on tehokas tapa ylläpitää lihasten elastisuutta ja edistää nivelten hyvinvointia.

Lihasten voima ja kestävyys vaikuttavat myös jänteiden ja nivelsiteiden vahvuuteen. Näin vahva lihaskunto parantaa tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyä tukemalla tehokkaasti vartaloa liikkumaan vaivattomasti. Hyvä lihaksisto auttaa niska- ja selkävaivoista paranevista ja lisää energiankulutusta leivossakin vähentäen näin lihomisen vaaraa.

TARJA RANNISTO
toimitus@mediaplanet.com

INSPIRAATIO



Tuesta hyötyä urheiluun ja liikuntaan

Eriaisia tukia, eli ortooseja, käytetään vammojen ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen.

Tukien käytöstä on paljon hyötyä käyttäjälleen. Tuki ohjaa oikeisiin liikeratoihin, jolloin niveliin, lihaksiin ja luustoon kohdistuva kuormitus kevenee. Tuki myös ylläpitää lämpöä materiaalsi avulla tuetuissa lihaksissa. Verenkierto sekä hapensaanti paranee ja loukkaantumisen riski vähenee. Lämpö lisää myös lihasten ja nivelten elastisuutta. Tuen kompression, eli puristuksen, vaikutuksesta lihasten ja nivelten asennontunto paranee ja loukkaantuneen kehon osan lihakset aktivoituvat. Tämän seurauksena koordinaatio voi parantua ja kuntoutuminen nopeutuu.

Huomioi materiaalin laatu ja tuen muotoilu

Loukkaantumiset asettavat korkeat vaatimukset tukien toiminnallisuudelle, istuvuudelle ja muotoilulle. Siten on tärkeää, että tuet ovat materiaaliltaan laadukkaita ja anatomisesti oikein muotoiltuja. Elastinen tuki aktivoi myös syvät lihakset, eikä surkastuta lihaksia, kuten joskus voidaan virheellisesti ajatella. Tuet voivat auttaa lihas- ja nivelongelmiin, johtuivatpa oireet urheilusta tai vaikkapa esimerkiksi reumasäryistä ja työasennosta.

Tuet voivat mahdollistaa aktiiviteetin vammasta tai sairaudesta huolimatta ja sitä kautta parantaa elämänlaatua!

toimitus@mediaplanet.com

Rasita luita ja niveliä - vahvistat niitä!

Kysymys: Kuinka tärkeitä nivelten ja luiden kunto on tavalliselle liikkujalle –tai huippu-urheilijalle?

Vastaus: Kehonhuolto on tärkeää kaikille. Parhaiten luita ja niveliä vahvistaa liikunta.

NÄIN ONNISTUIN

Keihäänheittäjä **Mikaela Ingberg** tietää mikä merkitys nivelten kunnolla on ihmiselle, varsinkin jos sattuu olemaan kilpaurheilija. 10-vuotiaasta asti keihästä kilpailumielessä heittänyt Ingberg on kärsinyt urallaan loukkaantumisista, mutta enemmän hän on saanut nauttia onnistumisista. Yli-
liikkuvat nivelet omaava urheilija ei voi liikaa korostaa kehonhuollon tärkeyttä harjoittelussa.

–Kehonhuolto on elintärkeää aktiiviliikkujalle. On vaikea kuvitella lajia, jossa siihen olisi varaa olla panostamatta. Venyttely ja lihasten huolto esimerkiksi hieromalla on olennainen osa valmistautumista kilpasuoritukseen. Tavallinen kuntoilija ja satunnainen liikkuja tarvitsee lihashuoltoa siinä missä kilpaurheilijakin, jos keho rasittuu esimerkiksi yksipuolisesta työstä, Mikaela Ingberg muistuttaa.

Vahvista niveliäsi harjoittamalla niitä

Liikkuvaisten niveliensä kanssa hyvässä ja pahassa elävä Ingberg oppi jo nuorena palloilulajeja harastaessaan, kuinka tärkeää on pitää huolta nivelistään harjoittelun tiimellyksessä.



”Kehonhuolto on elintärkeää aktiiviliikkujalle. On vaikeaa kuvitella lajia, jossa siihen olisi varaa olla panostamatta.”

Mikaela Ingberg
Huippu-urheilija

–Yli-
liikkuvat nivelet saattavat auttaa suorituksessa, mutta ne altistavat vammoille. Olen joutunut aina kiinnittämään huomiota nivelten tukemiseen ja niiden harjoittamiseen. Nivelten vahvistaminen on pitkä prosessi, joka kannattaa silti tehdä. Hyvinvoivat nivelet auttavat kaikessa liikkumisessa – myös sitten kuin ikää on enemmän. Omassa lajisani ne ovat todella tärkeässä roolissa. Keihäänheitto pistää kehon koviin ja vaatii siltä liikelaajuuksia, jolloin nivelet ovat erityisen kovilla.

PARHAAT VINKKINI

1 Liikunta missä muodossa tahansa vahvistaa luustoa ja niveliä. Valitse itsellesi mieleinen laji ja liiku säännöllisesti yksin tai yhdessä. Tärkeintä on, että syke nousee ja raajat liikkuvat! Älä unohda hyötyliikuntaa: myös haravointi ja rappusten käveleminen ovat hyödyksi. Luustoa ja niveliä on vaikea hoitaa passiivisesti sohvalla istuen.

2 Kun liikut, hyödynnä vaihtelevia alustoja: esimerkiksi metsässä sauvakävellessä nivelet tekevät töitä eri tavalla kuin asfaltilla astellessa.

3 Syö monipuolisesti. Ilman polttoainetta et jaksa liikkua. Keho tarvitsee rakennusaineita vahvistuakseen.

Liiku luusi tiheäksi

Aktiiviurheilijana Ingbergin on pidettävä huolta laadukkaasta ja monipuolisesta ruokavaliosta, jossa luiden ja nivelten kannalta hivenaineet, mineraalit ja kalsiumi ovat tärkeitä ravintoaineita.

4 Liiku tulevaisuuden varalle! Mitä enemmän ikää tulee, sitä enemmän joutuu teemmään töitä yleiskunnon ja kehon toimintojen ylläpitämiseen. Kun pitää itsensä ja nivelensä hyvässä kunnossa liikkumalla, iän merkit kuten lihasten surkastuminen hidastuvat. Keho kiittää huolenpidosta tulevaisuudessa.

–Olen ollut mukana projektissa, jossa huippu-urheilijoilta mitattiin luuntiheyttä kolme kertaa kauden aikana. Vaikka urheilijana lähtökohtani oli hyvä, sain tietää kuinka kauden edetessä ja rasituksen lisääntyessä luuntiheys oli entisestään huomattavasti vahvistunut. Se osoitti konkreettisesti, kuinka paljon harjoittelusta on hyötyä luustolle. Nivelet ja luut vaativat rasitusta vahvistuakseen, siksi etenkin naisilla riittävä kehon säännöllinen kuormitus on osteoporoosin takia erityisen tärkeää.

