

LIIKUNTASUOSITUKSET CP- VAMMAISTEN AIKUISTEN OMAN KUNNON YLLÄPITÄMISEEN



Kuva: Invalidiliitto ry, Lahden kuntoutuskeskus

Tekijät: Maria Iskala ja Marianne Nieminen
Fysioterapian koulutusohjelma, Tampereen Ammattikorkeakoulu



TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

SISÄLLYS:

SISÄLLYS:.....	3
1 LIIKUNTASUOSITUKSET CP-VAMMAISTEN AIKUISTEN OMAN KUNNON YLLÄPITÄMISEEN	4
2 FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TASOT GROSS MOTOR CLASSIFICATION SYSTEM – LUOKITUKSN MUKAAN:.....	5
3 HYVÄN FYYSISEN KUNNON OSA-ALUEET	6
3.1 KESTÄVYYS.....	6
3.2 LIIKEHALLINTA JA LIHASKUNTO	6
3.3 KEHON KOOSTUMUS.....	7
4 LIIKUNTASUOSITUKSET.....	8
I Kävelet ilman rajoituksia ja ilman apuvälineitä. Juoksemisen ja hyppimisen nopeus sekä tasapaino ja koordinaatio ovat heikentyneet.....	8
Lajivinkkejä:	8
II Liikut useimmiten kävelen. Koet rajoituksia kävellessä epätasaisilla, liukkailla ja kaltevilla pinnoilla sekä tungoksessa ja ahtaissa tiloissa.	9
Lajivinkkejä:	9
III Kävelet sisällä ja / tai ulkona apuvälineen kanssa. Pidemmillä matkoilla tai epätasaisessa maastossa käytät pyörätuolia.	10
Lajivinkkejä:	10
IV Liikkumiskykyysi edellyttää pyörätuolia ja / tai avustajaa.....	11
Lajivinkkejä	11
V Liikkumiskykyysi edellyttää sähköpyörätuolia ja/tai avustajaa.....	12
Lajivinkkejä	12
5 RENTOUTUMINEN	13
6 LISÄTIETOJA LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA	14
LÄHTEET.....	15

1 LIIKUNTASUOSITUKSET CP-VAMMAISTEN AIKUISTEN OMAN KUNNON YLLÄPITÄMISEEN

Suosittelujen tarkoituksena on antaa ohjeita CP-vammaisten aikuisten oman fyysisen kunnan ylläpitämiseen. CP-vammaisilla aikuisilla ikääntymisen mukanaan tuoma liikuntakyvyn ja yleisen toimintakyvyn heikkeneminen näkyy usein nopeammin ja voimakkaammin kuin vammattomilla ihmisillä. Hyvällä fyysisellä kunnolla näitä ikääntymisen muutoksia voidaan hidastaa tai jopa ehkäistä. Tämän takia omasta kunnosta huolehtiminen läpi elämän on erityisen tärkeää. Lisäksi itselle sopiva liikunta tarjoaa usein hyvää mieltä ja mukavaa yhdessäoloa liikkujille.

Liikuntasuosittelujen pohjana on käytetty Invalidiliitto ry:n CP-vammaisten aikuisten hyvinvointi ja kuntoutus elämänkaarella – projektin keräämää kyselymateriaalia, jossa CP-vammaiset aikuiset itse kertovat kokemuksiaan liikunnan harrastamisesta. Liikuntasuosittelut on muodostettu Gross Motor Function Classification System (GMFCS) – luokituksen mukaisesti. GMFCS – järjestelmä luokittelee ihmisten erilaisen liikkumiskyvyn perusteella viisi tasoa, joille jokaiselle on luotu oma liikuntasuosituksensa.

Liikuntasuosittelut ohjaavat Sinua oikeanlaisen liikunnan valitsemisessa. Niistä saat myös vinkkejä erilaisista mahdollisista liikuntamuodoista. Suositellut liikuntamäärät ovat ohjaavia ja liikkuminen tulisi aina suhteuttaa omaan toimintakykyyn ja jaksamiseen.

Katso mitkä ovat Sinun suosituksesi ja aloita omasta kunnostasi huolehtiminen. Voit tutustua myös muiden toimintakyvyn tasojen liikuntasuosituksiin ja kerätä niistä vinkkejä omaan harjoitteluusi.



