

PAREMPAAN » KUNTOON

OPAS AIKUISILLE,
JOILLA ON
AMPUTAATIO
TAI DYSMELIA



parempaan kuntoon



harjoittelu



ravinto

PAREMPAAN » KUNTOON

Opas aikuisille, joilla on amputaatio tai dysmelia

Julkaisija	Suomen Paralympiakomitea ry
Toimitus	Aija Saari ja Lauri Jaakkola
Asiantuntijat	Antti Latikka, Paula Leppänen, Kaisu Mononen, Anne Mäki, Mika Määttänen, Vilja Sipilä, Hanna-Mari Sonninen
Kääntäjä	Hannah Lumila
Ulkoasu ja taitto	VirusArt
Kuvat	Mikko Käkelä, Arttu Muukkonen, Lauri Jaakkola
Paino	Suomen Uusiokuori
ISBN	ISBN 978-952-69154-5-6 (nid. 1. painos 2018) ISBN 978-952-7578-00-1 (pdf, 2. painos 2023)

PAREMPAAN » KUNTOON

Tämä opas kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea amputaation tai raajavamman kanssa. Raajapuutos tai epämuodostuma (dysmelia) voi olla synnynnäinen tai raajan amputaatio voi olla seurausta esimerkiksi sairaudesta tai tapaturmasta. Se voi koskea yhtä tai useampaa raajaa. Useassa tapauksessa henkilö käyttää proteesia, ja moni käyttää proteesin ohella myös muita apuvälineitä liikkumisessa ja harrastamisessa. Oppaan esikuvana on toiminut brittiläisen Peter Harrison Centren (2014) julkaisema opas *Fit for Life – A Guide for Adults with an Amputation*. Sen muokkaamisessa suomalaisiin olosuhteisiin sopivaksi ovat avustaneet Anne Mäki (Invalidiliitto ry) ja Mika Määttänen (Össur) sekä fysioterapeutti Paula Leppänen.

Opas koostuu kolmesta osasta:

	PAREMPAAN KUNTOON - MIKSI JA MITEN?	4
	Liiku jokainen päivä	5
	Miten esteet ylitetään ja mistä saa tukea?	8
	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELU	10
	Fyysinen aktiivisuus	11
	Ohjattu liikunta	12
	Kunnon pääelementit	14
	Millaista liikuntaa voin harrastaa?	18
	RUOKAVALIO	
	Terveellisen ruokavalion avainkohdat	20
	Ruokaturvallisuus ja hygienia	27
	Painonhallinta	28
	Muistiinpanoja	31

Opas sisältää kaiken oleellisen tiedon yhdessä paketissa ja auttaa sinua saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteesi riippumatta nykyisestä kuntotasostasi.

ONNEA » MATKAAN!



PAREMPAAN KUNTOON

- MIKSI JA MITEN?



Liiku jokainen päivä

Parempaan kuntoon -opas on tarkoitettu sinulle, joka harrastat tällä hetkellä liian vähän tai ei lainkaan liikuntaa tai haluat päästä parempaan kuntoon, voida paremmin ja olla terveempi, tietää terveellisestä ravinnosta ja oppia tai kerrata liikuntaan liittyvät perusasiat.

Säännöllinen liikunta voi tehdä päivittäisestä elämästä helpompaa ja nautinnollisempaa. Säännöllisen liikunnan muita hyötyjä voivat olla:

- » Parantunut hyvinvointi ja alhaisempi stressitaso
- » Parantunut terveys (kolesteroliarvot paranevat ja verenpaine laskee, ylipainon, diabeteksen ja sydänsairauksien riski pienenee)
- » Painon hallinta
- » Suoriutuminen päivittäisistä toiminnoista paranee
- » Parantunut kunto (parempi hapenottokyky, lisääntynyt voima ja kestävyys)
- » Parantunut tasapaino, koordinaatio ja ryhti
- » Parantunut ja laaja-alaisempi liikkuvuus
- » Parempi kunto ja koordinaatio auttavat ennaltaehkäisemään loukkaantumisia.

län myötä liikuntavammaisen henkilön toimintakyky heikkenee, ellei sitä pidetä yllä. Ikääntyminen tuo mukanaan yksilöllisiä oireita, esimerkiksi kipua tuki- ja liikuntaelimestössä. Säännöllisellä liikunnalla voi ennaltaehkäistä ja lievittää oireita. Jos haluat säilyä terveenä ja pärjätä arkitoimissa mahdollisimman pitkään ja mahdollisimman itsenäisesti, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tulisi olla osa elämäntapaasi

Fyysinen kunto = Kyky suoriutua fyysisesti kuormittavista tehtävistä.