Ennaltaehkäise ja hoida ongelmia tukien avulla

Vahvakaan keho ei aina kestä rasitusta. Ingbergille on tehty neljä leikkausta: molemmat polvet on operoitu, samoin nilkka ja olkapää.

–Loukkaantumisten myötä olen oppinut turvautumaan myös erilaisiin tukiin, jotka auttavat toimimisessa ja vammojen ennaltaehkäisemisessä. Käytän heittäessani olkapäässä tukea lämmön vuoksi, vaikka tällä hetkellä ei akuutteja ongelmia olekaan. Etenkin Suomessa on niin kylmä, että ilman lämpötukea nivelten lämmittely kestää pidempään. Pienet lihakset aktivoituvat paremmin tuen antaman puristuksen myötä ja suorituksessa lihasten liikeradan tuntee paremmin, Ingberg selventää.

ANNU TERHO

toimitus@mediaplanet.com

Pysy aktiivisena tukien avulla!

REHBAND



Rehband- tuet ovat laadukkaita, toiminnallisia ja hyvin istuvia (anatominen 3D-muotoilu). Asiantunteva henkilökuntamme auttaa sopivan tuen valitsemisessa ja käytön opastuksessa.

Kaikki
Rehband-tuet

–20%

tällä kupongilla

PLUSSA

Instrumentarium- myymälät

Tarjous voimassa 20.11.2009 asti


instrumentarium
Asiantuntijasi

Katso lähin Hyvä Olo myymäläsi www.instrumentarium.fi



URHEILU

Vahvasti eteenpäin

 Ammattiurheilija jos kuka tietää oikeanlaisten välineiden merkityksen. Oikeanlainen liikerata, asento ja välineet ovat silti yhtä tärkeitä tavallisellekin liikkujalle. Tuet auttavat myös muuten kuin urheilussa. Niistä on hyötyä esimerkiksi nivelrikoista kärsiville.

KUVAT: M. INBERGIN ARKISTO

Vapaus liikkua ilman kipua kuuluu jokaiselle

Kir-Fix Oy tuo maahan, myy ja markkinoi terveydenhuollon laitteita ja tarvikkeita. Asiakkaita ovat niin julkinen sektori, kuten sairaaloiden erikoislääkärit ja leikkaussalit, kuin yksityiset lääkärikeskukset ja yksityiset kuluttajatkin. Yrityksen erikoisalaa ovat urheilu- ja liikuntalääketiede sekä traumatologia ja ortopedia.

-Sairaaloiden ja lääkäreiden hankkimien ns. nahan alle -tuotteiden, kuten esimerkiksi tekonivelten ja liukenevien luukiinnittimien, lisäksi tuotetarjontamme kuuluvat yksityishenkilöiden käyttämät polven nivelrikkoon tarkoitettujen polvituen tapaiset tuotteet, kertoo **Kir-Fixin toimitusjohtaja Lea Karvala**.

Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet (TULE-sairaudet), kuten nivelrikko, nivelreuma ja osteoporoosi, ovat Suomen väestön yleisimmän kipua aiheuttavat pitkäaikaissairauksien ryhmä ja saattavat johtaa jopa tekonivelleikkaukseen. Kir-Fix myy tekoniveliä, tukia ja ortooseja TULE-sairauksien hoitoon.

- Nivelrikkoa ei paranna mikään, ja sitä lieventämään tarkoitettujen tulehduskipulääkkeiden käyttö voi olla jopa haitallisia pitkäaikaisessa käytössä. On kuitenkin lääketieteellisesti todistettu, että polven nivelkuluman aiheuttama kipu vähenee tähän tarkoitettuun polvituen avulla. Tutkimuksissa on huomattu, että jopa 92 prosenttia nivelrikkopotilaista koki huomattavan parannuksen käytettyään polvitukea. Nopeasta kivunlievityksestä polven nivelrikossa on meidän asiakkailta erittäin myönteisiä käyttökokemuksia. Nivelituen avulla pystymme vähentämään yhteiskunnalle kallista kipulääkitystä ja samalla säilyttämään lihaskunnan hyvänä. Samalla elämän laatu paranee riskittömästi.

Liikkuessa sattuu ja Kir-Fixin tuotevalikoimasta löytyy lievennystä muille kivuille, kuten esimerkiksi nilkan nyrjähdykselle ja kantapään luupiikille. Kir-Fix seuraakin jatkuvasti lääketieteen kehitystä, jotta voi tuotevalikoimallaan vastata kuluttajan tarpeisiin.

- Haluamme luvata asiakkaillemme vapauden liikkua, ilman kipua ja mahdollisimman normaalisti, kiteyttää Karvala. Myymälä on auki arkisin klo 8-16, osoite Elannontie 5, 01510 Vantaa Puhelinvaraukset sovitukselle numerosta 0104006120

Varaa aika, kokeile nopeaa ja tehokasta kivun lievitystä!



AJASSA

Kysymys: Kuinka suomalaisia vaivaavia selkä- ja nivel-sairauksia hoidetaan?

Vastaus: Vakaviinkin sairauksiin on olemassa tehokkaita hoitoja, mutta aikaisen diagnoosin tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.



Varhaisen diagnoosin avulla saat parhaan hoidon

MUUTOS

SELKÄ JA NIVELET

Selkä- ja nivelvaivat ovat jossakin vaiheessa läsnä lähes jokaisen suomalaisen elämässä. Vaikka useat selkä- ja nivelongelmat liittyvät esimerkiksi elintapoihin tai työergonomiaan, on vaivoista kärsivän tärkeää tunnistaa vakavampien sairauksien riski ja hakeutua lääkäriin ajoissa. Esimerkiksi nivel- tai selkärankareuman hoito on sitä tehokkaampaa, mitä aikaisemmin se aloitetaan.

Tunnista varhain - hoidolla oireettomaksi

”Reumasta” puhuttaessa tarkoitetaan yleensä nivelreumaa, jota sairastaa kymmeniä tuhansia suomalaisia, naiset kaksi kertaa miehiä enemmän. Yleisin sairastumisikä on 50-60 vuotta. Nivelreuman tyypillisiä oireita ovat ranteiden, rystysten tai sormien nivelten turpoaminen ja jäykkyys, varsinkin aamuin.

- Jos tällaiset oireet jatkuvat kuukauden, olisi viimeistään mentävä lääkärille, painottaa HUS:n reumatologi **Dan Nordström**.

Nivelreuma on melko helppo diagnosoida, mutta on tärkeää hakeutua lääkäriin hyvissä ajoin. Hoito aloitetaan viipy-

mättä, kun terveyskeskuslääkäri on tunnistanut taudin ja lähettänyt potilaan erikoislääkärille.

- Mahdollisimman varhainen diagnoosi on ratkaisevan tärkeää. Ilman hoidon pikaista aloittamista voi jo puolessa vuodessa tulla niveliin palautumattomia muutoksia, jotka voivat johtaa työkyvyttömyyteen, Nordström peräänkuuluttaa.