Kuva: Invalidiliitto ry, Lahden kuntoutuskeskus

2 FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TASOT GROSS MOTOR CLASSIFICATION SYSTEM – LUOKITUKSN MUKAAN:

- I Kävelet ilman suurempia rajoituksia ja ilman apuvälineitä. Juoksemisen ja hyppimisen nopeus sekä tasapaino ja koordinaatio ovat heikentyneet.
- II Liikut useimmiten kävelen. Koet rajoituksia kävellessä epätasaisilla, liukkailla ja kaltevilla pinnoilla sekä tungoksessa ja ahtaissa tiloissa. Pidemmällä matkoilla tai epätasaisessa maastossa saatat käyttää pyörätuolia.
- III Kävelet sisällä ja / tai ulkona apuvälineen kanssa. Pidemmällä matkoilla tai epätasaisessa maastossa käytät pyörätuolia.
- IV Liikkumiskykysi edellyttää pyörätuolia ja / tai avustajaa.
- V Liikkumiskykysi edellyttää sähköpyörätuolia ja / tai avustajaa. Sinulla on rajoituksia pään ja vartalon asennon ylläpitämisessä.



Kuva: Suomen CP-liitto ry

3 HYVÄN FYYSISEN KUNNON OSA-ALUEET

3.1 KESTÄVYYS

Kestävyysharjoittelulla voidaan vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon ja näin elimistön kykyyn vastustaa väsymystä fyysisen kuormituksen aikana. Terveysliikuntasuosituksen mukaan aikuisen tulisi kestävyyskuntoa parantaakseen liikkua viikon aikana yhteensä vähintään 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti. Liikuntaa tulisi harrastaa useana päivänä viikossa.

Liikunta-annoksen voi koota pienemmistä, vähintään 10 minuutin liikkumisjaksoista. Kestävyyskuntoa kohottavia liikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, pyöräily, uinti, marjastus, erilaiset pelit ja liikuntaleikit. Myös arki- ja hyötyliikunta eli kaikki päivittäiset toiminnot, joiden ohessa tulee liikkua, lasketaan mukaan liikunta-annokseen.

3.2 LIIKEHALLINTA JA LIHASKUNTO

Lihaskunto ja liikehallintaharjoittelulla vaikutetaan hermo-lihasjärjestelmän toimintakykyyn. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Liikehallinta tarkoittaa tasapainon ja koordinaation hallintaa. Hyvällä liikehallinnalla voidaan ehkäistä kaatumisia ja ylläpitää sujuvaa liikkumista. Tasapainoharjoittelu tulisi tehdä ennen lihaskuntoharjoittelua, sillä lihasväsymys heikentää liikkeen hallintaa. Hyviä lajeja liikehallinnan kehittämiseen ovat esimerkiksi tanssi, erilaiset pelit ja leikit. Myös perusliikkumisen, kuten istumasta seisomaan nousun ja kävelyn harjoittaminen kehittävät liikehallintaa.

Lihaskuntoharjoitteluun kuuluu lihasvoiman ja –kestävyyden harjoittaminen sekä venyttely ja liikkuvuusharjoittelu. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja kotivoimistelu ovat lihasvoimaa parantavia liikuntamuotoja. Yhdellä lihasvoimaharjoituskerralla tulisi tehdä 8-10 eri liikettä, joita jokaista tulisi tehdä 1-3 sarjaa, joissa 8-15 toistoa.

Kuva: Invalidiliitto ry, Lahden kuntoutuskeskus



Venyttelyharjoittelussa tehokkaita ovat kevyellä voimalla tehtävät 15 – 60 sekunnin pituiset venytykset, jotka toistetaan 3 - 5 kertaa. Liikkuvuusharjoittelulla pyritään lihasten lisäksi vaikuttamaan myös nivelten ja selkärangan liikkuvuuteen. Kotiharjoittelussa voi käyttää apuna erilaisia välineitä kuten kuminauhoja, käsipainoja, tarrapainoja ja terapiapalloa.

.3 KEHON KOOSTUMUS

Kehon koostumus on tärkeä osa terveyttä ja hyvää fyysistä kuntoa. Ylipaino altistaa useille pitkäaikaissairauksille ja heikentää fyysistä toimintakykyä ja omatoimisuutta. Liikunta vaikuttaa myönteisesti kehon koostumukseen, koska se lisää lihaskudosta ja vähentää rasvakudosta, jolloin sairastumisen riski pienenee. Omilla syömis- ja liikkumisvalinnoillasi voit vaikuttaa siihen, millainen kehon koostumuksesi on.

