

# Liikuntaharjoittelun ohjelmointi käytännössä – opettavaisia case – esimerkkejä

Fysioterapeutti Tero Kuha  
Keski-Suomen Hyvinvointialue  
Sairaala Nova  
Liikuntalääketieteen poliklinikka

# Minä



Fysioterapeutti ja sairaanhoitaja

Liikuntalääketieteen poliklinikalla 9/2019 lähtien  
- potilaat inaktiivista kilpaurheilijaan

Monipuolinen työkokemus niin yksityiseltä kuin julkiselta puolelta

- tuki- ja liikuntaelinfysioterapiaa
- työfysioterapiaa
- suoravastaanottotyötä

Liikunta ja urheilu tärkeä osa elämää jo melkein 50 vuotta

# Sisältöä

- Omia ajatuksia, kokemuksia ja näkemyksiä työskentelystä liikuntalääketieteen poliklinikalla
- Vuorovaikutuksesta ja kohtaamisesta
- Vastaanoton sisältöä
- Esimerkkitapaukset

# Kohtaaminen

- Tavoitteena vuorovaikutteinen dialogi jossa osapuolet yhdenvertaisia
- Vastaanottotilanne luonteva, rauhallinen, kiireetön
- Potilas oman elämän asiantuntija, anna tilaa sanoittaa elämää, ole kiinnostunut
- Tavoitteena luoda luottamuksellinen ilmapiiri
- Selville
  - Tausta
  - Historia
  - Aiemmat kokemukset
  - Tämän hetken elämäntilanne: työ, arki, harrastukset
  - Arvioidaan elämänhallintaa

# Vastaanoton sisältöä

- Elämäntapamuutos
  - Ei koskaan helppo, vaatii muutosta käyttäytymisessä
- Motivaatio muutokseen?
  - Tarvittaessa esimerkiksi arvokeskustelua, elämässä merkitykselliset asiat?
  - Mitä muutos mahdollistaisi?
- Motiivi, tavoite?
- Tämänhetkiset voimavarat?
- Arjen kokonaiskuormitus?
- Stressi?

# Vastaanoton sisältöä

- Mittaukset ja testaukset
  - Arvio sen hetkisestä fyysisestä kunnosta
  - Toimii hyvin ohjauksen apuvälineenä
  - Motivaatiota jatkoon
  - Voi olla jollekin merkityksellinen kokemus
  - Minäpystyvyyden vahvistaminen

# Vastaanoton sisältöä

- Ravitsemuksesta perusasioita
  - Rythmi
  - Syömiskäyttäytyminen, tunnesyöminen?
  - Mitä ruoka edustaa
  - Annoskoot
  - Nälän ja kylläisyyden tunteet
  - Herkuttelu
  - Proteiini
  - Hiilihydraatin lähteet
  - Rasvojen lähteet

# Tavoitteet

- Tavoitteiden asettelu:
  - Realistinen
  - Konkreettinen, omaan elämään soveltuva
  - Mitattava, arvioitava
  - Riittävän spesifi, ei liian ylimalkainen
- Liike ja liikunta ensisijainen työkalu, muut elintavat huomioiden



# Terveysliikuntasuositukset



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

- Kivijalka eli uni ja sen merkityksen korostaminen
- Riittävän pienestä liikkeelle kokonaistilanne huomioiden
- Liikuntamuodot, mistä potilas itse pitää
- Herkästi vesiliikunta ja pyöräily
- Lihaskuntoharjoittelun korostaminen
- Ohjauksen hyödyntäminen
  - Liikuntaneuvonnan hyödyntäminen
  - Ohjattu kuntosaliryhmä
- Suositusten täyttyminen usein hyvin kaukainen haave

# Terveysliikuntasuositukset



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

- Ryhmän moninaiset edut

- Vertaistuki
- Sosiaalisuus
- Kuuluvuuden tunne
- Aikataulutus

# Case 1

- Nainen 57 -vuotta
- Perussairaudet
  - Korkea verenpaine, DM2, hyperkolesterolemia, rasvamaksa, MBO, hypotyreoosi ja kaksisuuntainen mielialahäiriö
  - Hengenahdistusoireen vuoksi taustalla sydämen UÄ ja raskituskoe, missä ei sepelvaltimotautiin viittaavaa
- BMI 48,5
- Aloitekyvyttömyys ja häpeä merkittävimmät esteet liikkumiselle
- Alkutilanteessa aktiivisuus käytännössä arki- ja hyötyliikunnasta
  - Kauppareissut ja muu asiointi
  - Kuntopyöräilyä harvakseltaan

# Case 1 Aiemmat ajatukset

”Olen epäonnistunut ihmisenä kun en saa painoa hallintaan”

