

XXVIII

Liikunta- lääketieteen päivät

1.-2.12.2021

Original Sokos Hotel Presidentti, Helsinki

#LLTP21

**Lisää suorituskykyä! – terve ja menestyvä
urheilija**

OHJELMA

Järjestäjät: Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikuntalääketieteen keskuskeskukset

| Helsingin yliopisto | Jyväskylän yliopisto | Oulun yliopisto | Turun yliopisto |

Suomen Fysioterapeutit

KESKIVIIKKO 1.12.2021

9.00–9.45 Ilmoittautuminen ja kahvi

9.45–10.00 Tervetuloa (Iso auditorio | Liveto-päälava)

Pääsihteeri Riikka Juntunen, Suomen Paralympiakomitea ry ja Liikuntatieteellinen Seura
Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, LT, Harri Helajärvi, ohjelmatoimikunnan pj.; Paavo Nurmi -keskus, Turku

Sessio 1: Harjoittelun tukeminen ja terveyden edistäminen käytännössä

(Iso auditorio | Liveto-päälava)

pj. Riikka Kivelä ja Tiina Saanijoki

10.00–10.30 Jalkapallon U21-maajoukkue - moniammatillisella yhteistyöllä menestykseen

Juha Malinen, päävalmentaja, U21-maajoukkue, Suomen Palloliitto

10.30–11.00 Urheilijan terveyden edistäminen on tiimityötä – käytännön toimet ja suunnitelmat urheilijan polulla

Maarit Valtonen, LT, Ylilääkäri, Huippu-urheiluyksikkö, Suomen Olympiakomitea; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Ville Vesterinen, LitT, johtava asiantuntija, valmentautumisen tuki -yksikön päällikkö, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

11.00–12.00 Long term follow-up to promote athlete health and performance – the Norwegian example

Dr. Kathrin Steffen, Senior Researcher, Oslo Sports Trauma Research Center/ Norwegian High Performance Center, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway

12.00–12.10 Taukoliikuntaa

Fysioterapeutti Adele Salonen, Sibelius-Akatemia ja Helsingin Kaupunginteatteri

12.10–13.00 Lounas ja kaupalliseen näyttelyyn tutustuminen (Presidentti-Sali ja Pressa Forum)

Sessio 2: Palautuminen osana urheilijan suorituskykyä

(Iso auditorio | Liveto-päälava)

pj. Arto Hautala

13.00–13.45 Monitoring of fatigue in professional sports: welcome to the real-world (videoluento)

Dr. Mathieu Lacome, Chief Performance & Analytics Officer, Parma Calcio 1913, Italy

13.45–14.15 Urheilijan kuormittumisen ja palautumisen seurannan tiede ja taide – 20 vuotta jarrumiehenä ja piiskurina

Esa Hynynen, LitT, urheilufysiologian asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

14.15–14.45 Uni palautumisen tukena - kriittinen näkökulma unen ja palautumisen seurantaan

Jarno Tuominen, PsM, erikoistutkija, Turun Yliopisto

14.45–15.15 Kahvi ja kaupalliseen näyttelyyn tutustuminen (Pressa Forum)

15.20–16.20 Liikuntalääketieteelliset tutkimusesittelyt | rinnakkain 2 salissa (esitykset 4+2 min)

- **Tutkimusesittelyt 1: Liikunta ja metabolia** | pj. *Maarit Piirtola* (Iso auditorio | Liveto-päälava)
- **Tutkimusesittelyt 2: Urheilijan terveys** | pj. *Leena Kurtti* (kokoustila Carl Gustav | Liveto-pikkulava)

16.30–17.45 Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2021 -kilpailun finaali ja palkintojen jako

(Iso auditorio | Liveto-päälava)

pj. Olli J. Heinonen ja Jari Parkkari

- **16.30 Karthik A. Hemanthakumar**, Helsingin yliopisto: *Cardiovascular disease risk factors induce mesenchymal features and senescence in mouse cardiac endothelial cells (Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ikääntyminen, lihavuus ja verenpaine muokkaavat haitallisesti sydämen endoteelisoluja – liikunnalla päinvastainen vaikutus)* | *esitys englanniksi*
- **16.45 Päivi Herranen**, Jyväskylän yliopisto: *Puristusvoiman polygeeninen riskisumma ennustaa ikääntyvien naisten lihasvoimaa ja toimintakykyä*
- **17.00 Pirjo Komulainen**, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos: *Nelivuotisen liikunta- ja ravintointervention vaikutukset ikääntyvien elämänlaatuun*
- **17.15 Kristin Suorsa**, Turun yliopisto: *Vuorokauden aikaisen unen, paikallaanolon ja fyysisen aktiivisuuden muutokset suhteessa toisiinsa eläköidyttyessä: kompositionaalinen data-analyysi*
- **17.30 juhlallisuudet, palkintojenjako**

17.45 Päivän päätös

20.00 Iltatilaisuus – Original Sokos Hotel Presidentti, Presidentti-Sali

TORSTAI 2.12.2021

Sessio 3: Suorituskyvyn rajat – aina vaan lisää suorituskykyä?