Painoindeksi eli BMI (Body Mass Index) määrittelee painon ja pituuden sopivan suhteen. Oman painoindeksisi voit tarkistaa seuraavasta taulukosta: (suurena taulukko näytöllä!)

Pituus cm	normaalia alhaisempi paino																	normaalipaino							lievä lihavuus							merkittävä lihavuus							Pituus cm																																																																																																																																																																																																																																																	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152																																																																																																																																											
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56	57	57	58	58	59	59	60	60	61	61	62	62	63	63	64	64	65	65	66	66	67	67	68	68	69	69	70	70	71	71	72	72	73	73	74	74	75	75	76	76	77	77	78	78	79	79	80	80	81	81	82	82	83	83	84	84	85	85	86	86	87	87	88	88	89	89	90	90	91	91	92	92	93	93	94	94	95	95	96	96	97	97	98	98	99	99	100	100	101	101	102	102	103	103	104	104	105	105	106	106	107	107	108	108	109	109	110	110	111	111	112	112	113	113	114	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136	136	137	137	138	138	139	139	140	140	141	141	142	142	143	143	144	144	145	145	146	146	147	147	148	148	149	149	150	150	151	151	152	152

Kuva: Images.coronaria.fi/6105323.gif

Vyötärölihavuus on haitallisin lihavuuden muoto, koska sisäelinten ympärille kertyvä rasva heikentää niiden toimintaa. Ihanteellinen vyötärön ympärysmitta on naisilla alle 80 cm ja miehillä alle 90 cm. Naisilla yli 90 cm:n ja miehillä yli 100 cm:n vyötärön ympärysmitta lisää huomattavasti lisäsairauksien vaaraa.

4 LIIKUNTASUOSITUKSET

I Kun kävelet ilman rajoituksia ja ilman apuvälineitä. Ja juoksemisen ja hyppimisen nopeus sekä tasapaino ja koordinaatio ovat heikentyneet.

Sinun on erityisen tärkeä harjoittaa tasapainoa, koordinaatiota ja liikkeiden nopeutta, jotta liikkumisesi säilyisi sujuvana ja turvallisena. Lihaskunnan eli lihasvoiman ja -kestävyyden sekä liikkuvuuden harjoittaminen on tärkeää koko kehon toimintakyvyn kannalta. Etenkin alaraajojen hyvä lihaskunto vaikuttaa tasapainoon ja tekee kävelystä varmempaa. Huolehdi myös kestävyyskunnostasi, sillä se vaikuttaa jaksamiseesi arjen toimissa.

Myös venyttely ja rentoutuminen ovat olennainen osa harjoittelua. Ne lievittävät spastisuutta sekä auttavat kehoa ja mieltä palautumaan päivän aikana tulleista rasituksista. Tärkeää on löytää itselle sopiva keino rentoutumiseen.

Motivaatiota liikkumiseen voit löytää helpommin liikkumalla yhdessä esimerkiksi perheesi tai ystäväsi kanssa. Ryhmäliikunta antaa fyysisen kunnan harjoittamisen lisäksi mahdollisuuksia mukavaan yhdessäoloon ja vertaistuen kokemiseen. Voit kokeilla sopivatko kunnan, kansalaisopiston tai järjestöjen yleiset liikuntaryhmät Sinulle. Liikkeitä voi suorittaa soveltaen.

Jos tunnet tarvitsevasi erityistä tukea ryhmäliikunnassa, voit hakeutua kunnan järjestämään erityisryhmien/ohjatun sovelletun liikunnan pariin. Joillekin yksin liikkuminen voi olla se mukavampi vaihtoehto.

Lajivinkkejä:

Hyviä, kestävyyskuntoa harjoittavia, lajeja Sinulle ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, luistelu, uinti, vesijuoksu ja erilaiset jumpat. Myös erilaiset vauhdikkaat pelit ja leikit ovat monipuolisesti fyysistä kuntoa kohottavia lajeja.

