

Liikumine Igas eas

Retsept – istu vähem, liigu rohkem!

Kadri Englas

Eesti Füsioterapeutide Liidu
juhatus liige,
Haapsalu Neuroloogilise
Rehabilitatsioonikeskuse
arendusjuht ja füsioterapeut

Tänapäeval ei ole kellelegi üllatuseks, et inimese liikumisaktiivsus on aegade jooksul oluliselt vähenenud. Koos mugavuste – soe tuba ja pehme diivan – ning (tehniliste) ajaveetmisvõimaluste – raadio, televisioon, internet – suurenemisega on langenud inimese vajadus ning tahtmine liikuda.

Sellel koos on saanud maailma üheks tervisedenduse võtmeküsimuseks, kuidas motiveerida inimesi rohkem liikuma ja mis on tegelikult terve ja õnnelik inimese liikumisretsept.

Käesoleva aasta septembris kinnitas Maailma Terviseorganisatsioon Euroopa regiooni füüsilise aktiivsuse strateegia aastateks 2016–2025, kus just eelnimetatud väljakutsele suurt tähelepanu pööratakse.

Eelista istumisele liikumist

Kehaline aktiivsus, lihtsamalt öeldes liikumine, toimib inimese organismile kui medikament. Seetõttu tuleb selle rakendamisel olla sama hoolas ja tähelepanelik kui ravimi võtmisel. Kui on teada vajalik doos, annustamise sagedus ning vastunäidustused ja kõrvalmõjud, ei ole teha muud kui tegutseda.

Tänapäeval ei ole olemas õiget vastust kõigile eelnimetatud küsimustele, kuid siiski võib öelda, et on olemas universaalne eeskiri: istu vähem, liigu rohkem!

Koormust valides lähtu oma tervisest

Teatud eranditega mõnede haiguste ja sümptomite, näiteks osteoporoos, puhkeoleku hingeldus, aordistenoos, palavik, hüpertensioon, puhul kehtib nimetatud universaalne eeskiri sõltumata vanusest, soost, erivajadusest ja kõikvõimalikest muudest tingimustest.

Ka eelnimetatud haiguste ja sümptomite puhul võib kehalisest aktiivsusest olla kasu, kuid see peab olema eelnevalt konsulteeritud enda raviarstiga.

Koormus toob hea enesetunde ja pikema elu

Liikumise eesmärk ei pea olema hea sportlik tulemus. Kiiremini läbitud pikemad vahemaad on neile, kellele saavutussport on hingelähedane ja tervisele sobiv.

Liikumise eesmärgiks käesoleva kirjatüki kontekstis on pakkuda oma kehale tervisliku koormuse hea enesetunde ja pikema elu tagamiseks.

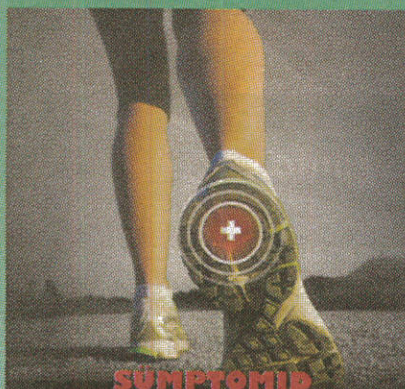
Viimane seos on kinnitust leidnud mitmes uuringus.



Liikumine ei tohiks liigset pingutust nõuda.

FOTO: SCANPI

PLANTAARFASTSIIT (KUKEKANNUS)

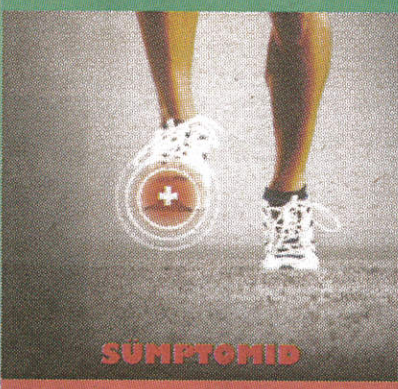


SÜMPTOMID

Kannavalu

Valu põlvajal ja piki jalgatalla
Pikaajaline valu on sageli seotud nn kukekannuste väljakujunemisega