(Iso auditorio | Liveto-päälava)

pj. Arja Uusitalo

8.45–9.30 Limits of maximal human performance (videoluento)

Professor Michael J. Joyner, Department of Anesthesiology & Perioperative Medicine, Mayo Clinic, Rochester, MN, USA.

9.30–10.00 Mental Coaching and Athletic Performance (esitys englanniksi)

Robert Päck, Vastuuasiantuntija, psyykkinen valmennus, Suomen Olympiakomitea

10.00–10.30 Ravitseminen ja suorituskyky

Jaakko Mursu, FT, dosentti, laillistettu ravitsemusterapeutti

10.30–11.00 Kahvi ja kaupalliseen näyttelyyn tutustuminen (Prensa Forum)

11.00–12.00 Liikuntalääketieteelliset tutkimusesittelyt | rinnakkain 2 salissa (esitykset 4+2 min)

- **Tutkimusesittelyt 3: Liikunta lapsena, nuorena ja iäkkäänä** | *pj. Tiina Saanijoki* (Iso auditorio | Liveto-päälava)
- **Tutkimusesittelyt 4: Liikkumisaktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät** | *pj. Maarit Piirtola* (kokoustila Carl Gustav | Liveto-pikkulava)

12.00–13.00 Lounas ja kaupalliseen näyttelyyn tutustuminen (Presidentti-Sali ja Prensa Forum)

13.00–14.30 Rinnakkaiset teemasessiot (Iso auditorio ja kokoustila Carl Gustav)

Teemasessio 1: Nuorten urheilijoiden terveyden edistäminen ja valmennuksen tukeminen urheiluakatemoissa (Iso auditorio | Liveto-päälava)

pj. Maarit Valtonen

13.00–13.15 Urheilun asiantuntijatoiminta 2022 – Mikä muuttuu?

Vesa Kuparinen, urheilufysioterapeutti, Urhea ja Olympiakomitea

13.15–13.30 Training Room Jyväskylä – hanke. Mitä opimme?

Johanna Saarni, akatemiakoordinaattori, Satakunnan Urheiluakatemia

Mira Kaikkonen, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Jyväskylän urheiluakatemia,

Jesse Pajari, urheilufysioterapeutti, Oulun urheiluakatemia

Aku Nikander, urheilufysiologi, Jyväskylän Yliopisto

13.30–14.30 Paneelikeskustelu: Terveystieteen edistämisen tiimityö – mistä vaikuttavuus syntyy ja missä se näkyy?

Pj. Maarit Valtonen

Johanna Saarni, akatemiakoordinaattori, Satakunnan Urheiluakatemia

Mira Kaikkonen, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Jyväskylän urheiluakatemia

Jesse Pajari, urheilufysioterapeutti, Oulun urheiluakatemia

Aku Nikander, urheilufysiologi, Jyväskylän Yliopisto

Laura Manner, urheiluravitsemuksen asiantuntija Urhea ja Olympiakomitea

Tatja Holm, urheilupsykologi, Urhea

Vesa Kuparinen, urheilufysioterapeutti, Urhea ja Olympiakomitea

Teemasessio 2: Puettavien mittalaitteiden käyttäminen päivittäisen aktiivisuuden arviointiin: FINETAP-rinnakkaissessio (kokoustila Carl Gustav | Liveto-pikkulava)

pj. Timo Rantalainen

13.00–13.30 Accelerometer-based 24-h physical activity evaluation

Professor Sebastien F. M. Chastin, School of Health and Life Sciences, Glasgow Caledonian University, Glasgow, UK

13.30–13.45 Exercise Isn't Everything: How to spend the other 23 hours of day for better cardiometabolic health?