Nivelreuman hoitoon kuuluu yhdistelmä-lääkityksen lisäksi fysioterapiaa ja joskus reumaortopediaa, eli vaurioituneen tai tuhoutuneen nivelten vaihtamista.

- Potilaan ja lääkärin välillä pitää olla yhteisymmärrys, että nivelreuman hoidossa pistetään kaikki peliin. Aktiivillä-lääkityksellä saadaan noin puolet potilaista täysin oireettomiksi, kunhan hoito on aloitettu hyvissä ajoin, Nordström kertoo.

Venyttely - saat vihiä kivun syystä

Suurella osalla suomalaisista on elämässä jossain vaiheessa selkävaivoja. Useimmiten niiden hoidoksi riittää lepo ja särkylääkkeet, mutta selkävaivojenkin kohdalla on tärkeää tietää, milloin on syytä epäillä vakavampaa sairautta.



”Mahdollisimman varhainen diagnoosi on ratkaisevan tärkeää”

Dan Nordström
Reumatologi

KUVA: HEIKKI HUJELT

- Kroonisistakin selkävaihuista vain noin 5 prosenttia on selkärankareumaa, mutta selkäoireiden pitkittyessä pitää silti aina hakeutua lääkäriin, Nordström huomauttaa.

Toisin kuin nivelreuma, selkärankareuma on tyypillisesti nuorten, 20-30-vuotiaiden miesten sairaus. Öisin herättävä selkäkipu ja jäykkyys on selkärankareumalle tyypillinen oire, ja joskus sairauteen liittyy nivel-tulehduksia tai turpoamista.

- Liikunta ja venyttely auttaa selkärankareuman aiheuttamaan jäykkyyteen, toisin kuin esimerkiksi iskiaksen kohdalla, Nordström sanoo.

Selkärankareumankin kohdalla voidaan puhua kuukauden nyrkkisäänöistä. Jos oireet eivät ole siinä ajassa helpottaneet, on käännettävä lääkärin puoleen. Jotkut oireet vaativat välitöntä huomiota.

- On viipymätä hakeuduttava lääkäriin, jos esimerkiksi jalka pettää alta tai on virtsaamis- tai ulostusvaikeuksia, jolloin kyseessä taas on välilevytyrä tai iskias, Nordström muistuttaa.

Selkäranka- ja nivelreuman hoidot ovat monessa suhteessa samankaltaisia. Avainasemassa on varhainen diagnoosi.

- Hoitamattomana selkärankareuma

voi aiheuttaa invaliditeettia, mutta tehokkaalla lääkityksen ja kuntoutuksen yhdistelmällä ennuste on hyvä, Nordström kertoo.

Terveillä elämäntavoilla ehkäiset nivelrikkoa

Nivelrikko on noin miljoonan suomalaisen vaiva. Toisin kuin nivel- tai selkärankareuma, jotka ovat tulehduksellisia sairauksia, nivelrikko on rappeuma, jossa nivel tuhoutuu vähitellen.

- Nivelrikko on hitaasti etenevä sairaus, joka tulee ihmiselle kilometrien myötä ja oireilee usein vasta eläkeiässä, Nordström kertoo.

Tyypillisimmät nivelrikon kohteet ovat selkä, polvi ja lonkka. Sairauteen ei sinänsä ole leikkaushoidon ohella muita kuin särkylääkepohjaisia hoitoja, mutta sen ennaltaehkäisy noudattelee samoja linjoja kuin yleisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen.

- Terveet elämäntavat ovat paras lääke nivelrikkoa vastaan. Kun liikkuu järkevästi eikä kasvata huvikumpuaan, niin mahdollisuus sairastua pienenee huomattavasti, Nordström sanoo.

JUSSI TIHONEN

toimitus@mediaplanet.com



TERVEYDEN AMMATTILAISTEN
SUOSIMAT ITSEHOITOTUOTTEET
KÄTEVÄSTI NETISTÄ

www.napra-rehab.fi

- Lääkinnälliset Mabs- ja Juzo-tukisukat
- Ortopediset tuet
- McKenzie-ergonomiatuotteet
- Lihasvoiteet ja -linimentit
- Kuntoutusvälineet
- Ihon- ja hiusten-hoitotuotteet

1. kompressioluokan tukisukat päivittäiseen käyttöön. Useita värejä ja malleja. Myös lentosukiksi.



Oy Napra-Rehab Ab, Närpiö,
puh. 06 - 2243 622,
info@napra-rehab.fi



mabs



”Ikä tuo mukanaan usein tuki- ja liikuntaelinten ongelmia. Yksilöllistä hoitoa olen saanut Reumalla.”

- Pirkko 56 v.

Yksilöllisesti. Siksi jonottamatta.

Sairaalamme hoitaa yksilöllisesti, luotettavasti ja laaja-alaisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten nivelrikkoja. Ortopediset ja kirurgiset toimenpiteet suoritetaan ammattitaitoisten lääkärin sekä kokeneen erikoissairaanhoidon tiimin suorittamina – jonottamatta. Potilaan hyvinvoinnista huolehditaan koko hoitajakson ajan.

Hyvän hoitamisen perustana on asiantuntijan arvio ja sen pohjalta tapahtuva hoidon suunnittelu. Toimenpiteiden ja hoidon kustannusarvio tehdään sairaalassamme aina ensimmäisen lääkärissä käynnin jälkeen.

Sairaalamme ortopediset palvelut:

- selkäkirurgia
- käsikirurgia
- tähytyskirurgia
- tekoniivelkirurgia
- reumaortopedia