HAAMERVARBAD



SÜMPTOMID

Varbaliigese kokkutõmbumine
Höörumisest põhjustatud koonnasilm ja/või luumõhn

METATARSALGIA



SÜMPTOMID

Üldine valu jalgatalla pehmetes kudedes
Valulikkus ja tundlikkus põia esiosa all

SUURVARBA MUHK



SÜMPTOMID

Suurvarba liigese põletik
deformeerumine
Liigese piiratud liikuvus

PATELLAFEMORAALNE VALUSÜNDROOM



SÜMPTOMID

Valu ja/või jäikus põlves
aktiivse liikumise ajal

Lahendus



TULE JALALABA
DIAGNOSTIKALE!



JALAKABINET

Tasub teada:

Tunnustatud liikumissoovitused käivad kõigi kohta läbi elukaare

IMIK ja VÄIKELAPS, kes veel ei kõnni

Soovituslik aktiivsus ja mida selle saavutamiseks võiks teha?

- Igapäevased vabad liikumisvõimalused alates sünnist.
- Hoida beebit võimalikult lühikest aega liikumist takistavates abivahendites (turvatool, lamamistool, kandelina, hüppekiik, käimisraam jne), mille asemel leida võimalusi vabaks liikumiseks (haaramiseks, keeramiseks, roomamiseks jne).
- Võimaldada lapsele alates sünnist kõhuli olemise aega.
- Tekitada koju koht, kus laps saaks olla turvaliselt põrandal. Sobivaks aluspinnaks on näiteks puzzlematid.
- Käia lapsega vähemalt üks kord nädalas ujumas.
- Täpsemateks soovitusteks pöörduda lastefüsioterapeudi poole.
- Juhendi järgimisel on vajalik arvestada lapse füüsilisi ja vaimseid eripärasid. Erandjuhtudel täpsustada sobilikke tegevusi arsti ja/või füsioterapeudiga.

VÄIKELAPS, kes kõnnib

- Vajalik kehaline aktiivsus

on vähemalt 180 minutit (3 tundi) päevas, jagatult päeva erinevatele osadele.

- Istumisega seotud tegevused peaksid päeva minimaalselt sisustama.
- Lapse peamiseks tegevuseks on mäng. Laske tal mängida ja mängige koos temaga.
- Sobilikud on mängud, mis nõuavad liikumist, näiteks rattaga sõitmine, ronimine mänguväljakul või puu otsa, samuti jooksmist ja hüppamist sisaldavad mängud.
- Ujumine.
- Kui võimalik minge ja/või tulge lasteaeda/sõbrale külla/poodi jalgsi või jalgrattaga.
- Juhendi järgimisel on vajalik arvestada lapse füüsilisi ja vaimseid eripärasid. Erandjuhtudel täpsustada sobilikke tegevusi arsti ja/või füsioterapeudiga.

LAPSED ja NOORUKID

- Vähemalt kolmel korral nädalas peaks liikumine olema selline, mis tugevdab lihaseid ja soodustab luude kasvamist.
- Istumisega seotud tegevusi peaks päevas olema minimaalselt.
- Mõõduka aktiivsusega liikumisel suureneb südame löögisagedus, sageneb hingamine ja tekib higistamine, kuid laps

saab liikumise ajal kaaslasega vestelda.

- Sellised tegevused on näiteks rattaga mõõdukalt kiirusel sõitmine, mänguväljakul mängimine.
- Kõrge intensiivsusega kehalisel aktiivsusel tõuseb südame löögisagedus rohkem, hingamine sageneb oluliselt ja kaaslasega vestlemine on raskendatud.
- Sellised tegevused on näiteks jalgpalli mängimine, ujumine, kiirelt jooksmine.
- Lihaseid tugevdavate tegevused, kus on vajalik enda keharaskuse või lisaraskusega liikumine, näiteks hüppamine, ronimine, rippumine, tennise mängimine jne.
- Juhendi järgimisel on vajalik arvestada lapse füüsilisi ja vaimseid eripärasid. Erandjuhtudel täpsustada sobilikke tegevusi arsti ja/või füsioterapeudiga.

TÄISKASVANUD

- Oluline eesmärk on igapäevane kehaline aktiivsus.
- Nädalas kokku vähemalt 150 minutit (2,5 tundi), mitte lühemate kui 10 minutiliste aktiivsete tegevustena. Levinuim soovitus: vähemalt 30 minutit päevas, vähemalt 5 päeva nädalas.
- Kehaline aktiivsus peaks sisaldama nii mõõduka kui ka kõrge intensiivsusega tegevusi.
- Vähemalt kaks korda nädalas tuleks tegeleda lihaseid tugevdavate tegevustega.
- Istumisega seotud tegevusi peaks päevas olema minimaalselt.
- Mõõduka aktiivsusega liikumisel suureneb südame löögisagedus, sageneb hingamine ja tekib higistamine, kuid liikumise ajal on võimalik kaaslasega vestelda.

printer ja muud abivahendid töölaualt kaugemale, pidada koosolekuid/vestluseid kändides, minna tööle jalgsi või jalgrattaga jne.

EAKAD

- Oluline eesmärk on igapäevane kehaline aktiivsus.
- Nädalas kokku vähemalt 150 minutit (2,5 tundi), mitte lühemate kui 10 minutiliste mõõdukalt aktiivsete tegevustena. Levinuim soovitus: vähemalt 30 minutit päevas, vähemalt 5 päeva nädalas.
- Vähemalt kaks korda nädalas tuleks tegeleda lihaseid tugevdavate tegevustega.
- Vähemalt kaks korda nädalas peaks kehaline aktiivsus olema seotud tasakaalu ja koordinatsiooni arendamisega.
- Istumisega seotud tegevusi peaks päevas olema minimaalselt.
- Mõõduka aktiivsusega liikumisel suureneb südame löögisagedus, sageneb hingamine ja tekib higistamine, kuid liikumise ajal on võimalik kaaslasega vestelda.

Sellised tegevused on näiteks kepikõnd, seltskonnatantsud.

- Juba regulaarselt aktiivsed eakad võivad rakendada ka intensiivsemaid tegevusi, nagu näiteks sõrkimine.
- Lihaseid tugevdavate tegevused, kus on vajalik enda keharaskuse või lisaraskusega liikumine on näiteks poekottide tassimine.
- Tasakaalu ja koordinatsiooni arendavad tegevused on näiteks eakatele mõeldud aeroobika, treppidest käimine, asjadest üle ja mööda astumine jne.
- Juhendi järgimisel on vajalik arvestada eakate füüsilisi ja vaimseid eripärasid. Erandjuhtudel täpsustada sobilikke tegevusi arsti ja/või füsioterapeudiga.

Ükskõik, kes või milline sa oled, on kehalised aktiivsused positiivne toime:

- kardio-respiratoorne võimekus säilib või suureneb,
- kaal on kergemini kontrolli all, väheneb abdominaalse rasva kogunemine,
- suureneb lihaseid, paraneb tuju,
- väheneb depressiooni ja ärevuse risk,
- igapäevane toimetulek on parem,
- paraneb une kvaliteet.

SCUDOTEX TUGISUKAD nii kerge tunne!

Elad aktiivset elu, aga Sinu jalgu kiusavad väsimus, tursed, krambid, külmatunne, vereringehäired, kapillaarid või veenilaiendid? Lahendus on tugisukad, mis annavad jalgadele tagasi nende loomuliku kerguse. Truud ja lahutamatud kaaslased iga 30+ vanuses eduka naise elus.



ScudoTex SCUDOVARIIS

Scudotex tugisukad on saadaval kõikides hästivarustatud apteekides üle Eestil!

Maaletooja: EPP OÜ, www.epp.ee
Müügiesindus: Joa 3, Tallinn (Oru bussipeatuses)
Tel: 660 3190, myyk@epp.ee

f /Scudotex tugisukad