



Kuva: Ossi Gustafsson

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan

Liian vähän liikkuville, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten

- ennakoivia liikkumisvaikeuksia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- kokemusta yksinäisyydestä

Tehoharjoittelujakso kuntosalilla - voimaa ja tasapainoa nousujohteisesti

MIKSI

Ikäihmisten hyvä arki sekä päivittäisten toimintojen sujuminen kotona edellyttävät jalkojen voimaa ja tasapainon hallintaa. Vahvat jalat ja hyvä tasapaino lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Lihasten käyttö edistää laaja-alaisesti terveyttä. Ryhmässä tapahtuva harjoittelu edistää ystävyyssuhteita, virkistää mieltä ja ehkäisee muistihäiriöitä.

KENELLE

Ikäihmisille, joiden toimintakyky on jossain määrin heikentynyt ja itsenäinen selviytyminen arjessa vaikeutunut.

MITÄ

Nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelujakso 2 x viikossa 2-3 kuukauden ajan perustuen yksilölliseen ohjelmaan.

MITEN

Arjessa selviytymisen näkökulmasta ikäihmisille suositellaan lihasmassaa kasvattavaa ja nopeusvoimaa lisäävää voimaharjoittelua sekä toiminnallisia harjoituksia. Erityisen tärkeää on jalkojen ja lantion lihasten harjoittaminen. Ravitsemuksesta annetaan kirjallinen ohje. Iäkkäällä tulee olla mahdollisuus tehoharjoittelujaksoon noin vuoden välein. Ryhmäharjoittelussa huomioidaan ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset, kuten fyysinen ja psyykinen turvallisuus, yksilöllisyys ja eettiset periaatteet.

Tehoharjoittelujakson vaiheet

- Ennen harjoittelujakson alkua tehdään jokaiselle osallistujalle esitietokysely, testataan liikkumiskyky ja laaditaan niiden perusteella yksilöllinen ohjelma.
- Harjoituskerta (60-90 min.) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn.

"Minusta tuntuu, että reidet pullistuvat ja kasvavat, voiko se olla mahdollista?"



Kuva: Ossi Gustafsson

Harjoittelu toteutetaan nousujohteisesti: voimaharjoittelussa kuormitusta lisätään säännöllisin väliajoin ja tasapainoharjoittelussa vaikeutta lisätään tasapainon harjaantuessa.

- Harjoittelujakson lopussa tehdään loppu-testaukset, kerätään osallistujilta palaute ja ohjataan jatkoharjoitteluun. Lisäksi kannustetaan omatoimiharjoitteluun ja arkiliikuntaan.

Voimaharjoittelu

- aloitetaan 2-3 viikon totuttelujaksolla, jolloin harjoitellaan pienillä painoilla (30-40 % 1 RM:stä eli yhden toiston maksimista, 10-15 toistoa) ja ohjataan myös kotona tehtävät venyttelyliikkeet
- määritellään toistotestien avulla harjoituspainot (60-80 % maksimista) ja suoritetaan sovitut harjoitteet yksilöllisesti säädetyillä laitteilla annettujen toistomäärien mukaisesti (2-3 x 8-10 toistoa)
- kirjataan toteutettu harjoittelu sekä siinä käytetyt vastukset ja toistomäärät jokaisella kerralla harjoituskorttiin
- keskeiset laitteet ovat jalkaprässi, lonkan loitontaja-, polven ojentaja- ja polven koukistajalaite

Tasapaino- ja toiminnallinen harjoittelu

- tasapainoharjoittelu tehdään alkuverryttelyn jälkeen ennen voimaharjoittelua tai osana kiertoharjoittelua, jolloin tasapainoharjoitukset

vuorottelevat voimaharjoitusten kanssa.

- toiminnallinen harjoittelu sisältää yksilöllisen taitotason mukaisia riittävän haasteellisia harjoitteita, kuten askelluksia, painonsiirtoja, esteiden ylityksiä, kurkotteluja, kyykistymisiä tai liikkumista erilaisilla alustoilla. Toiminnallinen harjoittelu kehittää arjen taitoja.

KENEN KANSSA

Kunnan liikunta- ja/tai sosiaali- ja terveystoimi vastaavat tehoharjoittelujakson järjestämisestä yhteistyössä kolmannen ja yksityisen sektorin toimijoiden kanssa. Ikäihmiset ohjataan jatkoharjoitteluun ammattilaisten tai koulutettujen vertaisohjaajien ryhmiin. Paikallisesta koordinoinnista sovitaan toimijoiden kesken.

TUTUSTU AIHEESEEN TARKEMMIN

Karvinen E ym. (1/2009) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti.

Salminen U & Karvinen E (toim.) Voimaa ja varmuutta iäkkään itsenäiseen elämään. Voima- ja tasapainoharjoittelu iäkkään ihmisen kotona asumisen tukena, VoiTas-projekti 2003-2006. Loppuraportti. Raportteja 3/2006.

Starck H ym. (2/2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti.

Säpyskä-Nordberg M ym. (1/2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti.

www.voimaavanhuuteen.fi
www.voitas.fi



Ikäinstituutti

Opetus- ja kulttuuriministeriö
Sosiaali- ja terveystoiministeriö



Hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveysliikuntaan