

## Lihassoimoharjoittelun merkitys ja terveysshödyt keski-ikäiselle naiselle - lisätietoa ohjaajalle / Nainen 45+ hanke

### DIA 3:

- Osallistetaan ryhmää mukaan esitykseen:
  - *“Mitä termi **voimaharjoittelu** tarkoittaa?”*
- Lihassoimoharjoittelun tavoitteena lihavuudessa on fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja erityisesti lihasvoiman ja kehon hallinnan lisääminen <sup>1</sup>

### DIA 5:

- *Osallistaminen: “Kuinka moni teistä on tehnyt tänään jotakin voimaharjoittelua?”*
  - Käsi ylös tai kertoa omin sanoin
- Lihassoimoharjoittelu on todellista terveysliikuntaa
  - Iäkäsikin liikkuja voi lisätä 20–30 % lihasvoimaansa muutamassa kuukaudessa <sup>2</sup>

### DIA 6:

- Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa
  - Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa
  - Valitse itselle sopiva tapa liikkua, kuten esimerkiksi porraskävely, ryhmäliikunta, kuntosali, raskaat pihatytöt tai pallopelit <sup>3</sup>
- Luuliikunnan tavoite aikuisille on luiden vahvistaminen ja lihaskunnan kehittäminen
  - Lajeina suositellaan painoa kantavia, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, step-aerobiciä ja tanssia sekä kuntosaliharjoittelua
  - Aikuisille suositellaan luuliikuntaa lyhyissäkin (10–20 min) jaksoissa 3–5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen <sup>4</sup>

### DIA 7:

- Monet jokapäiväiset toiminnot kuten nouseminen, kävely ja tavaroiden nostelu edellyttävät lihasvoimaa <sup>2</sup>
- Lihasmassan menetys on tärkein syy fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen ikääntyessä <sup>5</sup>
- Vaihdevuosi-iässä hormonitoiminnassa tapahtuvien muutosten myötä naisten lihasvoimien heikkeneminen kiihtyy <sup>5</sup>
- Voima lisääntyy järjestelmällisellä harjoittelulla keskimäärin jopa useita kymmeniä prosentteja muutamissa kuukausissa, mutta yksilölliset erot ovat tässä suuria. Tulokseen näyttää vaikuttavan eniten kuormituksen suuruus, eli intensiteetti <sup>6</sup>
- Lihasten teholla on erityistä merkitystä esim. tasapainon säilyttämisessä ja kaatumisen ehkäisyssä, ja lihasten tehon harjoittaminen saattaa parantaa tasapainoa <sup>6</sup>

DIA8:

- Fyysisen aktiivisuuden on havaittu vaikuttavan positiivisesti lihasmassan säilymiseen myös vaihdevuosien aikana <sup>6</sup>
- Liikunnan tiedetään vähentävän vaihdevuosiin liittyvää sairastavuutta ja elämänlaadun vähenemistä. Liikunta voi myös vähentää vaihdevuosiin liittyviä oireita <sup>7</sup>

DIA9:

- Vaihdevuosien aikaisen liikunnan on todettu esimerkiksi kohentavan mielialaa. Fyysisesti aktiivisemmat naiset ovat vaihdevuosien aikaan tyytyväisempiä elämään ja heillä on vähemmän masennusoireita ja kuumia aaltoja kuin vähemmän liikkuvilla naisilla <sup>7</sup>
- Liikunta myötävaikuttaa vaihdevuosi-ikäisen naisen terveyteen
  - hidastamalla vanhenemismuutoksia, kuten lihasmassan vähenemistä
  - auttamalla painonhallinnassa
  - ehkäisemällä vyötärölihavuutta
  - vähentämällä sydän- ja verisuonitauteja
  - vähentämällä osteoporoosia
  - vähentämällä vaihdevuosien jälkeistä rintasyöpää
  - ehkäisemällä toimintakyvyn heikkenemistä <sup>7</sup>

DIA10:

- On suositeltavaa harrastaa liikuntaa aikuisten liikkumisen suosituksen mukaan. Tärkeää liikkumisen säännöllisyyden ja jatkuvuuden takaamiseksi on löytää itselleen sopiva ja mieluisa tapa harrastaa liikuntaa. Liikuntaan panostaminen on merkittävä teko terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Reipas kävely on sopivaa liikuntaa aiemmin vähän liikkuneelle <sup>7</sup>
- Liikunta-annoksen voi kerätä useista jaksoista. Jo lyhyt, muutaman minuutin kestävä liikkuminen hyödyttää – jokainen askel kannattaa <sup>7</sup>

DIA12:

- Hyvä ravinto edistää terveyttä. Lisäksi oikealla ruokavaliolla voi olla vaikutusta vaihdevuosisoireisiin. Monipuolinen ruokavalio yhdessä liikunnan kanssa edistää terveyttä ja ehkäisee lihavuutta <sup>8</sup>

DIA13:

- Jokainen voi kertoa ääneen vuorollaan tai pohtia itsekseen mikä voisi olla oma henkilökohtainen motivaatiotekijä liikunnan aloittamiseen

## AINEISTOA OHJAAJALLE:

- Keskustelun tueksi kysymyslista liikuntatottumuksista (UKK): <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kysymyslista-liikkumistottumuksista-keskustelun-tueksi/>

## AINEISTOA OSALLISTUJILLE:

- **Täytettävä liikkumisen suositus 18–64 vuotiaille:** <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/03/Sahkoinen-taytettava-liikkumisen-suositus-18-64-saavutettava.pdf>
  - Löytyy seuraavasti: UKK-instituutti -> Elintapaohjaus (valikko ylhäällä)-> Työkaluja ja esimerkkejä terveyden ja liikkumisen edistämiseen (valikko vasemmalla) -> Työikäiset -> Täytettävä liikkumisen suositus
  - Samasta kohdasta löytyy myös muitakin hyvää materiaalia omaan käyttöön osallistujille

## LÄHTEET:

<sup>1</sup> Lihaskuntoharjoittelun periaatteet. Käypä Hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix02786>

<sup>2</sup> Lihaskuntoharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>

<sup>3</sup> Aikuisten liikkumisen suositus. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

<sup>4</sup> Luuliikuntasuositukset eri ryhmille. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/luuliikuntasuositukset-eri-ryhmille/>

<sup>5</sup> Lihaskunto ja lihaskestävyys. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>

<sup>6</sup> Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Käypä Hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix01182>

<sup>7</sup> Liikunta edistää vaihdevuosi-ikäisen naisen terveyttä ja hyvinvointia. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-vaihdevuodet/>

<sup>8</sup> Vaihdevuodet ja elintavat. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01155>