Katso lisää:
www.reuma.fi

Ajanvaraus

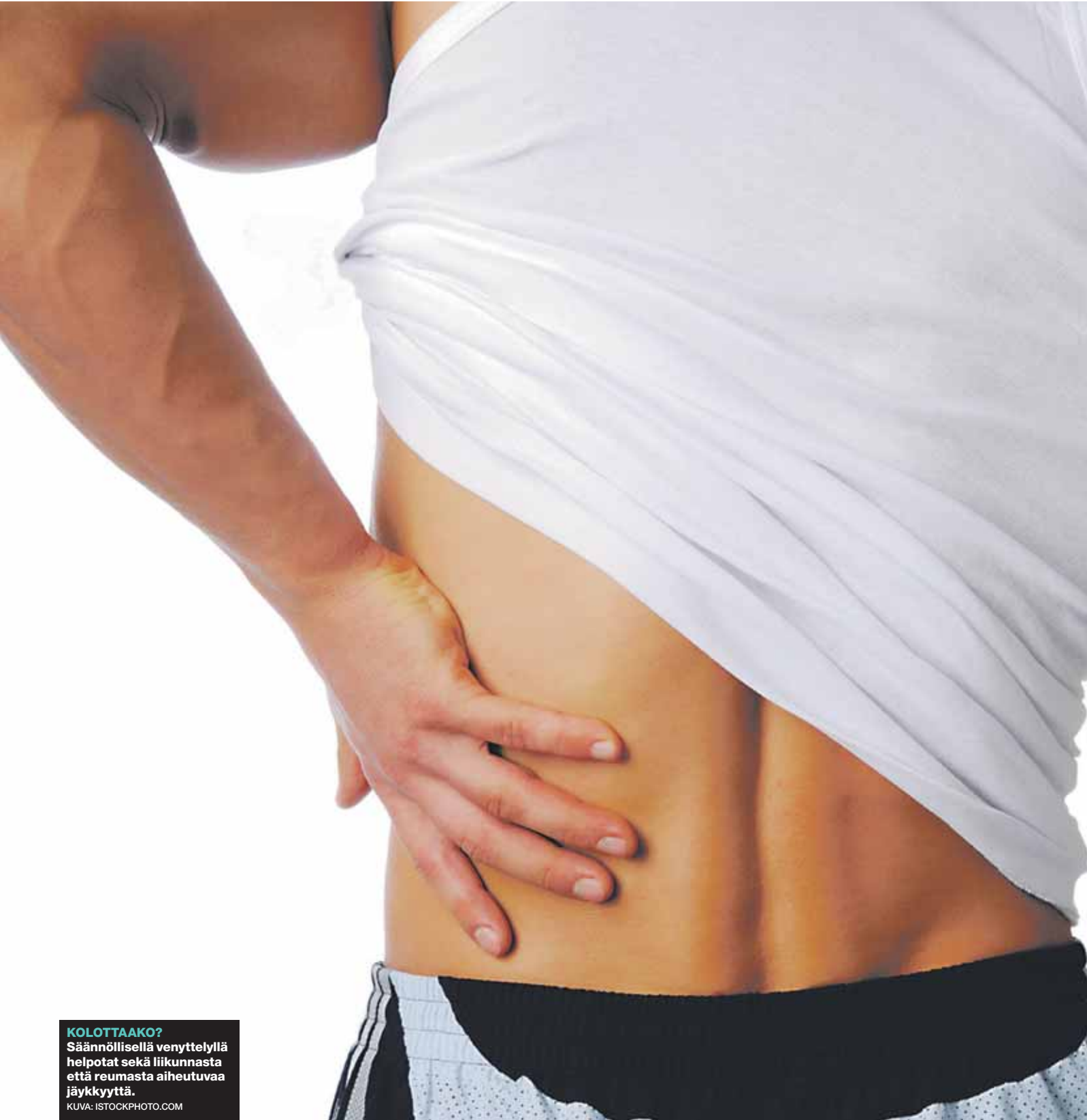
Mari Parviainen

ma-pe klo 09.00-15.00 • puh. 044 749 1614

tai sähköpostilla ortopedia ajanvaraus@reuma.fi

Puh. (03) 849 11 • www.reuma.fi • 18120 Heinola

Reuman
SAIRAALA



KOLOTAAKO?
Säännöllisellä venyttelyllä helpotat sekä liikunnasta että reumasta aiheutuvaa jäykkyyttä.
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

4

VINKIT

Reuma kuriin oikeilla lääkkeillä

1 Reuman hoidossa käytetään monipuolista lääkitystä. Jo tulehduksen rauhoittava peruslääkitys on usein lääkkeen yhdistelmä.

- Yhdistelmä on osoitettu tehokkaammaksi kuin mikään yksittäinen lääke. Sopiva annos useampaa lääkettä, ja tulehdus saadaan saarretuksi, selittää dosentti, IT Markku Kauppi.

2 Reumahoitoon kuuluu usein myös tulehduskipulääkkeet sekä itse tulehdusta kuin oireitakin lievittävää kortisonia.

- Monet potilaat eivät halua kipulääkkeitä, koska ne eivät sinänsä paranna reumaa. Kivuliaiden ja jäykkien nivelten kanssa liikkuminen jää kuitenkin usein niin vähälle, että yleiskunto ja työssä jaksaminen kärsii, Kauppi muistuttaa.

3 Biologiset lääkkeet ovat reumahoitoon uutuus. Ne ovat olleet käytössä noin kymmenen vuotta. Nimestään huolimatta ne eivät ole luonnontuotteita.

- Biologiset lääkkeet vaikuttavat kehoon neutraloimalla yksittäisen, tulehdusta ylläpitävän ja leviävän välittäjäaineen, Kauppi kuvailee.

4 Biologiset lääkkeet ovat yhdistelmä-lääkitystä tuntuvasti kalliimpia, mutta ne ovat hyvä uutinen niille 10 prosentille potilaista, joihin perinteinen lääkitys ei pure.

- Aiemmin lähes toivottomille tapauksille biologiset lääkkeet ovat kuin pelastusrenkas, Kauppi tiivistää.

Miten jalkasi voivat tänään?



Jopa 75 % väestöstä kärsii jonkinasteisesta jalan virheasennosta. Virheasennot aiheuttavat paljon tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia.

Yksilöllisesti muotoillut Footbalance-pohjalliset:

- korjaavat ja ennaltaehkäisevät jalkojen virheasentoja ja ongelmia.
- Vähentävät kipua alaraajoissa ja selässä.
- Vähentävät kivuista johtuvia sairauspoissaoloja ja lisäävät työssäviihtymistä.
- Kipujen hellittäessä lisäävät liikunnan määrää ja henkistä hyvinvointia.
- Tekevät kaikista jalkineista yksilölliset ja mukavat.



Footbalance
THE CUSTOM-MADE FIT

Katso lähin jälleenmyyjäsi osoitteesta www.footbalance.com, ja hanki hyvinvointiasi edistävät Footbalance-pohjalliset. Footbalance-pohjalliset valmistetaan Intersporteissa. Vakavammassa virheasennossa sinua auttaa Footbalance Medical-ammattilainen.

MAHDOLLISUUKSIEN TARJOAJA



SUOMEN REUMALIITTO RY.

Tutustu uusiin verkkosivuihimme www.reumaliitto.fi

Tarjoalla tietoa kaikkien suomalaisten terveydeksi ja voimaa ja iloa jäsenyydestämme.

Tule mukaan toimintaamme!

Vuonna 2010 liitto tempaisee yhteistyökumppaneineen kävelyn merkeissä.

Keltaisen Nauhan päivä työpaikoilla 17.3.2010.

Maailmanennätys-kävelypäivä 9.10.2010.



AJASSA



ASKEL

7

USKALLA
KOKEILLA

HELLI JALKOJASI
Olet jalkojesi päällä kaiken aikaa, joten osoita niille niiden ansaitsemaa huomiota ja huolenpitoa.
KUVAT: ISTOCKPHOTO.COM



VINKKEJÄ



Paranna kehon energiavirtausta

→ Kehon energiavirran optimoinnilla ja soluyhteistyön vahvistamisella voi olla monia positiivisia vaikutuksia. Kehon energiavirtausta hyödyttäviä tuotteita ovat muun muassa hologrammi-, magneetti- ja titaanituotteet, sekä soluyhteistyötä edistävät ravinteet. Ne saattavat parantaa muun muassa liikkuvuutta, tasapainoa, voimantuottoa ja aivokapasiteettia.