Esimerkiksi laskettelu, tanssi, pilates ja vesivoimistelu ovat oivia lajeja kaikkien fyysisen kunnan osa-alueiden harjoittamiseen. Erityisesti liikehallinta korostuu näissä lajeissa.

Lihaskuntoa vahvistavia lajeja ovat mm. kuntosaliharjoittelu, kotivoimistelu ja venyttely. Liikkuminen luontoympäristössä ja erilaisissa maastoissa kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä virkistää mieltä.

Kokeile rohkeasti erilaisia kiinnostavia liikuntalajeja, joista varmasti löydät itsellesi sopivan!

II Kun liikut useimmiten kävellessä. Ja koet rajoituksia kävellessä epätasaisilla, liukkailla ja kaltevilla pinnoilla sekä tungoksessa ja ahtaissa tiloissa.

Sinun on erityisen tärkeää pitää yllä kävelykykyäsi, johon vaikuttavat etenkin alaraajojen lihasvoima sekä tasapaino ja koordinaatio. Hyvä liikehallinta tekee kävelystä sujuvampaa ja turvallisempaa, ja pienentää näin kaatumisriskiä. Lihaskunnon eli lihasvoiman ja -kestävyyden sekä liikkuvuuden harjoittaminen on tärkeää koko kehon toimintakyvyn kannalta. Huolehdi myös kestävyyskunnostasi, sillä se vaikuttaa jaksamiseesi arjen toimissa. Muista myös venyttely ja liikkuvuusharjoittelu säännöllisenä osana harjoittelua. Apuna voit käyttää erilaisia välineitä. Rentoutuminen lievittää spastisuutta, joten se on hyvä huomioida harjoittelussa. Lisäksi rentoutuminen auttaa kehoa ja mieltä palautumaan. Tärkeää on löytää itselle sopiva keino rentoutumiseen.

Voit liikkua yksin tai yhdessä perheesi tai ystäviesi kanssa sisällä tai ulkona. Sovelletuissa liikuntaryhmissä saat tarvitsemaasi tukea ja ohjausta esimerkiksi fysioterapeutilta tai erityisliikunnanohjaajalta. Liikuntaryhmästä saat vertaistukea ja kokemuksia yhdessä tekemisestä. Harjoitteluun on mahdollista hankkia myös erilaisia apuvälineitä kuten kolmipyörä.

Lajivinkkejä:

Kestävyyskuntoa voit harjoittaa esimerkiksi kävelemällä, sauvakävelemällä, pyöräilemällä, hiihtämällä, luistelemalla, uimalla, vesijuoksemalla, soutamalla ja voimistelemalla. Erilaisissa maastoissa liikkuminen kehittää kestävyyskunnon lisäksi myös tasapainoa ja koordinaatiota. Myös portaissa kävelyä kannattaa harjoitella, sillä se on tärkeää päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kannalta ja lisää alaraajojen lihasvoimaa.



Kuva: Suomen CP-liitto ry

Tasapainoa ja koordinaatiota harjoittavat myös esimerkiksi laskettelu, tanssi, pilates ja vesivoimistelu. Erilaiset vauhdikkaat pelit ja leikit kuten jalkapallo ovat monipuolisia, sillä ne kehittävät kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita.

Lihaskuntoa vahvistavia liikuntamuotoja ovat kuntosaliharjoittelu, kotivoimistelu ja venyttely.

Kokeile rohkeasti erilaisia kiinnostavia liikuntalajeja, joista varmasti löydät itsellesi sopivan!

III Kun kävelet sisällä ja / tai ulkona apuvälineen kanssa. Ja pidemmällä matkoilla tai epätasaisessa maastossa käytät pyörätuolia.

Sinun on erityisen tärkeää harjoittaa voimiesi mukaan kävelykykyäsi, jotta se pysyisi mahdollisimman hyvänä. Kävelyn harjoittamisessa voit käyttää Sinulle sopivaa apuvälinettä. Koko vartalon lihasten harjoittaminen on myös tärkeää. Alaraajojen hyvä lihaskunto mahdollistaa kävelyn, keskivartalon lihasten harjoittaminen auttaa asennonhallinnassa ja yläraajojen vahvat lihakset ovat oleellisia apuvälineen käytössä sekä siirtymisissä. Tasapainon ja koordinaation harjoittaminen tekee liikkumisesta turvallisempaa. Hyödyllistä on myös turvallisen kaatumisen sekä ylös nousemisen harjoittelu.

Liikkuvuudesta tulisi myös pitää huolta, sillä sen vaikutus toimintakykyyn on merkittävä. Rentoutuminen lievittää spastisuutta ja auttaa kehoa ja mieltä palautumaan päivittäisten toimintojen aiheuttamasta rasituksesta. Tärkeää on löytää itselle sopiva rentoutumiskeino.

Voit liikkua yksin tai yhdessä perheesi, ystäviesi tai avustajasi kanssa sisällä tai ulkona. Kunnan liikuntatoimen tai järjestöjen sovelletuissa liikuntaryhmissä saat tarvitsemaasi tukea ja ohjausta esimerkiksi fysioterapeutilta tai erityisliikunnanohjaajalta. Liikuntaryhmästä saat vertaistukea ja kokemuksia yhdessä tekemisestä.

Lajivinkkejä:

Sinulle soveltuvia kestävyyskuntoa kohottavia lajeja ovat esimerkiksi pyöräily erilaisilla pyörillä, (joita ovat mm. pyörätuoli-pyörä-yhdistelmä, nojapyörä, käsipyörä ja restoraattorit) sekä uinti ja vesijuoksu. Kävelyä ei suositella kestävyysharjoitteluksi sen rasittavuuden takia, mutta sen harjoittaminen on Sinulle kuitenkin erittäin tärkeää toimintakyvyn säilymisen takia.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kotivoimistelu, vesivoimistelu ja venyttely.

Erilaisia sovellettuja liikuntalajeja on olemassa runsaasti. Niitä ovat mm. tuolijumppa, pyörätuolitanssi, judo, golf sekä erilaiset sovelletut pelit. Sovelletuissa liikuntaryhmissä saat tarvitsemaasi tukea ja ohjausta sekä vertaistukea ja kokemuksia yhdessä tekemisestä.

Kokeile rohkeasti erilaisia kiinnostavia liikuntalajeja, joista varmasti löydät itsellesi sopivan!



Kuva: Invalidiliitto ry,
Lahden kuntoutuskeskus

IV Kun liikkumiskyky edellyttää pyörätuolia ja / tai avustajaa.

Sinun on erityisen tärkeää harjoittaa yläraajojen ja keskivartalon lihaksia. Vahvat yläraajojen lihakset helpottavat pyörätuolilla liikkumista sekä päivittäisiä siirtymisiä. Keskivartalon lihasten hyvä toimintakyky mahdollistaa asennonhallinnan eri tilanteissa. Huolehdi myös alaraajojen lihaskunnosta, jotta jalkoihin tukeutuminen onnistuisi mahdollisimman hyvin. Oma aktiivisuus päivittäisissä toiminnoissa pitää yllä kestävyyskuntoa. Pidä huolta nivelten liikkuvuudesta venyttelemällä ja harjoittamalla eri liikeratoja säännöllisesti.

Rentoutuminen lievittää spastisuutta, minkä takia se on tärkeä osa harjoitteluasi. Rentoutuminen auttaa myös kehoa ja mieltä palautumaan päivittäisten toimintojen aiheuttamasta rasituksesta. Tärkeää on löytää itselle sopiva rentoutumiskeino.

Liiku yksin tai yhdessä. Kokeile erilaisia liikuntamuotoja erilaisissa ympäristöissä erilaisia apuvälineitä hyödyntäen. Kaikkia liikuntalajeja voit harrastaa myös avustajasi kanssa. Avustaja voi olla apuna esimerkiksi kotiharjoittelussa ja venyttelyssä. Sovelluissa liikuntaryhmissä saat tarvitsemaasi tukea ja ohjausta esimerkiksi fysioterapeutilta tai erityisliikunnanohjaajalta. Liikuntaryhmästä saat vertaistukea ja kokemuksia yhdessä tekemisestä.



Kuva: Suomen CP-liitto ry

Lajivinkkejä

Sinun toimintakyvyllesi sopiva kestävyyskuntoa kohottava laji on esimerkiksi pyöräily erilaisilla pyörillä, joita ovat mm. pyörätuoli-pyörä-yhdistelmä, nojapyörä, käsipyörä ja restoraattorit. Myös pyörätuolilla kelaamalla voit kohottaa kestävyyskuntoaasi.