”Häpeä lihavuutta kohtaan estää liikunnan harrastamisen”

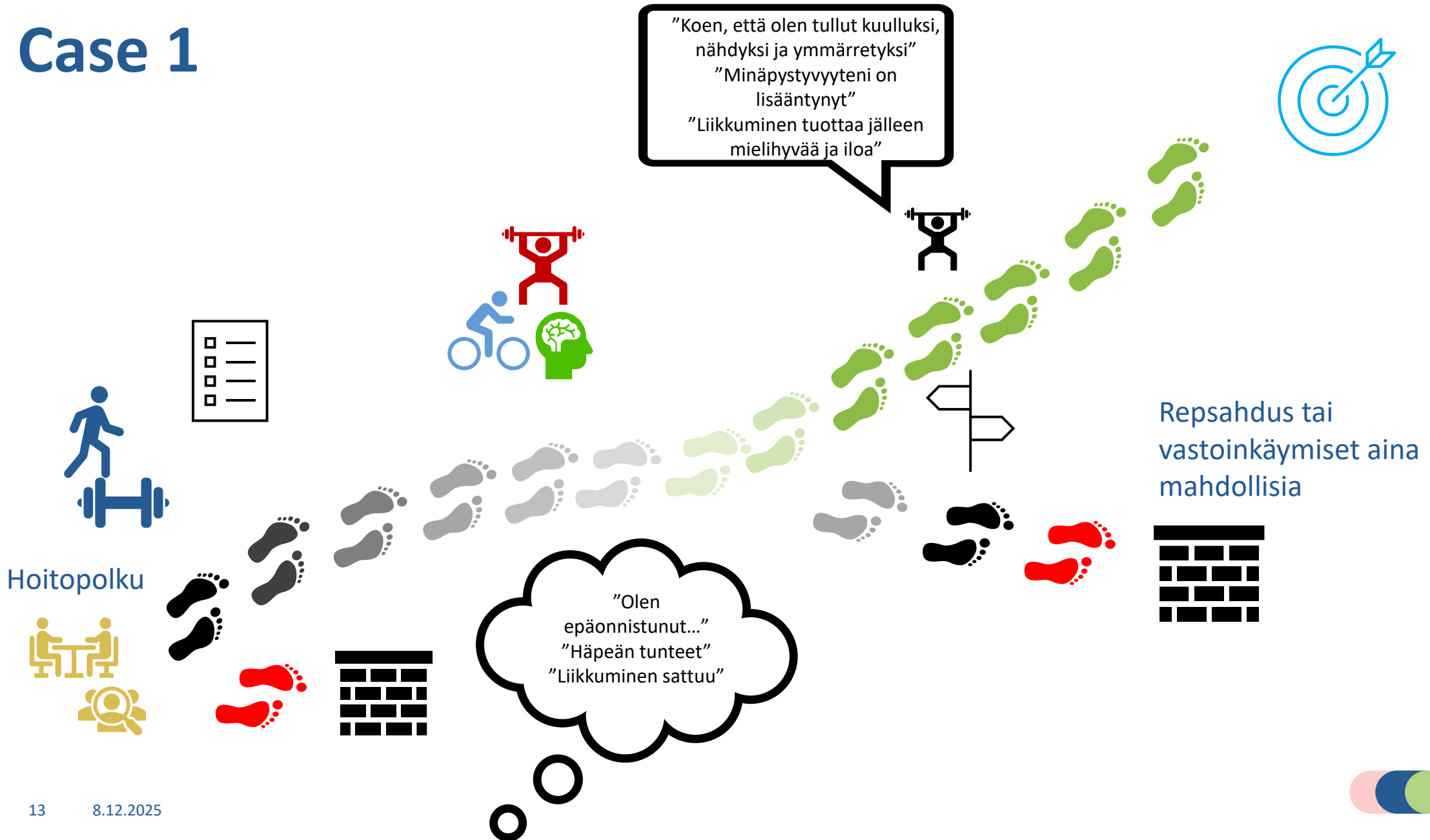
”Peli on menetetty liikkumisen suhteen”

”Liikkuminen aiheuttaa kipua”

”Liikkuminen tuntuu raskaalta raahautumiselta”

”Liikunta ei tuota mielihyvää”

# Case 1



# Case 1 Jatkot

- Poliklinikan ryhmän jälkeen siirtyminen kaupungin liikuntaneuvonnan turvin julkiselle kuntosalille, tavoite 1-2 kertaa viikossa
- Säännöllinen kuntopyöräily 2-3 kertaa viikossa, a 10-20 min/kerta
- Arki- ja hyötyliikunnan lisääntyminen
- Joskus ystävien kanssa pidempi kävelylenkki (60-90 min)
- Matka jatkuu...

# Case 1 Ajatuksia ja kokemuksia

”Koen, että olen tullut kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi”

”Kuntosalikertoja on sävyttänyt myös hyvä huumori”

”Minäpystyvyyteni on lisääntynyt”

”Keho on herännyt kannattelemaan minua parantuneen ryhdin muodossa”

”Liikkuminen tuottaa jälleen mielihyvää ja iloa”

”Olen huomannut kehitystä tapahtuvan”

”Tuntuu, että edistyminen on ollut yhteinen ilo”

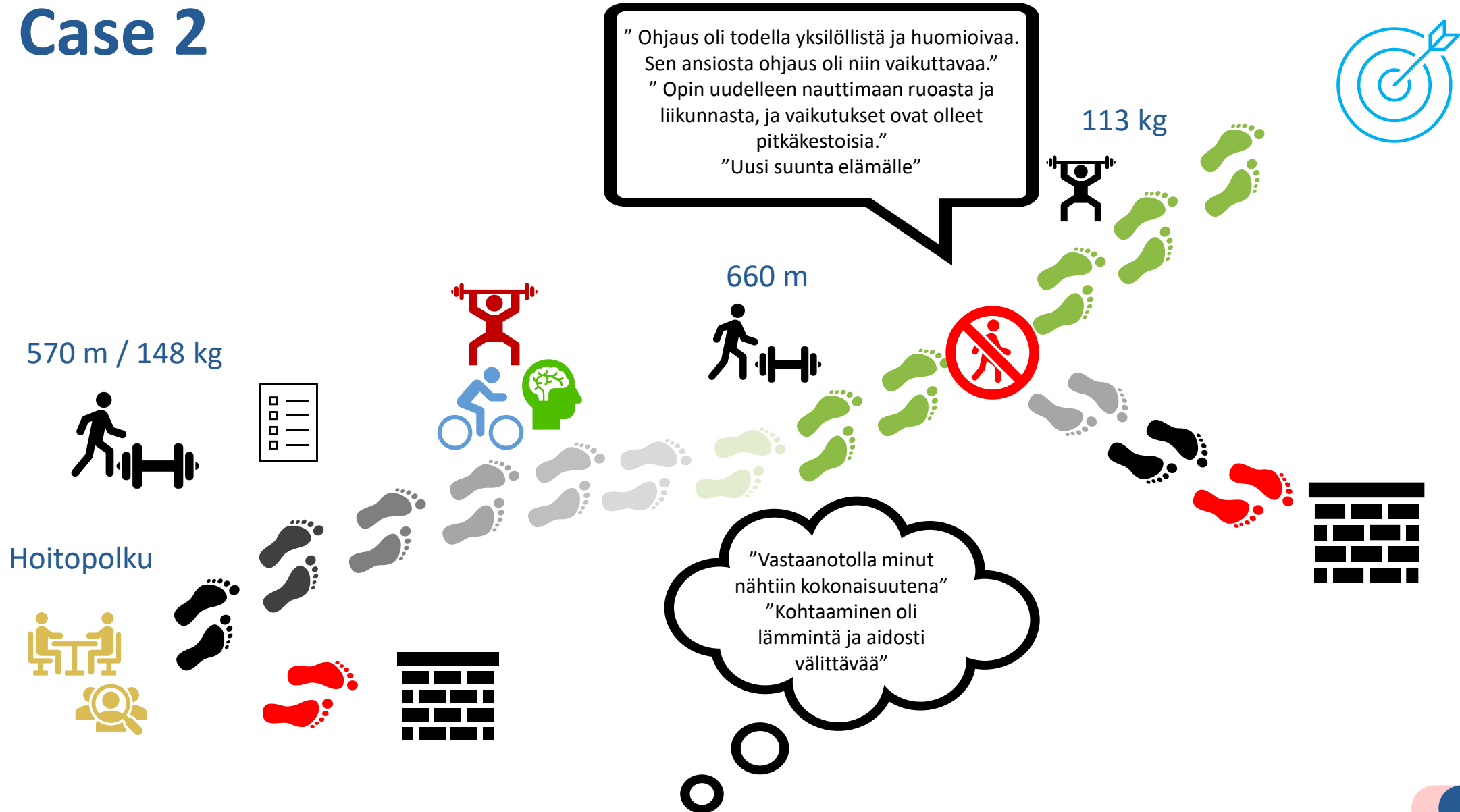
”Vuorovaikutus on ollut avointa ja helppoa”

# Case 2

- Nainen 38 v
- Perussairaudet
  - HTA, astma, migreeni, sokerit koholla
  - Sydänpuolella seuranta lievän aorttaläppävuodon vuoksi
  - BMI 52 (148 kg), tammikuu
  - Tule –oireena polvikivut ja ajoittaiset selkävut
- Uinti pääasiallinen liikuntamuoto, 2-3 kertaa viikossa
- Hyötyliikuntaa
- Kävelyä 3 km / viikko
- Ravitsemuksen haasteena annoskoot ja laatu
- Uni 6-9 tuntia



## Case 2



## Case 2 Ajatukset vastaanotosta

”Vastaanotolla minua auttoi eniten se, että elämäntilanteeni kartoitettiin ensin huolellisesti, minut nähtiin kokonaisuutena (esim. muu elämäntilanne, tausta, omat toiveet) ja minua oltiin aidosti kiinnostuneita auttamaan”

”Vastaanotolla oli turvallinen, inhimillinen, välitön ja innostava ilmapiiri, huumoria unohtamatta”

”Vastaanotolla merkityksellistä oli se, että fysioterapeutti oli kanssani tasavertaisessa vuorovaikutuksessa, eikä "sanellut ohjeita ylempää” ”

”Kohtaaminen oli lämmintä ja aidosti välittävää. Minulla oli tunne, että minua haluttiin todella auttaa ja tehdä se vaikuttavasti siten, että muutokset sopivat omaan elämään ja lisäävät hyvinvointiani”

# Case 2 Tavoitteet

- Voimavarat ja resurssit muutokseen hyvät
- Aiemmin ollut hyvin ehdoton ja joustamaton muutoksessa, enemmän dieettityyppistä käyttäytymistä
- Painonpudotus tavoitteena
- Liikunnan lisääminen, etenkin lihaskuntoharjoittelun lisääminen uinnin rinnalle
- Tavoitteena maltilliset muutokset, joustavuus valintoihin, ei ehdottomuuksia

## Matkan varrelta huomioita:

- Aiemmin liikunnan avulla pyrkinyt laihduttamaan, nyt liikkuminen tuntuu hyvältä
- Positiivinen startti, paino toukokuussa 137 kg
- Liikkumisidentiteetti löytynyt: ks 1-2 x/vko, vesiliikunta 3 x/vk + hyötyliikunta
- Ravitsemuksessa huomio laadussa ja säännöllisyydessä, herkkupäivä mukana



" Ohjaus oli todella yksilöllistä ja huomioivaa.  
Sen ansiosta ohjaus oli niin vaikuttavaa."  
" Opin uudelleen nauttimaan ruoasta ja  
liikunnasta, ja vaikutukset ovat olleet  
pitkäkestoisia."  
"Uusi suunta elämälle"



113 kg



”Vastaanotolla minut  
nähtiin kokonaisuutena”  
”Kohtaaminen oli  
lämmintä ja aidosti  
välittävää”

# Case 2

- Kuntosaliryhmän kautta omatoimiseen harjoitteluun
- Tammikuussa BMI 39 (113 kg), vuodessa -35 kg (BMI 52 -> 39)
- Kävelytesti 570m -> 660m
- Myös muut fyysiset testin parantuneet merkittävästi, syväkykyt ilman kipua
- Elämänlaatu parantunut
- Oppinut nauttimaan lenkkeilystä ja tuo toimii voimavaroja lisäävänä
- Arjen jaksaminen lisääntynyt
- Pysyvät elämäntapamuutokset
- Aiemmin herkuttelu aiheuttanut syyllisyyden tunteita, nykyisin sallii itselleen karkkipäivän ilman negatiivisia tunteita
- Labrat parantuneet, sokerit viitteessä

## Case 2 Ajatukset ohjauksesta

”Ohjaus oli todella yksilöllistä ja huomioivaa. Sen ansiosta ohjaus oli niin vaikuttavaa.”

”Opin uudelleen nauttimaan ruoasta ja liikunnasta, ja vaikutukset ovat olleet pitkäkestoisia.”

”Ohjaustyyli oli todella hyvä ja ilmiömäinen. Suhde fysioterapeuttiin oli liikuntaharjoittelun ohjauksen aikana myös psykologisesti vaikuttava, jonka ansiosta luottamuksellisessa ilmapiirissä oli mahdollista tarkastella omaa siihenastista elämänkaarta ja tavoitteita aidosti ja inhimillisesti.”

”Ohjautumiseni liikuntalääketieteen poliklinikalle ja liikuntaharjoittelun ohjaukseen käänsi kirjaimellisesti elämäni suunnan ja vapautti minut samalla myös epäterveestä ruokasuhteesta. Se on vaikuttanut positiivisesti myös perheeni elämään, kun pystyn nykyään osallistumaan aktiiviseen elämäntapaan ja olemaan myös esimerkkinä lapsilleni.”

# Kiitos

terotapani.kuha@hyvaks.fi

**[www.hyvaks.fi](http://www.hyvaks.fi)**

**#hyvaks #hyvääarkikaikille**