Venyttelä nivelet vetreiksi

→ Monipuolinen liikunta pitää nivelet kimmoisina ja kudokset joustavina. Säännöllinen venyttely on oiva keino pitää yllä nivelten liikkuvuutta ja estää jäykistyminen. Nivelten hyvä kunto tekee arjen vaivattomaksi pitkälläkin aikavälillä.

Askella oikein

→ Valitse oikeanlaiset urheilujalkineet: käytä hyväksisiä asiantuntijoita ja erilaisia klinikkapalveluja. Näin varmistat, että polvesi ja jalkasi kestävät aktiivisen liikkumisen myöhemminkin.

Kokeile kotona: Hyvän olon apuvälineet

■ **Kysymys:** Miten voin itse auttaa kipeytyneitä kehoa?

■ **Vastaus:** Kokeile kehon huoltoon tarkoitettuja itsehoitovälineitä.

Markkinoilla on paljon erilaisia hyvän olon apuvälineitä, joiden avulla voi rentouttaa kipeytyneitä kehoa.

■ Rentoudu piikkimatolla

Piikkimaton teho perustuu n. 6000 muoviseen piikkiin, jotka hierovat selässä olevia akupisteitä. Aku-

punktio lievittää kipua ja tehostaa verenkiertoa, jolloin hyvän olon hormonia eli endorfiinia erittyy kehoon. Noin puolen tunnin piikkimaton makaaminen rentouttaa, saa olon tuntumaan miellyttävältä ja lihasten jäykkyyden kaikkomaan. Verenkierron tehostuminen tuntuu kehossa raukeana lämmöntunteena, joka alkaa nukuttaa. Siksi piikkimatto sopii myös univaikeuksien kanssa kamppaileville.

■ Koukuta kipu kipukoukulla

Niska- hartiavaivoista kärsiviä ren-

touttaa parhaiten hieronta. Kun hierovia käsiä ei ole saatavilla, auttaa esimerkiksi ”kipukoukku”. Vannerista valmistetulla apuvälineellä voi itse hieroa jumiutuneita kohtia selässä ja hartioissa. Koukulla painellaan kipeytyneitä kohtia vuorotellen pieni hetki kerrallaan, jolloin verenkierto kipeytyneessä kohdassa paranee. Pikkuhiljaa jumiutunut kipupiste rentoutuu.

■ Muista jalat, autat koko kehoa

Jalkojen hyvinvointi heijastuu koko kehoon. Joskus vaikkapa

selkäkiput ovat oire jalkojen virheasennosta. Vaikka jalkojen hyvinvointiin vaikuttavat eniten jalkineet, aina hyvätkään kengät eivät riitä. Silloin apu tulee tukipohjallisista: niillä voi korjata niin varpaiden kuin jalankin virheasentoa, tukea holvikaarta tai vähentää kuormitusta vaikkapa luupiikkivaivassa - vaikutuksen huomaat koko kehossa.

ANNU TERHO

toimitus@mediaplanet.com

MBT
physiological footwear

www.swissmasai.fi

HALONEN SPORT - Pääkaupunkiseudun MBT -asiantuntijaliike

• Aina koulutettu MBT -myyjä paikalla • Valikoimassa 20 eri mallia

Tutustu MBT® jumppaan osoitteessa www.swissmasai.fi

Maailman pienin kuntosali

MBT® jalkineilla haastat kehosi tasapainolihasistoa automaattisesti.

Jokainen askel harjoittaa reisiäsi, takamustasi, selkäsi ja vatsaasi. **Hyvä ryhti ja nivelten keveämpi kuormitus tulee kaupanpäälle.**



CHAPA GORETEX 259,- *Miehille ja naisille!*



SELLO ma-pe 10-21, la 9-18, su 12-18
ITÄKESKUS ma-pe 10-20, la 9-18, su 12-18
www.halonen.net

HALONEN

AJASSA



VALITSE HARKITEN
Kipulääkkeet eivät hoida kivun syytä vaan oiretta, joten jos kipusi jatkuu, hakeudu sopivaan hoitoon.
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

Unohda kipulääkkeet - hoida oireen syy ennen seurausta

Kysymys: Kuinka päästä eroon kipukierteestä ja jäykkyyksistä ilman jatkuvaa särky-lääkkeiden käyttöä?
Vastaus: Muista aktiivinen ennaltaehkäisy! Älä hoida vain oiretta, vaan selvitä ensin asiantuntijan avulla tukielinvaivon syy.

Erilaisista niska- ja hartiavaivoista kärsivät eniten istumatyöläiset. Yhä useampi työtehtävä on muuttunut yksipuoliseksi, mikä rasittaa tuki- ja liikuntaelimiä. Särky-lääkkeiden varaan ei kannata tuudittautua, vaan hoitaa omaa kehoa ennaltaehkäisevästi.

Hakeudu fysioterapiaan, saat monipuolista apua
Fysioterapiaan hakeudutaan usein lääkärin läheteellä, mutta hoitoon voi mennä myös ilman lähe-

tettä. Fysioterapian lähtökohtana on kattava alkututkimus, jonka perusteella määritellään vaivan aiheuttaja. Perusteellisen haastattelun ja tutkimuksen perusteella fysioterapeutti suunnittelee yksilöllisen harjoitusohjelman.
Akuuteissa kiputiloissa hoitona voidaan käyttää sähköhoitoa, akupunktiota, liikehoitoa ja manuaalista terapiaa, jolla jumittuneet lihakset saadaan rentoutumaan. Varsinaisen hoidon lisäksi tarvitaan lähes aina aktiivisia harjoituksia, jotka potilas tekee kotona tai kuntosalilla.
Kun pahin kipu on saatu selätettyä, keskitytään ennaltaehkäisemään oireen uusiutumista itsehoitoharjoitteilla, joita voivat olla vaikkapa pilates-tyyppiset harjoitukset. Samalla kannattaa tarkistaa oman työpisteen ergonomia.

Manipuloi selkäsi kuntoon hellästi osteopatilla
Osteopatia on oiva hoitomuoto sekä pitkäaikaisesta että äkillisistä kipuoireilusta kärsiville.
Alaselkävivot, päänsärky, niskan alueen jäykkyys ja välilevyn

FAKTA

Fysioterapian tavoitteena on ylläpitää ja parantaa ihmisten toimintakykyä ja liikkumista. Kipu- ja oirehoitoina käytetään fysikaalisia hoitoja.
Osteopatia ei ole vaihtoehto, vaan joskus se saattaa olla ainoa tapa hoitaa vaikkapa lukkiutunut nivel.
Naprapatiaan kuuluvat selkärangan ja muiden nivelten manipulatiohoidot, joiden tavoitteena on parantaa nivelen ja pehmytkudoksen liikkuvuutta.

pullistumat ovat yleisimpiä osteopaatin tutkimia ja hoitamia vaivoja.
Osteopatia ei ole hierontaa eikä nivelten niksaattelumenetelmä, vaan hoidon avulla parannetaan nivelten liikkuvuutta, elvytetään verenkiertoa ja poistetaan hermoärsytystiloja. Osteopaattiset manipulaatiotekniikassa käytetään mahdollisimman vähän voimaa, joten se ei juuri aiheuta kipua.
Ennen manipulaatiohoitoa tehdään perusteellinen alkututkimus, jonka avulla arvioidaan toimenpiteiden tarve ja sopiva menetelmä. Myös erilaiset venytystekniikat ja potilaan aktiiviset itsehoitoharjoitteet kuuluvat osteopatiaan.