Dr. Vahid Farrahi, Postdoctoral Researcher, Research Unit of Medical Imaging, Physics and Technology, Faculty of Medicine, University of Oulu

13.45–14.00 Oppitunteja aktiivisten liikkujien itse keräämän datan hyödyntämisestä

Jussi Peltonen, LitT, vanhempi tutkija, Polar Electro Oy

14.00–14.15 Nuorten urheilijoiden kuormittuminen harjoitus- ja vapaapäivinä

Henri Vähä-Ypyä, laboratorioinsinööri, tutkija, UKK instituutti

14.15–14.30 Päivittäinen toiminta lihasaktiivisuudella arvioituna

Arto Pesola, LitT, Johtaja, Active Life Lab

14.30–15.00 Kahvi ja kaupalliseen näyttelyyn tutustuminen (Pressa Forum)

Sessio 4: Antidopingtyö

(Iso auditorio | Liveto-päälava)

pj. Harri Helajärvi

15.00–15.30 Doping-tilastoa ja vuoden 2022 muutokset WADA:n Kielletyt aineet ja menetelmät luetteloon

Pekka Rauhala, Dosentti, LKT, Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry; Helsingin yliopisto

15.30–16.00 Kilpailutulosten ja suorituskyvyn profilointi antidopingissa ja sen ulkopuolella?

Sergei Iljukov, LL, Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, väitöskirjatutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus; Helsingin Yliopiston Liikuntalääketieteen yksikkö

16.00–16.10 Yhteenveto ja seminaarin päätös

16.10 Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Liikuntalääketieteen päivät 2021 – suulliset tutkimusesittelyt

keskiviikko 1.12.2021 klo 15.20–16.20

Sessio 1: Liikunta ja metabolia

Iso auditorio | pj. Maarit Piirtola

15:20	Jooa Norha (esitys etäyhteydellä)	Päivittäinen seisominen ja paikallaanolo ovat yhteydessä kivusta koettuun haittaan ylipainoisilla tai lihavilla aikuisilla
15:26	Antti-Pekka Rissanen (esitys etäyhteydellä)	Insuliiniresistenssillä ei ole itsenäistä yhteyttä aerobiseen kapasiteettiin eikä sen osatekijöihin
15:32	Juuso Rissanen	Insuliiniresistenssillä ei ole itsenäistä yhteyttä aivojen happeutumiseen eikä subjektiivisesti koettuun rasittavuuteen akuutissa dynaamisessa rasituksessa
15:38	Taru Garthwaite	Paikallaanolon vähentäminen vaikuttaa suotuisasti tyyppin 2 diabeteksen riskitekijöihin aikuisilla, joilla on metabolinen oireyhtymä
15:44	Tanja Sjöros	Istumisen vähentäminen alentaa paastoinsuliinia, muttei paranna insuliiniherkkyyttä aikuisilla, joilla on kohonnut diabetesriski – satunnaistettu kontrolloitu tutkimus
15:50	Eero Haapala	Onko kardiorespiratorinen kunto metabolisen oireyhtymän piirre?
15:56	Elina Mäkinen	Peritty huono aerobinen suorituskyky ja sitä seuraava lihavuus lisäävät tulehdusta ja vähentävät aivojen muokkautuvuutta
16:02	Sanna Lensu	Voiko ulostesiirrolla muovata huonoa perittyä aerobista suorituskykyä ja metabolisten sairauksien riskitekijöitä?
16:08	Taneli Lehto	Fibromyalgiaa sairastavien akuutit rasitusvasteet
16:14	Emilia Lähteenmäki	Akuutti voimaharjoitus ja sen kuormituksen työmäärä vaikuttavat mononukleaaristen valkosolujen soluhengitykseen

Sessio 2: Urheilijan terveys

Kokoustila Carl Gustav | pj. Leena Kurtti

15:20	Sanna Weurlander	Terveillä harjoituspäivillä tavoitteisiin – paraurheilijoiden vammojen ja sairastuvuuden monitorointitutkimus käynnistynyt suomessa
15:26	Einari Kurittu	Urheiluvammat piinaavat suomalaisia huippujalkapalloilijoita
15:32	Suvi Ravi	Rajoittunut syömiskäyttäytyminen, syömishäiriöt, kuukautiskierron häiriöt ja vammat urheilijoilla
15:38	Johanna Ihalainen	Pilottitutkimus RED-S osatekijöiden yleisyydestä miesurheilijoilla harjoituskauden alussa
15:44	Jukka Hintikka	Kilpahiittäjien suolistomikrobisto liittyy parempiin rasva-arvoihin
15:50	Aku Nikander	Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvan psyykkisen valmennuksen ohjelman vaikutus pelaajien psykologiseen hyvinvointiin
15:56	Maarit Valtonen	Hengitystieinfektioiden ennaltaehkäisy urheilujoukkueessa – onko oikeat lääkkeet löydetty?
16:02	Vesa Laatikainen-Raussi	Paluu harjoitteluun COVID-19 taudin jälkeen – tartuntarypäs maastohiittäjillä
16:08	Simon Walker (esitys etäyhteydellä)	Veteraanivoimailijoilla on suurempi lihasmassa ja luuntiheys kuin samaikäisillä kestävyysurheilijoilla ja vähän liikkuvilla

