



**LIIKUNTALÄÄKETIETEEN
PÄIVÄT**
29.–30.11.2023 | Helsinki

***Liikuntalääketiede
hyvinvointialueiden
tukena***

Liikuntatieteellinen Seura 90 vuotta



Hotel Haaga Central Park, Helsinki

OHJELMA



Järjestäjät: Liikuntatieteellinen Seura ry
Liikuntalääketieteen keskus

| Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto | PET-keskus, Turun yliopisto |
Suomen Fysioterapeutit

KESKIVIIKKO 29.11.2023

6.30–9.30 Aamupala tarjolla kaikille osallistujille (ravintola Central Park)

8.00–9.45 Ilmoittautuminen auditorion aulaan ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

9.45–10.00 Tervetuloa (Iso auditorio | Striimi)

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

Sessio 1: Taustoitusta aiheeseen

(Iso auditorio | Striimi)

pj. Harri Helajärvi

10.00–10.15 Suomi liikkeelle -ohjelma – liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen hallituskaudella 2023–2027

Johtaja Tiina Kivisaari, opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto, Liikunnan vastuualue

10.15–10.45 Sairaanhoidopiireistä hyvinvointialueisiin – painopisteenä ennaltaehkäisy? Mitä odotetaan? Mitä tavoitteita? Vaikuttavuus ja mittarit?

Timo Ståhl, TtT, dos., johtava asiantuntija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

10.45–11.15 Kustannusvaikuttavuuden arviointi ja edistäminen hyvinvointialueilla

Antti Malmivaara, LKT, professori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

11.15–11.45 Suomalaisten kunto on huono – mitä tarttis tehdä?

Tommi Vasankari, johtaja, UKK-instituutti

11.45–12.00 Kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

12.00–13.00 Lounas (ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen jatkuu)

Sessio 2: Lapset ja nuoret

(Iso auditorio | Striimi)

pj. Arto Hautala

13.00–13.30 Liikunnan ja mielenterveyden yhteydet lapsilla ja nuorilla

Kaija Appelqvist-Schmidlechner, FT, tutkimuspäällikkö, dosentti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

13.30–14.00 Lasten lihavuuden hoito ja liikunta

Riitta Veijola, LT, lastentautiopin professori, ylilääkäri; Oulun yliopisto ja OYS

14.00–14.30 Aktiivinen oppimisympäristö - Liike näkyy oppimisessa

Jukka Sinnemäki, luokanopettaja, KM, FM, väitöskirjatutkija

14.30–15.00 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

15.10–16.20 Liikuntalääketieteelliset tutkimusesittelyt | rinnakkain 4 salissa (esitykset 4+2 min)

- **Tutkimusesittelyt 1: Työikäisten liikkuminen ja terveys – pelastakaa keski-ikäisten työkyky**
Iso auditorio + striimi | [pj. Leena Kurtti](#)
- **Tutkimusesittelyt 2: Ikääntyvä keho, liikunta-aktiivisuus, terveys ja toimintakyky**
Kokoustila Lehto | [pj. Katri Partanen](#)
- **Tutkimusesittelyt 3: Lapsuus- ja nuoruusajan liikkuminen ja terveys**
Pikkuauditorio | [pj. Tanja Sjöros](#)
- **Tutkimusesittelyt 4: Urheilijoiden ja aktiiviliikkujien terveys**
Kokoustila Aarni | [pj. Krista Tapaninaho](#)

16.30–17.45 Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimuskilpailun finaali 2023 ja palkintojen jako

(Iso auditorio | Striimi)

[pj. Olli J. Heinonen ja Jari Parkkari](#)

16.30 Tiina Föhr, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

- Vapaa-ajan liikunnan, muiden elämäntapojen ja perimän vaikutus metabolisen oireyhtymän ja biologisen vanhenemisen yhteyteen

16.45 Laura Joensuu, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

- Geneettinen alttius paikallaanololle on yhteydessä runsaampaan paikallaanoloon sekä suurempaan riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin: Väestöpohjainen tutkimus FinnGen kohortin 293 250 osallistujalla

17.00 Anna Kankaanpää, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

- Fyysisen aktiivisuuden yhteydet biologiseen vanhenemiseen ja kuolleisuuteen

17.15 Mari Leppänen, Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

- Lonkkaa ja keskivartaloa vahvistava harjoitusohjelma ehkäisee vammoja aloittelevilla juoksun harrastajilla – satunnaistettu kontrolloitu tutkimus