ANNU TERHO
toimitus@mediaplanet.com

"Aivan kuin olisin saanut lisäenergiasuihkun"



Saana Vuolasvirta
Tyytyväinen asiakas

Perinteiset kiinalaiset hoitomuodot pohjautuvat vuosisatoja vanhoihin menetelmiin, joiden tarkoitus on saada keho ja mieli tasapai-

noon. Istumatyöläinen Saana Vuolasvirta kokeili kiinalaista jalkahoitoa.
Mihin nimenomaan jalkojen hoito perustuu?
Kiinalaisessa lääketieteessä jalkapohjissa olevat energiapisteen ovat tärkeässä roolissa. Niiden avulla voi analysoida vaikkapa sisäelinten tilaa.
Mitä hoidossa tapahtui?
Aluksi jalat kylvetettiin, jonka jälkeen hoitaja aloitti käsittelyn sor-

milla painellen. Hän kertoi jalkapohjiensa perusteella, että kärsin vatsa- ja haimavaivoista.
Millaista hierontaa oli?
Kiinalaisessa hieronnassa käytetään eri tapoja, joista yksi on jalkapohjien akupunktiopisteiden paineluun perustuva hieronta. Kun yhtä akupistettä painetaan kahdeksan kertaa, vastaa se yhtä neuronia akupunktiossa.
Miltä painelu tuntui?
Aluksi painelu tuntui jännitykse-

nä etenkin niissä pisteissä, jotka vastasivat kehoni ongelmakohtia. Kun painelua oli jatkunut vähän aikaa, tilalle tuli kokonaisvaltaisen lihasten rentous.
Millainen kokemus oli?
Hoidon jälkeen tuli rento ja hyvä olo. Myöhemmin rentouden tilalle tuli energinen fiilis, kuin olisin saanut koko kropalle energiasuihkun.
ANNU TERHO
toimitus@mediaplanet.com



KYSYMYS JA VASTAUS

Kokeilisitko akupunktiota vai naprapatiaa?

Mitä akupunktio on?
Akupunktio on yksi perinteisen kiinalaisen lääketieteen muodoista ja sitä on harjoitettu jo yli 3000 vuotta. Akupunktiossa hoidetaan erilaisia vaivoja pistämällä neuvoja akupisteisiin. Pisteissä olevat hermot lähettävät impulsseja selkäyttimeen ja aivoihin siirtyen sieltä hoidettaville alueille.

Miten akupainanta eroaa akupunktiosta?
Hoitoa voidaan tehdä myös sormin painelemalla, jolloin puhutaan akupainannasta. Se sopii erityisesti pienempien vaivojen hoitamiseen.

Mihin akupunktiota käytetään?
Hoitoa käytetään moniin sairauksiin vilustumisesta ja särystä stressin lievittämiseen. Akupunktiolla voidaan hoitaa myös masennusta tai auttaa vaikkapa tupakasta eroon pääsemistä.

Onko akupunktiosta tehty tieteellistä tutkimusta?
Akupunktiota on tutkittu paljon ja todettu, että erilaisen kiputilojen hoidossa akupunktio on yhtä tehokasta tai hieman tehokkaampaa kuin lumehoito. Esimerkiksi kroonisessa alaselkävivussa akupunktion on todettu olevan tehokkaampi hoito kuin hoitamatta jättäminen tai lumehoito.

Mitä naprapatia on?
Naprapatia on tuki- ja liikuntaelinten kivulioiden toimintahäiriöiden tutkimiseen, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn erikoistunut hoitomuoto.

Mitä naprapatialla hoidetaan?
Tyypillisiä hoidettavia vaivoja ovat niskan, selän, raajojen tai muun vartalon alueen kiputilat ja niihin mahdollisesti liittyvät säteilöoireet ja toimintahäiriöt. Myös rasitus- ja urheiluvammat kuuluvat naprapaatialla hoidettaviin ongelmiin.

Mitä eroa on naprapatialla ja fysioterapialla?
Suuri osa potilaista hakeutuu naprapaatin vastaanotolle suoraan ilman lääkärikäyntiä, fysioterapiaan mennään yleensä läheteellä. Naprapaatin tutkinto on myös korkeakoulututkinto.

Mitä menetelmiä käytetään?
Naprapatiassa käytetään erilaisia manipulaatio- ja kudoskäsittelyitä ja terapeuttista harjoittelua. Hoidon tukena voidaan hyödyntää myös sähkökipuhoitoja.

NÄKÖKULMA



HUOMIO



Tarvitaanko ravintolisää?

→ Vitamiinit ja monet mineraaliaineet ovat elimistölle välttämättömiä aineita, joilla kullakin on omat tehtävänsä. Varsinaiset ravintoaineiden puutostaudit ovat Suomessa harvinaisia, mutta joissakin tapauksissa esim. vitamiinien saanti saattaa olla suositukseen verrattuna liian vähäistä.

→ Ravitsemustutkimusten mukaan suomalaisilla on usein vajausta ainoastaan D-vitamiinista.

→ Jos ravinto on monipuolista, ei lisäravinteille ehkä ole tarvetta. Liian yksipuolisia ravintotottumuksia noudattavien on turvattava elimistölle välttämättömien aineiden saanti muulla tavoin.

→ Vitamiinilisää valittaessa on oltava tarkkana, ettei osta päällekkäin samoja aineita sisältäviä tuotteita. Lisäravinteita myydään laajasti, mutta ostettaessa kannattaa suosia tarkasti tutkittuja ja sertifoituja tuotteita, sillä niiden pitoisuudet analysoidaan tarkasti ja annostussuositukset ovat luotettavia.

Saat ravinnosta muutakin kuin energiaa

■ **Kysymys:** Miten ravinnolla voi vaikuttaa luuston hyvinvointiin?

■ **Vastaus:** Oikea ravinto vahvistaa luun rakennetta ja ehkäisee haurastumista. Ehdottomasti tärkeimmät yksittäiset ravintoaineet ovat D-vitamiini ja kalsium.

Ravinnolla on tärkeä merkitys kehomme toimivuuteen. Usein törmää asenteeseen, jossa ravinto koetaan vain energianlähteenä, nautinnon välineenä - tai välttämättömänä pahana! Nämä eivät ole kuitenkaan ainoa syyt syödä, vaan ravitseminen tulisi nähdä elämänlaatumme ja terveytemme vaikuttavana tekijänä. Siksi ravinnon koostumukseen kannattaa kiinnittää huomiota ja seurata, ainakin silloin tällöin, ravintosuosituksia. Usein normaali kotiruoka on riittävää, jos se koostetaan monipuolisesti.