Sovelletut liikuntalajit harjoittavat monipuolisesti sekä kestävyyttä, lihaskuntoa että liikehallintaa. Sovellettuja liikuntalajeja ovat esimerkiksi boccia, sisäcurling, tuolijumppa, uinti, vesivoimistelu, tuolitanssit, kuntonyrkkeily, laitepilates, kelkkahiihto ja kelkkalaskettelu.

Lihaskunnostasi voit huolehtia kuntosalilla tai harjoittelemalla kotona erilaisten painojen tai välineiden avulla.

Kokeile rohkeasti erilaisia kiinnostavia liikuntalajeja, joista varmasti löydät itsellesi sopivan!

V Kun liikkumiskyky edellyttää sähköpyörätuolia ja/tai avustajaa.

Sinun on erityisen tärkeä harjoittaa keskivartalon lihaksiasi, jotta asennonhallintasi esimerkiksi pyörätuolissa istuessa ja siirtymisissä säilyisi mahdollisimman hyvänä. Tärkeää on pitää huolta myös muista toimintakykyisistä lihaksista, jotta pystyt itse osallistumaan päivittäisiin toimintoihisi mahdollisimman paljon. Rentoutuminen ja liikkuvuusharjoittelu ovat tärkeä osa harjoitteluasi, sillä spastisuus ja pitkäaikainen istuminen voivat aiheuttaa myös palautumattomia nivelten jäykistymiä.

Rentoutuminen lievittää spastisuutta ja auttaa kehoa ja mieltä palautumaan päivittäisten toimintojen mukanaan tuomista rasituksista. Voit pyytää fysioterapeutiltasi ohjeita avustajan kanssa toteutettavaan kotiharjoitteluun.

Voit liikkua yksin tai yhdessä perheesi, ystäviesi tai avustajasi kanssa sisällä tai ulkona erilaisia apuvälineitä hyödyntäen. Kaikkia liikuntalajeja voit harrastaa myös avustajasi kanssa. Avustaja voi olla apuna esimerkiksi kotiharjoittelussa ja venyttelyssä. Sovelletuissa liikuntaryhmissä saat tarvitsemaasi tukea ja ohjausta esimerkiksi fysioterapeutilta tai erityisliikunnanohjaajalta. Liikuntaryhmästä saat vertaistukea ja kokemuksia yhdessä tekemisestä.

Lajivinkkejä

Päivittäisiin toimintoihin osallistuminen omien mahdollisuuksien mukaan pitää yllä kestävyyskuntoaasi. Sitä voit kohottaa myös pyöriemällä erilaisilla pyörillä, kuten nojapyörällä, käsipyörällä ja pyörätuoli-pyörä-yhdistelmällä ja restoraattoreilla.

Sovellatut liikuntalajit, kuten boccia, sisäcurling, sähköpyörätuolisibandy, pilates ja keilaus tuovat sinulle mahdollisuuksia harrastaa erilaisia liikuntamuotoja. Kaikkia liikuntalajeja voit harrastaa myös avustajasi kanssa.

Sähköpyörätuolilla ja – mopolla liikkuminen erilaisissa maastoissa harjoittaa keskivartalon lihaksia ja istuma-asennon hallintaa. Ulkona liikkuminen virkistää myös mieltä. Lihaskuntoaasi voit harjoittaa myös kuntosalilla ja kotona erilaisten välineiden avulla.

Kokeile rohkeasti erilaisia kiinnostavia liikuntalajeja, joista varmasti löydät itsellesi sopivan!



Kuva: Invalidiliitto ry, Lahden kuntoutuskeskus

5 RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen on tärkeää, jotta keho kykenee palautumaan rasituksesta. Rentoutuminen voi olla myös yksi keino kivun hallinnassa. Keinoja rentoutumiseen on hyvin paljon ja jokaisen olisi hyvä löytää itselle se paras tapa rentoutua.