17.30 juhlallisuudet, palkintojenjako

17.45 Päivän päätös

19.30 Iltatilaisuus – Hotel Haaga, ravintola Central Park

TORSTAI 30.11.2023

Sessio 3: Työikäisten terveys, työssäjaksaminen ja työurien pidentäminen

(Iso auditorio | Striimi)

pj. Arja Uusitalo

8.40–9.10 Fyysisen kunnon ja liikunnan merkitys työkyvylle

Jouni Lahti, erikoistutkija, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

9.10–9.40 Liike työssä - Liikkuvan työelämän suositukset

Miia Malvela, Kehittämispäällikkö, Liikkuva aikuinen -ohjelma

9.40–10.10 TYÖOTE-toimintamalli - yhteistyöllä työkykyiseksi

Kaj Husman, professori emeritus, Itä-Suomen yliopisto; Työterveyslaitos

10.10–10.40 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 4: Työikäisten terveys, työssäjaksaminen ja työurien pidentäminen – osa 2: yhteistyötä, esimerkkejä ja toteutusmalleja

(Iso auditorio | Striimi)

pj. Arto Hautala

10.40–11.00 Liikuntapoli perusterveydenhuollossa, Siilinjärven esimerkki

Heidi Pohjonen, LL, KTM, erikoistuva lääkäri, tohtorikoulutettava, Oulun yliopisto

11.00–11.20 Jyväskylän sairaala Novan liikuntalääketieteen poliklinikka – esimerkki julkisesta terveydenhuollosta

Merja Perhonen, LT, dos., liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ylilääkäri; HYVAKS/Sairaala Nova, Jyväskylä

11.20–11.40 Liikunta on lääke – mutta miksi?

Heikki Tikkanen, professori, Itä-Suomen yliopisto

11.40–12.00 Liikkumattomuuden hoitopolku, vaikutukset ja vaikuttavuus

Tino-Taneli Tantt, kehittämispäällikkö, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu LiikU ry

12.00–13.00 Lounas ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

13.00–14.30 Rinnakkaiset teemasessiot

Teemasessio 1: klinikoille ja soveltajille – Liikuntaa sairaudesta huolimatta

(Iso auditorio | Striimi)

pj. Kerttu Toivo

13.00–13.25 Työikäisten diabetes ja liikunta – hoito, lääkitys ja liikunta

Marjo Iivonen-Lahti, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabetologi; yksikönjohtaja ja lääkärikeskuksen vastaava lääkäri, Mehiläinen, Seinäjoki; liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, Tampereen Urheilulääkäriasema

13.25–13.50 Työikäinen kipupotilas ja liikunta

Lotta Kuusinen, LL, KKT psykoterapeutti, Palvelualueylilääkäri, Oma Hämeen hyvinvointialue

13.50–14.15 Ikäihmisten valtimotaudit ja liikunta

Kai Savonen, LT, dos. liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ylilääkäri, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos

13.00–14.30 Rinnakkaiset teemasessiot

Teemasessio 2: tutkijoille – Tutkimustiedon vaikuttavuus ja viestintä – kuinka edistää ja mistä tukea tutkijoille?

(Kokoustila Lehto)

pj. Riikka Kivelä ja Tanja Sjöros

13.00–13.20 Voidaanko vaikuttavuustutkimuksella edistää kustannusvaikuttavia ja kestäviä sosiaali- ja terveyspalveluita

Tomi Mäki-Opas, professori, yhteiskuntapolitiikka, Vaikuttavuuden talo, Itä-Suomen yliopisto

13.20–13.40 Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelma

Sara Illman, johtava tiedeasiantuntija, Suomen Akatemia

13.40–14.15 Tutkimustiedon vaikuttavuus ja viestintä -paneelikeskustelu

pj. Riikka Kivelä ja Tanja Sjöros

Keskustelemassa:

- Tomi Mäki-Opas, professori, yhteiskuntapolitiikka, Vaikuttavuuden talo, Itä-Suomen yliopisto
- Sara Illman, johtava tiedeasiantuntija, Suomen Akatemia
- Sari Stenholm, professori, Kansanterveystiede, Turun yliopisto

13.00–14.30 Rinnakkaiset teemasessiot

Teemasessio 3: FINETAP – Liikkeen mittaaminen ja digitalisaatio hyvinvointialueilla

(Kokoustila Aarni)

pj. Timo Rantalainen

13.00–13.25 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen henkilöillä, joilla on toimintarajoite

Kati Karinharju, lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK

13.25–13.50 Pitkäaikaisen liikemittarin käytön tuloksia potilasryhmillä

Henri Vähä-Ypyä, laboratorioinsinööri, tutkija, UKK instituutti

13.50–14.15 Aktiivisuusmittareiden hyödyntäminen terveydenhuollossa: olemmeko valmiita laatimaan standardin?