Liikuntalääketieteen päivät 2021 – suulliset tutkimusesittelyt

torstai 2.12.2021 klo 11.00–12.00

Sessio 3: Liikunta lapsena, nuorena ja iäkkäänä

Iso auditorio | pj. Tiina Saanijoki

11:00	Heidi Syväoja (esitys etäyhteydellä)	Fyysisen aktiivisuuden, kunnon ja motoristen taitojen merkitys matematiikan osaamiselle: Työmuisti välittävänä tekijänä
11:06	Kaisa Kaseva	Lapsuuden koulumatkaliikkumisen yhteys eri liikuntamuotoihin aikuisiässä
11:12	Matias Hilska	Sitoutuminen alkuverryttelyohjelmaan vähentää vammaariskia lasten jalkapallossa
11:18	Mari Leppänen	Suorituskyvyn ja loukkaantumisriskin ristiriita – hyvä suorituskyky lisää loukkaantumisriskiä lasten jalkapallossa
11:24	Laura Heikkilä	Urheilun kilpailullisen tavoitteen ja kehokokemuksen yhteydet nuorilla – TELS-tutkimus
11:30	Anna Kankaanpää	Nuoruuden elintavat näkyvät biologisessa ikääntymisessä nuorena aikuisuudessa
11:36	Tiina Savikangas	Liikuntaintervention vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja suorituskykyyn monisairailta, vähän liikkuvilla iäkkäillä henkilöillä
11:42	Mirjami Margaritis	Virtuaaliodellisuutta hyödyntävän harjoittelun vaikuttavuus ikääntyneiden kognitioon: järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi
11:48	Katri Turunen (esitys etäyhteydellä)	Iäkkäiden ihmisten kaatumisten ehkäisy: liikunta- ja kognitioharjoittelun vaikutus 70–85-vuotiaiden miesten ja naisten kaatumisiin ja kaatumispelkoon pelkkään liikuntaharjoitteluun verrattuna

Sessio 4: Liikkumisaktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät

Kokoustila Carl Gustav | pj. Maarit Piirtola

11:00	Tuija Leskinen	Fyysisen aktiivisuuden trajektorit arkena ja viikonloppuna
11:06	Henri Vähä-Ypö	Joko on aika nostaa istuminen terveyslennaksi?
11:12	Pauliina Husu	Koettu terveys on yhteydessä vapaa-ajan liikkumiseen ja paikallaanoloon sekä uneen
11:18	Essi Ahokas	Kuukautisilla ei ole vaikutusta fyysisesti aktiivisten naisten sykevälivaihteluun tai itsearvioituun unen laatuun
11:24	Korpisaari Maija	Vihreys modifioi fyysisen aktiivisuuden ja sykevälivaihtelun yhteyttä – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966-tutkimus
11:30	Soile Puhakka	Asuinympäristön maiseman diversiteetin yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja kardiorespiratoriseen kuntoon keski-ikäisillä – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966-tutkimus
11:36	Anna-Kaisa Karppanen	Temperamentin yhteys vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen aikuisuudesta keski-ikään – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966
11:42	Anna Tirkkonen	Keski-ikäisten naisten kognition ja kävelyn välinen yhteys
11:48	Tiina Föhr (Elina Sillanpää esittää)	Epigeneettisen iän yhteys ikääntyvien naisten fyysisen toimintakyvyn muutoksiin kolmen vuoden seurannan aikana
11:54	Olli Kattilakoski	Y-tasapainotestin erilaisten suoritustapojen toistettavuus terveillä liikuntaa harrastavilla aikuisilla

Järjestäjät:

Liikuntatieteellinen Seura ry

Paavo Nurmi -keskus, Turku
Tampereen Urheilulääkäriasema - UKK-instituuttisäätiö
Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos, KuLTu
Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka
Urheilulääketieteen säätiö, Helsingin urheilulääkäriasema, HULA
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU
Jyväskylän yliopisto
Oulun yliopisto
Turun yliopisto
Suomen Fysioterapeutit

