



FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA- ALUEET

Katja Kangas

Fyysinen toimintakyky

Lihaskunto

- Lihasvoima, lihaskestävyys, liikkuvuus

Kestävyyskunto

- Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Liikehallintakyky

- Koordinaatio, reaktiokyky, tasapaino

Lihaskunto

- Jaetaan lihasvoimaan, lihaskestävyyteen ja liikkuvuuteen
- Lihaskuntoharjoittelussa voidaan hyödyntää esim. oman kehon painoa, käsipainoja, vastuskuminauhaa tai kuntosalilaitteita
- Lihaskuntoa tulisi harjoittaa väh. 2 x vko.
- Auttaa nousemaan tuoilta ylös, kulkemaan rappusissa ja kantamaan kauppakassit
- Liikkumiskyvyn kannalta erityisesti alaraajojen hyvä lihaskunto tärkeää!
- Lihasvoimaharjoittelun ohella tulisi tehdä liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä
- Kuntosali, tuolijumppa, kuntopiiri, voimistelu, venyttely
- [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimisto/tuki- ja liikuntaelimiston kunto](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/tuki-ja_liikuntaelimiston_kunto)

Kestävyyskunto

- Käsittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon
- Voidaan harjoittaa millä tahansa harjoittelulla, joka kestää vähintään 10 minuuttia ja jossa sydämen syke tihenee ja ihminen hengästyy hieman
- Kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa päivittäin joko yhtäjaksoisesti tai lyhyemmissä osissa yhteensä vähintään 30 min
- Iäkkäiden ja fyysiseltä toimintakyvyltään rajoittuneiden (erit. sydän- ja hengityselintauteja sairastavat) henkilöiden harjoittelu on aloitettava aina kevyesti
- Hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan arjen askareissa ja nopeuttaa fyysisestä rasituksesta palautumista
- Kävely, sauvakävely, vesijuoksu, pyöräily, hiihto, piha- ja puutarhatyöt
- http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunt
o

Liikehallintakyky

- Käsittää koordinaation, reaktiokyvyn ja tasapainon
- Taitoja tarvitaan arjen askareissa sekä erityisesti yllättävissä tilanteissa, kuten liukkaalla alustalla liikuttaessa
- Harjoittelussa tärkeää monipuolisuus ja vaihtelevuus
- Esim. tasapainorata, yhdellä jalalla seisominen, mailapelit, tanssi
- Harjoittelu vähintään 1 x vko
- Turvallisuuden huomiointi
- http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/liikehallintakyky_eli_motorinen_kunto

lääkkään harjoittelu

- Painotus:
 - Alaraajojen lihasvoima
 - Tasapaino
 - Kestävyysliikunta
 - Vartalon ojennus ja kierto
 - Alaraajojen liikkuvuus
- Harjoittelun aikana huomioitavaa:
 - Sairaudet ja niiden aiheuttamat toimintarajoitukset
 - Harjoittelun aikaiset oireet (voimakas väsyminen, tuki- ja liikuntaelinvaivat, pahoinvointi)

Valtakunnallinen liikuntasuositus

- <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>