Laura Karavirta, akatemiatutkija, Jyväskylän yliopisto

14.15–14.45 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 5: Ikääntyneet

(Iso auditorio | Striimi)

pj. Leena Kurtti

14.45–15.25 Eläköityminen: Uhka tai mahdollisuus liikkumisen näkökulmasta?

Sari Stenholm, professori, Kansanterveystiede, Turun yliopisto

15.25–16.05 Seniorineuvolat ja liikunta

Marja-Liisa Karjula, ylilääkäri, geriatrian erikoislääkäri, Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä

16.05–16.10 Yhteenveto ja seminaarin päätös

16.10 Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Liikuntalääketieteen päivät 2023 – suulliset tutkimusesittelyt

Keskiviikko 29.11.2023 klo 15.10–16.20

Sessio 1: Työikäisten liikkuminen ja terveys – pelastakaa keski-ikäisten työkyky

Iso auditorio

pj. Leena Kurtti

15:15	Tuija Leskinen (Kristin Suorsa esittää)	Työpäivän fyysinen aktiivisuus eri työntekijäryhmillä
15:21	Hanna Juntila	Suosittelujen mukaan liikkumisen yhteys perusterveydenhuoltokustannuksiin keski-ikäisillä
15:27	Jaana Kari (Anna-Maiju Leinonen esittää)	Työstä poissaoloista aiheutuvat kustannukset liikunta-aktiivisuuden mukaan
15:33	Laura Nauha	Kiihtyvyyssanturilla mitattu unirytmien vaihtelu, päiväaikainen fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo sekä sydän- ja verisuoniterveys keski-ikässä
15:39	Kialiina Tonttila	Verisuonisto keskeisenä liikunnan aiheuttamien terveyshyötyjen välittäjänä kardiometabolisissa sairauksissa
15:45	Maisa Niemelä	Vuorokauden aikaisten fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen suhteellisten osuuksien yhteys vakavien sydän- ja verisuonisairauksien riskiin ja kuolemanriskiin keski-ikässä
15:51	Maarit Piirtola	Fyysisen aktiivisuuden yhteys vyötärölihavuuteen tupakoinnin lopettamisen jälkeen – 10 vuoden seurantalutkimus suomalaisilla aikuisilla kaksosilla
15:57	Anna-Kaisa Karppanen	Temperamentin yhteys vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen aikuisuudesta keski-ikään – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966
16:03	Maija Korpisaari	Fyysinen aktiivisuus, asuinympäristön vihreys ja sykevälivaihtelu
16:09	Marjo Seppänen	Asuinympäristön ominaisuuksien, fyysisen aktiivisuuden ja masennusoireiden väliset yhteydet keski-ikässä

Sessio 2: Ikääntyvä keho, liikunta-aktiivisuus, terveys ja toimintakyky

Kokoustila Lehto

pj. Katri Partanen

15:15	Jooa Norha	Päivittäisen paikallaanolon vähentämisen vaikutukset verenpaineeseen levossa, rasituksen aikana ja maksimaalisen rasituksen jälkeen
15:21	Taru Garthwaite	Paikallaanolon vähentämisen vaikutukset aineenvaihdunnalliseen joustavuuteen: kuuden kuukauden satunnaistettu kontrolloitu tutkimus
15:27	Niko Tynkkynen	Perityn pitkäikäisyyden sekä fyysisen aktiivisuuden ja muiden elintapojen yhteydet kuolemanriskiin
15:33	Aino Männistö (Riikka Kivelä esittää)	Lihaskadon ehkäiseminen angiogeenisen ja hypertrofisen geeniterapian avulla
15:39	Onni Hämäläinen	Vuoden kestävä fyysinen harjoittelu vaikuttaa positiivisesti sarkopeniaan liittyviin toimintakykytekijöihin kotona asuvilla iäkkäillä henkilöillä (PASSWORD-tutkimus)
15:45	Taneli Lehto	Rasituksenaikainen lihasten happeutumisen fibromyalgiassa
15:51	Kaisa Koivunen	Autonomisen hermoston ja asennon hallinnan säätely fyysisen resilienssin indikaattoreina ikääntyneillä henkilöillä
15:57	Katja Lindeman	Tavanomaisen kävelyn intensiteetin ylittävä fyysinen aktiivisuus ja tyydyttymätön liikunnantarve kotona asuvilla iäkkäillä ihmisillä
16:03	Kristin Suorsa	Miten vuorokauden aikaisen unen, paikallaanolon ja fyysisen aktiivisuuden muutokset eläköidyttyessä ovat yhteydessä muutoksiin kardiometabolisessa terveydessä?
16:09	Julia Ben Khalifa	Liikkumisen ja kaatumisten ehkäisyn palvelupolusta hyvinvointia iäkkäille ja kunnalle - Ikä-HYTE-hanke

Liikuntalääketieteen päivät 2023 – suulliset tutkimusesittelyt

Keskiviikko 29.11.2023 klo 15.10–16.20

Sessio 3: Lapsuus- ja nuoruusajan liikkuminen ja terveys

Pikkuauditorio

pj. Tanja Sjöros

15:15	Pauliina Husu	Lasten ja nuorten liikkumisen määrä pieneni ja paikallaanolon määrä kasvoi vuosina 2018–2022
15:21	Kaisa Kaseva	Vanhempien lapsuus- ja nuoruusiän urheiluseuraharrastamisen yhteys heidän lastensa urheiluseuraharrastamiseen
15:27	Janne Kulmala	Fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavuttavien 4–6-vuotiaiden lasten motoriset taidot ovat puoli vuotta muita edellä
15:33	Tiina Savikangas	Monimuotoisen liikuntaintervention vaikutukset kardiometabolisiin riskitekijöihin lapsilla ja nuorilla, joilla on cp-vamma
15:39	Juuso Jussila	Vapaa-ajan liikunta ja koulumatkaliikunta ovat eri tavoin yhteydessä nuorten mielenterveyteen
15:45	Heidi Syväoja	Liikkuvaa matikkaa – Fyysisesti aktiivisten matematiikan oppituntien vaikutukset matematiikan osaamiseen ja matematiikkaan liittyviin tunnetekijöihin
15:51	Henni Syväoja	Hyvinvointikertomukset lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tiedolla johtamisen työvälineenä
15:57	Kai Pihlainen	Nuorten miesten kehonkoostumus ja fyysinen kunto hyvinvointialueittain vuosina 2012–2016 ja 2017–2021
16:03	Päivi Oksanen	Fyysinen aktiivisuus, kunto ja sydämen autonominen toiminta yliaikaisena syntyneillä aikuisilla
16:09		

Sessio 4: Urheilijoiden ja aktiiviliikkujien terveys

Kokoustila Aarni

pj. Krista Tapaninaho

15:15	Sanna Weurlander	Vammojen ja sairauksien ilmaantuvuus suomalaisilla maajoukkueetason paraurheilijoilla
15:21	Anni Aavikko	Selkäkipu ja lannerangan välilevymuutokset suomalaisilla huippuhiittäjillä
15:27	Kerttu Toivo	D-vitamiinipitoisuuden yhteys liikunta- ja urheiluvammoihin sekä alaselkäongelmiin nuorilla urheilijoilla ja ei-urheilijoilla Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimuksessa
15:33	Siru Liljefors	Liikunnan motiivien yhteydet syömishäiriöoireiluun nuorilla aikuisilla – TELS-tutkimus
15:39	Rikhard Mäki-Heikkilä	Astman ilmaantuvuus suomalaisilla maastohiihtäjillä
15:45	Elias Lehtonen	Erot hapenottokyvyssä ja sen osatekijöissä pyöräily- ja sauvakävelykuormituksissa
15:51	Piia Kaikkonen	Sydämen vagaalinen säätely palautuu hitaasti maksimaalisen kuormituskokeen jälkeen
15:57	Heidi Jarske (Mari Leppänen esittää)	Harjoitteluinterventioiden vaikutus juoksun kinematiikkaan aloittelevilla juoksijoilla.
16:03	Maria Sukanen	Alaraajojen symmetria ja paluu liikuntaharrastusten pariin konservatiivisesti hoidetun akillesjänteen repeämän jälkeen
16:09	Jouko Leinonen	Näkemisen ongelmat aivotärähdyksen jälkeen

Järjestäjät:

Liikuntatieteellinen Seura ry

Paavo Nurmi -keskus, Turku

Tampereen Urheilulääkäriasema - UKK-instituuttisäätiö

Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos, KuLTu

ODL Liikuntaklinikka - Oulun Diakonissalaitoksen säätiö

HULA - Helsingin urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen säätiö sr

Huippu-urheilun instituutti, KIHU

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

PET-keskus, Turun yliopisto

Suomen Fysioterapeutit