Rentoutumistapoja voivat olla:

- Liikunta
- Luonnosta nauttiminen eri aistien välityksellä
- Vesiympäristön hyödyntäminen
- Valmiit rentoutusohjelmat esimerkiksi CD-levyllä tai kasetilla
- Rentouttavan musiikin kuunteleminen
- Rentoutuminen kosketuksen avulla kuten siveleminen, paineleminen tai hierominen
- Erilaisten välineiden kuten peittojen, tyynyjen, piikkimattojen ja hierontapallojen sekä erilaisten tuoksujen hyödyntäminen
- Hengitysharjoitukset, joissa keskitytään syvään ja rauhalliseen hengittämiseen sekä hyvään ja rentouttavaan asentoon
- Rentouttavat mielikuvaharjoitukset



Kuva: Suomen CP-liitto ry

6 LISÄTIETOJA LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA

Mieti, liikutko mieluiten yksin, avustajan kanssa vai ryhmässä. Ota selvää, mitä liikkumisen mahdollisuuksia paikkakunnallasi tai seutukunnalla on tarjolla. Kokeile erilaisia liikuntamuotoja ja etsi niistä se, mikä miellyttää juuri Sinua ja on toimintakyvyllesi sopiva. Aloita liikkuminen rauhallisesti ja huolehdi yksin tai yhdessä avustajan kanssa liikunnan turvallisuudesta.

Kunnat ja vammaisjärjestöt tarjoavat mahdollisuuksia sovelletun liikunnan harrastamiseen. Lisää tietoa erityisryhmien liikunnasta, liikunnan apuvälineistä, sovelletuista liikuntalajeista sekä esteettömistä liikuntapaikoista:

www.soveli.fi

SoveLi ry on laaja-alainen valtakunnallisten vammais- ja kansanterveysjärjestöjen yhteinen liikuntajärjestö, joka pyrkii edistämään soveltavan liikunnan asemaa niin, että vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten mahdollisuudet terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan paranevat.

www.malike.fi

Malike tarjoaa toimintaa ja toimintavälineiden kokeilumahdollisuuksia. Se järjestää tapahtumia, kursseja ja koulutuksia perheille, joissa on vaikeavammainen lapsi tai aikuinen sekä heidän lähi-ihmisilleen.

www.vammaisurheilu.fi

Suomen vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry suunnittelee, toteuttaa ja kehittää vammaisten ihmisten liikuntamahdollisuuksia.

www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta opastaa, tarjoaa kokeilu- ja vuokraustoimintaa sekä auttaa oman välineen hankinnassa jakamalla tietoa ja antamalla asiantuntijalausuntoja.

www.paralympia.fi

Suomen paralympiakomitean kotisivut.

www.ukkinstituutti.fi

Tietoa terveysliikunnasta. Sivuilta löydät muun muassa terveysliikuntasuosituksia.

www.cp-liitto.fi

CP-liitto ja CP-yhdistykset tarjoavat erilaista terveysliikuntaan liittyvää toimintaa CP-vammaisille aikuisille.

LÄHTEET

Airaksinen, T. Projektipäällikkö. 2010. Keskustelu 13.4.2010. Haastattelijat: Iskala, M. & Nieminen, M. Invalidiliitto ry. Tampere.

Heinonen, L. 2009. Vyötärönympäryksen mittaaminen. www.terveyskirjasto.fi

Fogelholm, M., Vuori, I., Kannus, P. & Kukkonen-Harjula, K. ym. 2006. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim 2006.

Heinonen, L. 2009. Vyötärönympäryksen mittaaminen. www.terveyskirjasto.fi

Kysely CP-vammaisten aikuisten kuntoutuspalvelujen kehittämisestä. 1.12.2008. Kyselyaineisto. CP-vammaisten aikuisten hyvinvointi ja kuntoutus elämänskaarella – projekti 2007 - 2010. Invalidiliitto ry.

Liikuntapiirakka. Päivitetty 20.4.2010. UKK-instituutti. www.ukkinstituutti.fi

Saari, A. & Keskinen, A. 2002. Liikun ja kuntoilen – palvelut ja tukimuodot tutuksi. Invalidiliiton julkaisu O.14. Invapaino 2002.

Teiska, M. (toim.) 2008. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Suomen CP-liitto ry. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

Tekijät: Maria Iskala, maria.iskala@hotmail.com
Marianne Nieminen, mariannenieminen@live.com

Yhteistyössä: CP-vammaisten aikuisten hyvinvointi ja kuntoutus
Elämänskaarella -projekti, Projektipäällikkö Tiina Airaksinen
Suomen CP-liitto ry

www.cp-portaali.fi



TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences