



## Tavoitteet

- Terveysliikunnan suosituksen tunteminen
- Tieto liikuntavammojen ehkäisystä ja hoidosta



## Liikunta arjessa



- Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset toteutuvat vain liikkumalla.
- Terveysliikunnalle on määritelty suositus, joka auttaa arvioimaan päivittäisen liikunnan riittävän määrän.
- Nuoren pitäisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivässä, josta ainakin puolet reippaasti.

# Syke7 Nuorten liikuntasuositus

*Liiku ainakin 1½ tuntia päivässä – puolet siitä reippaasti.*



## Syke7 Liikunta arjessa



- Väärin toteutettu liikunta voi myös olla terveydelle haitaksi ja aiheuttaa esimerkiksi rasitusvammoja, tapaturmia tai psyykkisiä haittoja.
- Haittoja voi ehkäistä monipuolisella harjoittelulla, riskien välttämällä ja asianmukaisilla varusteilla.
- Nopea ja oikein annettu ensiapu lyhentää toipumisaikaa.
- KKK on äkillisen vamman ensiavun muistisääntö.
- Liikuntaan ja urheiluun liittyy myös kielteisiä ilmiöitä, kuten doping.

## Liikuntavammat

### Rasitusvammat

Kehittyvät pitkän ajan kuluessa.

- penikkatauti
- rasitusmurtuma
- selkävaivat
- Osgood-Schlatterin tauti

### Äkilliset tapaturmat

Sattuvat yllättäen ja nopeasti.

- venähdys
- revähdys
- nivelsidevamma
- lihasvamma
- murtuma

## KKK-ensiapu

*Venähdysten ja revähdysten ensiapu*



Koho



Kompressio



Kylmä

Kohoasento vähentää sisäistä verenvuotoa, koska verenpaine laskee.

Puristus estää verenvuotoa, jolloin verenpurkauma vamma-alueella pienenee ja turvotus vähenee.

Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää vamma-alueen verenpurkaumaa.

## Miten liikuntavammoja voi ehkäistä?

- sopiva rasitus kunnon ja taitotason mukaan
- ei liiallista eikä yksipuolista harjoittelua
- ei liikuntaa kuumeisena eikä flunssaisena
- alku- ja loppuverryttelystä huolehtiminen
- kuntosalilla suurten painojen välttäminen
- lajinnukaiset varusteet: jalkineet, vaatetus, kypärä, suojukset
- liukkaan ja pimeän kelin välttäminen
- tarkoituksenmukaiset suorituspaikat
- luustolle riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia
- sääntöjen noudattaminen ja hermojen hillintä liikunnan aikana

## Ruutuaika

Nykyisten suositusten mukaan koululaiset saavat olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä viihdemedian ääressä.

Ruutuaikaan lasketaan muun muassa tv:n ja dvd:n katselu, tietokoneella työskentely ja konsoli- tai kännykkäpelien pelaaminen.



Terveysliikunnan suositus ottaa kantaa myös liikkumattomuuteen.

Joka kymmenes ei liiku lainkaan.

Pojista 13 % ja tytöistä 8 % liikkuu erittäin säännöllisesti.

Pojista 43 % ja tytöistä 39 % liikkuu melko säännöllisesti.

#### Nuorten liikuntatottumukset

Kuinka monena päivänä viikossa harastat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikunta vähintään tunnin ajan?

|           | Pojat | Tytöt |
|-----------|-------|-------|
| 0 päivänä | 10 %  | 11 %  |
| 1 päivänä | 15 %  | 19 %  |
| 2 päivänä | 19 %  | 23 %  |
| 3 päivänä | 18 %  | 19 %  |
| 4 päivänä | 14 %  | 12 %  |
| 5 päivänä | 11 %  | 8 %   |
| 6 päivänä | 7 %   | 5 %   |
| 7 päivänä | 6 %   | 3 %   |

Lähde: Kouluterveyskysely 2010–2011, THL

Tutki tilastoa. Kerro sen päätulokset vertailemalla tyttöjä ja poikia.

Mitä itse vastaat kysymykseen?

Pojista reilu kolmannes eli 34 % ja tytöistä lähes puolet liikkuu jonkin verran, mutta ei terveyden kannalta riittävästi.