Vaikuta vitamiineilla

D-vitamiinia tarvitaan luuston mineraalipitoisuutta vahvistavan kalsiumin imeytymiseen. Sen puute vauhdittaa osteoporoosin etenemistä ja lisää riskiä saada luunmurtumia erityisesti vanhemmalla iällä. D-vitamiini muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta. Periaatteessa ihon tuottaman D-vitamiinin pitäisi riittää ihmisen tarpeisiin. Käytännössä asia on toinen - ilman ravinnosta tai vitamiinivalmisteista saatavaa D-vitamiinia suomalaisten D-vitamiinitilanne olisi erittäin huono.

Todellinen D-vitamiinin puute



CHRISTEL LAMBERG-ALLARDT. Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori ja dosentti painottaa ravinnon tärkeyttä luuston ja nivelten hyvinvoinnissa.

KUVA: MATIAS UUSIKYLÄ

johtaa lapsilla riisitautiin, jolloin luusto ei mineralisoidu kalsiumin puutteen takia ja luu jää pehmeäksi ja taipuisaksi. Lapsille D-vitamiinitipat ovatkin erittäin tärkei-

tä luuston hyvinvoinnin kannalta. Vastaavaa aikuisten riisitautia kutsutaan osteomalasiaksi, luun pehmenemiseksi. Monet pitkäaikaisutkimukset osoittavat D-vi-

FAKTA

Ruokavaliolla on iso merkitys luustolle ja nivelille

1 **Terveellinen ruokavalio** koostuu monipuolisista, säännöllisistä aterioista. Olennaista on mitoittaa päivän ravinto vastamaan energiankulutusta ja rakentaa ateriat elimistön tarvitsemista ainesosista.

2 **Nyrkkisääntönä** aterian suunnittelussa voi pitää lautasmallia: puolet kasviksia, neljännes kalaa tai lihaa ja neljännes perunaa, riisiä, pastaa tai papuja.

3 **Riittävästi kalsiumia** ja D-vitamiinia sisältävä ruokava-

lio on luustolle tärkeää. Suomalaisen ravintoon kuuluvat maitotuotteet ovat hyviä kalsiuminlähteitä, joista saa riittävän kalsiumannoksen helpommin kuin monesta muusta lähteestä. Vitamiinoidut nestemäiset maitotuotteet sisältävät kalsiumin imeytymistä edistävää D-vitamiinia. Maidossa on myös proteiinia, joka on luun hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Kala ja kalatuotteet ovat erittäin tärkeitä D-vitamiinin lähteitä. Lisäksi vitamiinoiduista levitettävistä rasvoista saa jonkin verran D-vitamiinia kuten myös kananmunan keltuaisesta.

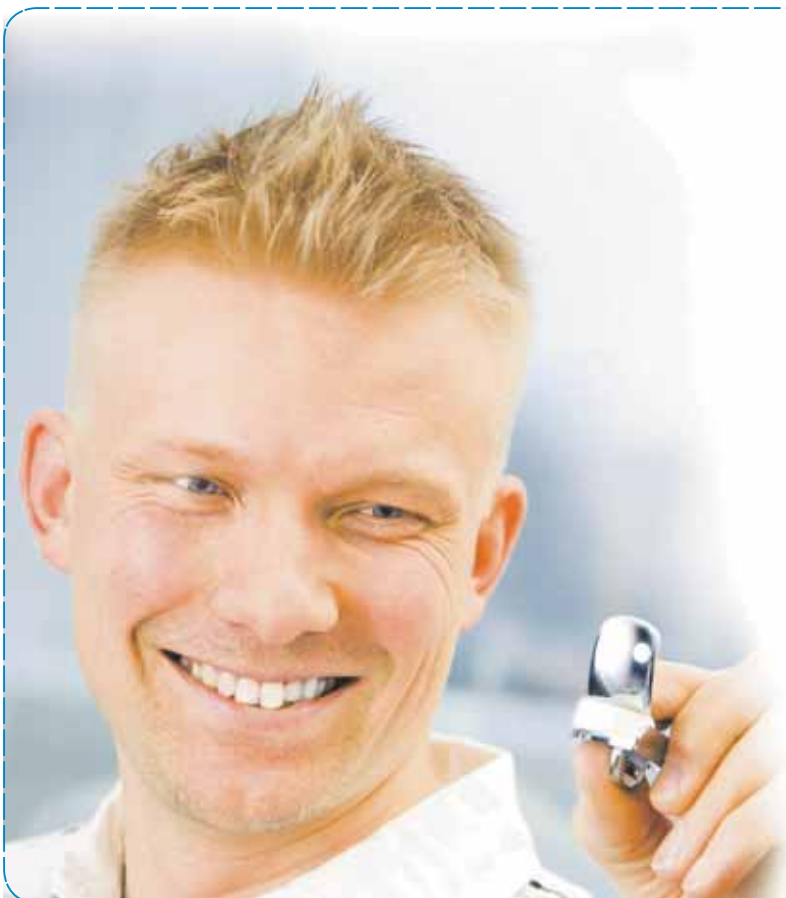
tamiinin vähentävän selvästi vanhusten luumurtumia. Selitys tähän on se, että D-vitamiini lisää kalsiumin imeytymistä ja luun mineraalitiheyttä ja parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä estäen siten kaatumisia.

C-vitamiinista joustavuutta

Kasvien, hedelmien ja marjojen sisältämät ravintoaineet ovat myös luuston hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Jotta luut pysyvät kovina ja joustavina tarvitaan kollageenia, elimistön yleisintä proteiinia. Kollageenin muodostumiseen tarvitaan puolestaan C-vitamiinia, jonka saa parhaiten hedelmistä, marjoista ja kasviksista. C-vitamiinin puutostautiin, keripukkiin, liittyy osteoporoosiin viittaavia luuston muutosta, myös K-vitamiininpuute lisää murtumariskiä. Kasvikunnan tuotteista, kuten lihastakin saa myös luuston kasvulle tärkeää A-vitamiinia, jonka liiallinen saanti voi johtaa luuston alenevaan mineraalitiheyteen sekä lisätä murtumariskiä.

Kalsium ja fosfori ovat luuston rakennusaineita, sillä kalsiumfosfaattisuolat, lähinnä hydroksiapatiitti, antavat luustolle sen lujouden. Fosfori on kalsiumin jälkeen ihmiselimistön runsain kivennäisaine, jota on useimmissa elintarvikkeissa ja pääasiassa sitä saadaan maidosta, lihasta ja viljavalmisteista. Korkea fosforin saanti voi olla haitaksi luustolle.

CHRISTEL LAMBERG-ALLARDTIA
HAASTATELLI TARJA RANNISTO
toimitus@mediaplanet.com



Luotu liikkumaan.

COXA
Tekonivelsairaala

www.coxa.fi



D on kova luu.

Minisun Forte on D-vitamiinien pikkujättiläinen. Pieni mutta vahva Minisun Forte on hyvänmakuinen koko perheen D-vitamiini. Lisää D-tietoa www.minisun.fi

VERMAN



Lysi Omega-3 Nivel Nivelten hyväksi!

Lysi Omega-3 Nivel on ainutlaatuinen uutuu ikääntyville ja nivelrikosta kärsiville. Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti aktivoivat rustokudoksen uusiutumista ja C-vitamiini lisää luiden tukikudokselle tärkeän kollageenin tuotantoa.



Markkinoija Oriola Oy

LYSI Omega-3. Sydän ja järki samassa kapselissa. www.lysi.fi



IcePower NIVELILLE - tutkittua tehoa!*

Poweria NIVELILLE!

Uusi pakkaus!

IcePower Arthro creme - NIVELILLE on ainutlaatuinen kylmävoide, joka on tarkoitettu nivelvaivoista kärsiville, oireileville ja kivuliaalle nivelille. Se sopii lievittämään kipua, tulehdusta ja turvotusta nivelten alueella. Lisäaineina nivelten hyvinvoinnille tärkeät ravinteet: glukosamiini, MSM ja kondroitiini. Kysy apteekistasi!

*) Tutkimuksen mukaan IcePower Arthro creme - NIVELILLE helpotti merkittävästi lievää ja kohtuullista kipua nivelten alueella sekä helpotti nivelten liikkuvuutta. Lisää tutkimuksesta: www.icepower.fi

Valitse Suomalainen IcePower!



VitaePro sisältää tehokkaita luonnon antioksidantteja astaksantiini, luteiini ja zeaksantiini.

1. Lihas- ja nivelvaivat

Monien lihas- ja nivelvaivojen syy saattaa löytyä hapetusstressistä. Kehoon pitkän ajan kuluessa kerääntyneet raskasmetallit tai fyysinen rasitus voivat myös lisätä hapetusstressiä. Antioksidantit astaksantiini, luteiini ja zeaksantiini vähentävät hapetusstressiä.

2. Parempi vastuskyky

VitaePron antioksidantit suojaavat kehosi soluja luonnollisesti. Astaksantiini neutralisoi reaktiivisia happiyhdisteitä jopa tehokkaammin kuin C-vitamiini.

Lue lisää www.vitae.pro



Marion Rung:

"On tärkeää pysyä terveenä, jotta voi elää sellaista elämää kuin haluan. Hyvä ja energinen olo todella näkyy ilospäin. Siksi syön VitaeProta - joka päivä!"

Tilaa jo tänään!

Soita 0206 90030

Ma-pe 8.30-16.30

Paikallispuhelimaksu tai matkapuhelinmaksu

Internet www.vitae.pro

Postita kuponki



S. O. Stolp "Ensin katosi kolotus ja sitten virtaa taas löytyi"

"On mahdotonta kuvailla miten onnellinen sitä on kun on taas oma itsensä. Vasta silloin sitä huomaa kuinka rajoitteista elämä oli..."

Tutustumistarjous **12,95** 2 kk

Tilaa lähettämällä tekstiviesti **RVEYS 62** numeroon **17211**

Kyllä kiitos, ryhdyn VitaeLabin asiakkaaksi ja saan joka toinen kuukausi kahden kuukauden VitaePro-kapselit. Ensimmäisen lähetyksen saan tutustumishintaan 12,95, norm. 25,90. Tutustumistarjous koskee uusia asiakkaita. Toimituskulut 3,90 e/lähetys. Saan automaattisesti uuden lähetyksen joka toinen kuukausi, kunnes ilmoitan muutoksesta tai päätän asiakkuuden. Asiakkuuden voit päättää milloin tahansa ja sinulla on 14 päivän täysi palautusoikeus.

NIMI: _____
LÄHISOITE: _____
POSTINRO: _____ POSTITOIMIPAIKKA: _____
PUHELIN: _____ SYNTYMÄVUOSI: _____
SÄHKÖPOSTI: _____
(antamalla e-postiosoitteeni hyväksyn että siihen lähetetään VitaeLab Oy:n tarjouksia)

ALLEKIRJOITUS: _____
(alle 18-vuotiaalta edunvalvojan)
Nimi- ja osoitetietoja voidaan käyttää suoramarkkinointitarkoituksiin henkilötietolain mukaisesti.

VitaeLab maksaa postimaksun

VitaeLab
Tunnus 5017436
00003 VASTAUSLÄHETYS

Sinulle 0,-
Tilaaalahjaksi omega-3-rasvahappoja!
Saat tilaaalahjaksi yhden kuukauden omega-3-kapselit. Kapselit toimitetaan sinulle toisessa lähetyksessä.

EDISTYKSELLISTÄ HYVINVOINTIA.

POWER BALANCE RANNEKE

39,90



Power Balance on hologrammitekniikkaan perustuva tuote jossa hologrammeihin ohjelmoitu äänitaajuus reagoi positiivisesti kehon oman energiakentän kanssa parantaa tasapainoa, voimantuottoa sekä liikkuvuutta.

SOLE MUOTOILTAVAT POHJALLISET

49,-



Sole muotoiltavat pohjalliset takaavat kengän täydellisen istuvuuden juuri sinun jalkaasi. Pohjallinen muotoutuu käyttäjän jalan muotojen mukaisesti ja tekee liikkumisesta entistä hausempaa. Sole -pohjalliset sopivat kaikille askeltyypeille. Niitä voi käyttää niin juoksu-, vaellus- kuin vapaa-ajan jalkineissa, lasketelumuonoissa tai vaelluskengässä.

ECCO MALLISTO ALKAEN 189,-



ECCO -MALLISTON ENSIESIINTYMINEN VAIN 4RUNNERSISSA!

ECCO juoksujalkineet tukevat jalan ja kehon luonnollisia liikeratoja ja antavat entistä luontevamman juoksutuntuman. ECCO jalkineella juostessasi saat loistavan tuntuman alustaan, mikä takaa siten myös erittäin rullaavan askeleen. Biom A-sarjan jalkine on tarkoitettu ensisijaisesti aktiivi-harrastajille. **Kuvan jalkine ECCO BIOM A, 219,-**

Tervetuloa testaamaan.



EROTTAJA 9, HELSINKI, PUH. 09 - 622 6340

KAMPPI KAUPPAKESKUS 4.KRS, HELSINKI, PUH. 09 - 6226 3444

WWW.4RUNNERS.FI

MYYMÄLÖISSÄ KATTAVA MALLISTO FIVEFINGERS JA MBT JALKINEITA

vibram fivefingers

MBT
physiological footwear

4RUNNERSIN VIRALLINEN
ASKELLUS KLINIKKA
JOKA PÄIVÄ - VARJE DAG - EVERYDAY
JUOKSUMATTO