



KARI KALLIOKOSKI

Käsissäsi on lehtemme perinteinen liikuntalääketieteen päivien teemanumero. Kuten aina, päivät ovat nytkin täynnä liikunnan ilosanomaa. Tänä vuonna päivien teemaksi valittiin ”Liikunta ja elintapasairaudet – uusinta uutta”, jonka myötä saamme kokonaisvaltaisen käsityksen liikunnan hyvää tekevästä terveysvaikutuksista. Vaikka meistä usein tuntuu, että liikunta tekee vain hyvää, aina ei niin välttämättä ole. Tästä saimme ikävän muistutuksen koululaisten Move-testipatteriin kuuluvan viivajuoksetestin yhteydessä Espoossa tapahtuneen valitettavan kuolemantapauksen myötä.

Kun nuori, elämänsä alkutaipaleella oleva ihminen yhtäkkiä menehtyy tällaisessa tilanteessa, herättää se väistämättä huolta: onko testien tekeminen turvallista? Huoli johti toimenpiteisiin ja monessa kaupungissa ja kylässä testit pantiin jäihin. Suomen Luokanopettajat ry lisäsi tulta keskusteluun ja lähetti julkisuuteen tiukkasanaisen vaatimuksen testien siirtämisestä kokonaan pois liikuntatunneilta. Yhdistys toivoi, että ”mittauksen äärimmäisen suorituskyvyn osuuksia tulisi olla valvomassa ja kirjajamassa terveydenhuollon ammattilainen”. Onneksi moni alamme asiantuntija riensi sammuttamaan paloa.

Viesti oli selvä. Terveiden lasten liikuntaa ei tule rajoittaa. Mahdolliset jo oireilleet sairaudet on syytä ottaa huomioon, eikä testiä tule tehdä, jos on akuutti sairaus tai on aiempia tajunnanmenetyksiä tai rytmihäiriöitä liikunnan aikana. Nämä oireet on syytä ottaa itse kunkin liikkujan vakavasti ja tutkituttua tilanne. Terveille lapsille ja vanhemmillekin kovatehoinen liikunta keran pari viikossa muuta liikuntaa täydentämässä tekee hyvää.

Asiat on myös syytä panna perspektiiviin. Kuten liikuntalääketieteen erikoislääkäri, professori **Urho Kujala** muistutti (Turun Sanomat 17.9.2018), äkkikuolemat koulun liikuntatunneilla ovat hyvin harvinaisia ja esimerkiksi koulumatkat ovat tässä suhteessa lapsille huomattavasti vaarallisempia. Koulun liikuntatunneilla on myös aina

pelattu pallopelejä, joissa rasitus kohoaa helposti yhtä kovaksi kuin viivajuoksetestin lopussa, mutta paljon pidemmäksi aikaa. Terveet lapset kyllä kestävät tällaisen rasituksen ja kestäisivät kovempaakin.

Asiaa on syytä tarkastella myös riskien kannalta. Tiedetään, että liikunta, erityisesti kovatehoinen liikunta lisää hetkellisesti äkkikuoleman riskiä. Toisaalta säännöllinen liikuntaharrastus pienentää tätä riskiä sekä liikunnan aikana että normaalielämässä. Ja vaikkei säännöllinen liikunta välttämättä toisikaan lisää vuosia elämään, tuo se tutkitusti lisää terveitä elinvuosia, vailla niitä tyypillisiä elintapasairauksia, joista liikuntalääketieteen päivilläkin puhutaan. Ihmismieli on sellaiseksi rakentunut, että akuutti häviävän pieni riski tuntuu paljon todellisemmalta kuin kaukana tulevaisuudessa hämmäyttävät valtavasti suuremmat riskit.

Riskien suhteisiin liittyy myös viime aikoina eri medioissa esillä ollut varoittelu liiallisesta liikunnan harrastamisesta. On tietysti totta, että joillakin liikkuminen menee överiksi, mutta tämäkin on hyvä suhteuttaa. Ylivoimaisesti suurempi ongelma yhteiskunnassamme on kuitenkin liian vähäinen liikunta. Jos puututaan vain pienen joukon ongelmaan, on kohtuuden nimessä syytä samalla muistuttaa kokonaisuudesta, joka on valitettavan kallellaan sinne fyysisesti passiivisen elämäntavan suuntaan, kuten **Pauliina Husun** ja UKK-instituutin tutkijoitten kirjoittamasta jutusta voitte lukea tämän lehden sivuilta 27–31.

Husun jutussa todetaan myös, että ”terveysliikuntasuosituksen mukainen liikkuminen ei välttämättä suojaa paikallaanolon haitoilta, jos päivät vietetään pääasiassa istuen”. Tämä herätti ajatuksen, että pitäisikö meillä olla erikseen aktiivista ja passiivista elämää viettävien terveysliikuntasuositukset? Suositukset tulevat päivittymään lähiaikoina. Toivottavasti kissa nostetaan nyt pöydälle ja uskalletaan sanoa suoraan, että passiivista elämää viettävä tarvitsee itse asiassa enemmän liikuntaa kuin nykyisten suositusten mukaisen määrän.

kari.kalliokoski@utu.fi

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Mannerheimintie 15 b B
00260 Helsinki

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Kari Kalliokoski (vast.)

Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Leena Nieminen

Toimituskunta:

Arto Hautala

Terhi Huovinen

Mikko Julin

Markku Ojanen

Sanna Palomäki

Eila Ruuskanen-Himma

Mikko Salasuo

Timo Ståhl

Kannen kuva:

Gorilla/Julia Sjöberg

Ulkoasu:

Leijart

Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikunta & Tiede on myös

Liikunnan ja Terveystiedon

opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino:

Forssa Print 2018

Tilaukset:

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 40 euroa

Vuositilaus: 42 euroa

Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä kuvituskuviissa esiintyvillä henkilöillä ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-artikkeleissa käsiteltyihin aiheisiin, ellei kuviin artikkelissa erityisesti viitata.

55. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010