Fyysinen aktiivisuus = Lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa / liike tai aktiiviteetti, joka vaatii lihasten supistumista.

Liikuntaharjoittelu = Suunniteltua ja tarkoituksenmukaista toimintaa, jolla pyritään parantamaan kuntotasoa ja terveyttä.

Liikunta on hauskaa!

Saatat välillä kohdata liikkumisen esteitä, mutta muista, että monet aktiviteetit ovat sovellettavissa sinun tarpeidesi mukaan. Toimintarajoitteisille henkilöille on olemassa runsaasti sopivia liikuntamuotoja.

JARMO » LEPPÄNEN

49, Helsinki

Olen amputaatiostani lähtien vuodesta 1984 käyttänyt reisiproteesia ja kyynärsauvoja, ja välillä myös pyörätuolia liikkumisen apuvälineenä. Liikun 3–4 kertaa viikossa. Intohimoni on pyörätuolikoripallo. Joukkuelajina se on sosiaalinen ja lajissa kehittyminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Olen saanut sen parista useita elinikäisiä ystäviä. Kesäisin harrastan jonkin verran polkupyöräilyä käsipolkupyörällä sekä sähköavusteisella jaloin poljettavalla polkupyörällä. Eniten pidän liikunnasta, jota voi harrastaa ilman proteesia, jolloin tyngän iho ei kuormitu. Varsinkin iän karttuessa on huomannut liikunnan merkityksen. Liikuntaharrastusten kautta pääsee myös saamaan ja antamaan vertaistukea muille vammaisille.



RITVA » NIKKILÄ

57, Savitaipale

Minulla on dysmelia, eli synnynnäisiä raajojen epämuodostumia. Molemmissa käsissäni on vain kaksi sormea kiinni toisissaan ja oikea jalka on paljon vasenta pienempi, siitä puuttuu lähes kokonaan reisosia. Omalla tahdonvoimallani olen pienestä asti kulkenut veljeni perässä ja oppinut mm. uimaan jo ennen kouluaikaa. 9-vuotiaana kotona tapahtuneen hiihtotapaturman jälkeen lääkäri kirjoitti minulle vapautuksen koululiikunnasta, mutta kielsin äitiäni antamasta lappua opettajalleni. Nykyään kiinnitän huomiota riittävään ja monipuoliseen liikuntaan sekä omaan psyykkiseen hyvinvointiin: uin ja lenkkeilen säännöllisesti sekä käyn pilateksessa. Koen kuntoliikunnan ja saamani fysioterapian olevan minulle paras mahdollinen yhdistelmä.



Miten esteet ylitetään ja mistä saa tukea?

Liikkuminen tai liikunnan harrastaminen on välttämätöntä, jotta fyysinen kunto paranee. Lisäksi liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus voivat parantaa henkistä hyvinvointia. Liikunta kohottaa mielialaa sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Se voi parantaa minäkuvaa ja tuoda itsevarmuutta muille elämän osa-alueille. Näi-

den hyötyjen saavuttaminen vaatii säännöllistä liikunnan harrastamista, mikä ei aina ole helppoa. Amputaatio, raajapuutos tai ylä-/alaraajavamma voivat vaikeuttaa liikunnan aloittamista tai säännöllisen liikunnan harrastamista. Tähän on koottu joitakin esteitä ja ratkaisuja esteiden selättämiseksi.

Paralympiakomitean apuvälinetoiminta

Paralympiakomitea vuokraa liikunnan apuvälineitä, tarjoaa välineiden kokeilumahdollisuuksia ja neuvoo välineiden hankintaan ja käyttöön liittyvissä asioissa. Paralympiakomitea vuokraa välineitä ympäri Suomea kuudesta toimintapisteestä (Helsinki, Masku, Kuopio, Seinäjoki, Rovaniemi, Vuokatti) käsin. Tutustu kaikkien Suomessa liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen toimintaan nettisivuosoitteessa www.valineet.fi

Paralympiakomitealta voi vuokrata esimerkiksi parajääkiekkokelkkoja.



En tiedä mistä aloittaa

Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, josta nautit, jotta harrastamisesta tulisi tapa. Lähde kaverin kanssa salille, kokeile ryhmäliikuntatuntia tai suuntaa puistoon perheesi kanssa. Sosiaalinen toiminta tekee liikkumisesta mukavampaa. Älä pelkää kokeilla jotain uutta aktiviteettia tai liikuntamuotoa, voit yllättyä positiivisesti. Yritä löytää joku samanhenkinen treenikaveri, jonka kanssa voitte kannustaa ja motivoida toisianne.

Asuinalueellani ei ole liikuntarajoitteisille soveltuvaa tarjontaa

Jos olemassa olevat liikuntaryhmät eivät sovellu sinulle, voit joko koota itse pienen ryhmän tai liikkua yksin tai kaverin kanssa. Liikuntaa ei ole pakko harrastaa ryhmässä.

Liikuntatilat ovat esteellisiä, en pääse liikuntapaikalle

Esteelliset tai hankalan välimatkan päässä sijaitsevat liikuntatilat voivat hankaloittaa liikunnan aloittamista. Kuntosalit tai liikuntakeskukset eivät kuitenkaan ole välttämättömiä liikunnan harrastamiseksi. Liikuntaa voi harrastaa hyvin vähilläkin välineillä ja monissa eri ympäristöissä, kuten sisällä tai ulkona puistossa. Selvitä oletko oikeutettu kuljetuspalveluihin vammaispalveluna. Yhdistä liikuntatuokio muuhun asiointimatkaan.

En tiedä mikä minulle sopii ja mistä se löytyy

Kysy neuvoa omalta fysioterapeutilta. Suurimmissa kunnissa on omaa liikuntaneuvontaa tai soveltavan liikunnan ohjaaja, jolta voi kysyä neuvoa paikkakunnan liikuntatarjonnasta. Suomen Paralympiakomitea ylläpitää Löydä oma seura -palvelua, josta voi etsiä seurojen ja yhdistysten tarjontaa. Tutustu paraurheilulajeihin tai osallistu kokeilutilaisuuksiin. Hakeudu mukaan Suomen Amputoidut ry:n tai Suomen Nuoret Amputoidut ry:n toimintaan.

Minulla ei ole liikkumiseen sopivaa välinettä

Liikunnan apuvälineen voi myös lainata tai vuokrata esimerkiksi Paralympiakomiteasta. Dokumentoi ja kuvaa kokeilu. Kun haet tukea oman välineen hankintaan, liitä raportti ja fysioterapeutin lausunto kuntoutussuunnitelmaan.

Minulla ei ole avustajaa tai saattajaa

Vammaispalveluista voi hakea henkilökohtaista apua päivittäisiin toimiin kodissa ja sen ulkopuolella. Henkilökohtaista apua voi hakea myös asiointiin ja harrastuksiin. Satunnaisesti myös perheenjäsen tai kaveri voi toimia apukäsinä.

Olen liian väsynyt harjoittelemaan

Mieti millaisina hetkinä olet väsynein. Jos olet väsynyt iltapäivällä töiden tai opiskelun jälkeen, yritä harjoitella aikaisin aamulla tai lounastauolla. Jos taas tunnet itsesi väsyneeksi aamulla, harjoittele myöhemmin päivän aikana. On hyvä muistaa, että säännöllinen liikunta vähentää väsymystä ja parantaa unen laatua. Jo muutama viikon harjoittelun jälkeen olosi saattaa tuntua energisemmältä.

Minulla ei yksinkertaisesti ole aikaa

Arki on usein kiireinen ja aika kuluu sekä töiden että perheen parissa. Ei ole välttämätöntä matkustaa kuntosalille, jos harjoittelun voi tehdä sisällä kotona tai ulkona takapihalla. Monesti yliarvioidaan sitä, miten paljon täytyy harjoitella saadakseen hyötyjä. Myös lyhyet muutaman minuutin harjoitusjaksot ovat hyvä vaihtoehto: voit harjoitella lyhyissä jaksoissa esimerkiksi ennen töitä, lounastauolla ja töiden jälkeen.

Olen aina ollut huono liikunnassa

Epämiellyttävät kokemukset ovat saattaneet aiheuttaa tunteen siitä, ettet pidä liikunnasta. Kannattaa muistaa, että aikuisena voit valita itse mitä liikuntamuotoa harjoittele. Voit päättää itse kenen kanssa harjoittele ja haluatko kilpailla vai harrastaa omaksi huviksi. On todennäköisempää, että harrastuksesi jatkuu, jos löydät mukavan ja juuri sinulle sopivan liikuntamuodon.



FYYSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELU



LIKUNNAN PUUTE

Toimintakyky heikkenee

Kunto huononee

Lääketieteellisiä ongelmia,
ylipainoon liittyviä sairauksia

LIKUNNAN HYÖDYT

Parantunut toiminta- ja suorituskyky
päivittäisissä toiminnoissa

Parempi vireystila, ja jaksaa paremmin

Parempi terveydentila ja vähemmän
vammaan liittyviä terveyshaittoja

Liikunnan puutteesta seuraa terveysongelmia (vasen palkki). Fyysinen aktiivisuus tuottaa hyvää oloa (oikea palkki).

Liikuntavammaisille henkilöille soveltuvat kunnon kohottamisen ohjeet eivät juurikaan eroa yleisistä liikuntaohjeista. On kuitenkin joitakin poikkeuksia ja erityispiirteitä. Tässä oppaassa tarkastellaan liikuntaa, ravitsemusta ja hyvinvointia etenkin proteesia käyttävien harrastajien näkökulmasta. Ohjeita voi soveltaa myös muille liikkujille, joilla on ylä- tai alaraajavamma.

Fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun tulisi kuluu päivittäisiin rutiineihin, jotta pysyt kunnossa ja saavutat liikunnasta aiemmin mainittuja hyötyjä. Suurin osa liikuntamuodoista on toteutettavissa pienin sovelluksin. Tärkeintä on löytää sellainen liikuntamuoto, jota mielestäsi on mukava harrastaa. Konsultoi lääkäriä, fysioterapeuttia tai muuta alan asiantuntijaa, jos olet vasta-alkaja, olet raskaana tai sinulla on muita terveysriskejä

Tämän oppaan tärkein tavoite on auttaa parantamaan suorituskykyä päivittäisessä elämässä ja karsia aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä. Henkilökohtaiset tavoitteesi voivat olla isoja tai pieniä. Tavoitteesi voi liittyä painonpudotukseen, kävely- tai kelauskunnon kohottamiseen, mahdollisuuksiin leikkiä lasten kanssa tai jonkun uuden harrastuksen aloittamiseen ja uusiin ihmisiin tutustumiseen. Mitä ikinä tavoitteesi onkaan, on hyvä aloittaa perusasioista.

Yleisiä ohjeita

Jos et liiku lainkaan tai harrastat niukasti liikuntaa, sinun kannattaa aloittaa lisäämällä päivittäistä aktiivisuuttasi. Liikunta parantaa terveyttä ja lisää energiankulutusta, joka puolestaan auttaa painonhallinnassa. Harkitse esimerkiksi jotain seuraavista liikuntamuodoista:

- » Puutarha- tai lumityöt
- » Siivous ja muut kodin askareet
- » Tee-se-itse -puuhailu
- » Kävely tai kelaus töihin tai lähikauppaan
- » Lasten kanssa leikkiminen
- » Tanssiminen

Tee mitä pystyt ja pidä taukoja, kun siltä tuntuu. Sitten kun tuntuu sopivalta, voit harkita säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittamista tai ryhmäliikuntatunnille osallistumista.

Vinkit vasta-alkajalle

- » Konsultoi lääkäriä, jos olet raskaana tai sinulla on muita sairauksia. Ammattilaiset voivat antaa sinulle alkuvaiheen neuvoja sinulle sopivasta fyysisen harjoittelun määrästä ja laadusta.
- » Voit joutua soveltamaan eri liikuntamuotoja ja -lajeja, mutta periaatteessa mikään ei ole mahdotonta. Mennessäsi ensimmäistä kertaa uuteen liikuntapaikkaan, pyydä tilojen ja välineiden esittely ja opastusta henkilökunnalta.
- » Etsi keinoja, joilla saat kuormitettua kehon kumpaakin puolta mahdollisimman tasaisesti. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset tarra-painot ja -remmit sekä muut apuvälineet.

Amputaation jälkeen

- » Kysy neuvoa apuvälineteknikolta, lääkäriltä tai fysioterapeutilta, ennen kun aloitat liikuntaharrastuksen. Selvitä myös, millaiseen

liikuntaan proteesisi soveltuu sekä mitä tulee ottaa huomioon proteesiliikunnassa.

- » Alkuvaiheessa et vielä tarvitse urheiluun soveltuvaa erikoisproteesia, koska käyttöproteesi on riittävä useimmissa liikuntalajeissa. Sitten kun olet hyvässä kunnossa ja harjoittelet tai harrastat urheilua säännöllisesti, tavallinen proteesi ei ehkä ole enää riittävä. Silloin on aika neuvotella urheiluun soveltuvan proteesin hankinnasta.
- » Harjoittelu on erilaista proteesin kanssa ja ilman sitä. Useita liikuntaharrastuksia voi toteuttaa myös ilman proteesia. Pyydä fysioterapeutilta harjoitusohjelma kumpaankin tilanteeseen, jotta pystyt luontevasti vaihtelemaan suoritustapoja. Mikäli liikuntapaikan henkilökunta ei osaa neuvoa sinua, pyydä heitä ottamaan yhteyttä yritykseen, joka on valmistanut proteesisi.
- » Puuttuva käsi tai jalka vaikuttaa tasapainon hallintaan. Esimerkiksi uintiasento täytyy etsiä uudelleen. Myös toimiminen ilman proteesia vaikuttaa tasapainoon.



Ohjattu liikunta

Ohjatut ryhmäliikuntatunnit koostuvat yleensä kolmesta osasta; lämmittelystä, harjoitteluosion ja jäähdyttelystä. Jos osallistut yleisiin liikuntatuokioihin, voit joutua soveltamaan joitakin liikkeitä proteesin- tai pyörätuolinkäyttäjälle sopivaksi tai muuttamaan toistojen määriä.

LÄMMITTELY >>

Alkulämmittely valmistaa koko kehosi tulevaa harjoitusta varten ja kuuluu oleellisena osana kaikkeen harjoitteluun.

- » 5–10 minuutin kuormittavuudeltaan (intensiteetiltään) kevyt tai kohtalainen harjoitus nostaa sydämen sykettä sekä lihasten lämpötilaa varsinaista harjoitteluosuutta varten.
- » Kohota alkulämmittelyn intensiteettiä vähitellen kohti lopullista harjoitusintensiteettiä.
- » Yritä sisällyttää alkulämmittelyyn sellaisia liikkeitä, joita tulet tekemään varsinaisessa harjoituksessa.
- » Monipuoliset liikkeet valmistavat kehosi tulevaan harjoitukseen.

HARJOITTELUOSIO >>

Harjoittelun alkuvaiheessa on tärkeää valita sellaisia liikuntamuotoja, joista nautit. Aloita pienestä, siitä mitä pystyt tekemään ja lisää kuormitusta vähitellen, kunnes pystyt tekemään 30 minuutin reippaan harjoituksen (hengästyvät lievästi, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita) tai 20 minuutin rasittavan harjoituksen (hengästyvät selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan). Vaikka raajapuutos tai proteesin käyttö voi vaikuttaa liikuntamuodon ja harjoitustyyppien valintaan, tarkoitus on lisätä harjoittelun intensiteettiä kunnon kohotessa.

JÄÄHDYTTELY >>

Loppuverryttelyn aikana:

- » 5–10 minuutin lempeä loppuverryttely laskee vähitellen suurten lihasryhmien aktiivisuutta ja auttaa poistamaan kehoon kertyneitä kuona-aineita.
- » Muista monipuolinen lihasryhmien ja nivelten liikelaajuuksien läpikäyminen.
- » Miten meni, mikä fiilis? Loppujäähdyttelyn aikana on hyvä pohtia harjoitteluasi tai suoritusasi.



Eikö aika riitä?

Aerobisen harjoittelun voi jakaa pienempiin esimerkiksi noin 10 minuutin harjoituskertoihin. Tämä helpottaa varsinkin, jos olet aloittamassa liikuntaharjoittelua ensimmäistä kertaa tai jos sinulla ei yksinkertaisesti ole aikaa pidemmille harjoituksille.

Tyngän hoito

Kovassa rasituksessa on erityisen tärkeää huolehtia tyngän ihon kunnosta. Harjoittelu ja aktiivinen proteesin käyttö voi aiheuttaa tyngän supistumista, vaikka se olisi pysynyt samanlaisena jo vuosia. Huolehdi proteesin sopivuudesta tai jos käytät tynkäsukkia, lisää tarvittaessa niiden määrää. Mikäli tynkäsi supistuu, se voi turvota, kun riisut proteesin. Käytä tarvittaessa kompressiosukkaa tai tyngän sidontaa, ennen kuin puuet proteesin uudestaan paikalleen. Huolehdi, että kompressiosukka ja side ovat aina puhtaita.

Hikoilu harjoittelun yhteydessä voi aiheuttaa tynkään ihoärsytystä tai rakkoja. Seuraavat vinkit voivat auttaa sinua estämään tyngän iho-ongelmat. Nykyisin käytetään useimmiten silikonituppea.

- » Huolehdi tyngän siisteydestä säännöllisesti ja kuivaa se huolella ennen proteesin päälle pukemista.
- » Pese silikonituppi joka kerta, kun riisut sen.
- » Tarvittaessa vaihda tynkäsukkia, mikäli ne ovat kosteita tai lisää niitä harjoittelun aikana.
- » Tarkista tyngän ihon kunto säännöllisesti. Näin voit välttää ihon arkuutta, punoitusta ja ihorikkoja.
- » Älä käytä talkkijauhetta, se voi kostuessaan paakkuuntua. Käytä ihon hoitoon ensisijaisesti vedettömiä öljyjä tai voiteita. Testaa ne ennen käyttöä pienellä ihoalueella. Kysy neuvoa omalta apuvälineteknikoltasi.
- » Jos sinulla on toistuvia ongelmia, käy tapauttamassa apuvälineteknikkoa. Ongelma voidaan ratkaista varsin pienilläkin muutoksilla.

Turvallisuus ennen kaikkea

- » Kysy lääkäriltäsi tai apuvälineteknikoltasi, jos olet aloittamassa liikuntaharrastusta ensimmäistä kertaa tai jos harjoittelu aiheuttaa tynkään tavallista voimakkaampaa kuormitusta.
- » Harjoittele mahdollisimman symmetrisesti, kiinnitä kuitenkin erityisesti huomiota selän lihaksiin amputoidun tai heikomman raajan puolella. Näin vältät selkäongelmilta.
- » Proteesin käyttö lisää energian kulutusta. Lisää harjoitteita maltillisesti ja muista levätä riittävästi.
- » Hae tarvittaessa ammattilaisen apua oikean suoritustekniikan varmistamiseksi.
- » Tarkkaile mahdollisia proteesin käytöstä johtuvia hiertymiä, rakkoja tai ruhjeita. Lopeta ennen kuin iho rikkoutuu. Konsultoi apuvälineteknikkoasi tai fysioterapeuttiäsi, jos ihorikot ovat toistuvia.
- » Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua, epämuokavaa oloa, pahoinvointia, huimausta, rintakipua tai hengenahdistusta

Huomaa!

Harjoittelun laatu on tärkeämpää kuin määrä. Harjoittele oman jaksamisen mukaan ja vältä harjoittelemasta liian kovaa varsinkin, jos olet vasta aloittanut harjoittelun.





Kunnon pääelementit

Raajapuutoksesta tai -vammasta johtuva toiminnan rajoite vaihtelee eri yksilöillä, joten myös harjoitteluohjelman tulisi olla yksilöllisesti suunniteltu. Fyysisen kunnon osa-alueita ovat kestävyys, voima, nopeus sekä liikkuvuus. Tässä osiossa keskitytään liikkuvuuteen, voimaan ja aerobiseen kestävyYTEEN. Toimintarajoitteinen henkilö voi saavuttaa samat terveydelliset hyödyt ja liikunnan aiheuttamat muutokset kuin vammaton henkilö. Taulukossa 1 on esitetty suosituksia harjoitusten kestosta sekä kuormittavuudesta.



Taulukko 1. Liikkuvuus-, voima- ja aerobisen harjoittelun tavoitteita ja suosituksia.

Liikuntatyyppi	Tavoitteet	Ohjeita
Liikkuvuusharjoittelu » Venyttely	» Valmistaa kehon tulevaa harjoitusta varten » Lisää liikelaajuutta » Parantaa ryhtiä ja lihastasapainoa » Auttaa palautumaan » Ennaltaehkäisee loukkaantumisia	» Tehdään ennen ja jälkeen muuta harjoittelua tai yksittäisenä harjoituksena 2–3 kertaa viikossa
Voimaharjoittelu » Kehonpainoharjoittelu, kuntosalilaitteet, käsipainot, kuntopallot, vastuskuminauhut, kahvakuulat	» Parantaa voimaa » Parantaa lihastasapainoa	» 2–4 sarjaa 8–12 liiketoistolla » 2–3 kertaa viikossa
Aerobinen harjoittelu » Kävely, juoksu, kelaus » Paralentopallo » Uinti » Pyörätuolikoripallo, para-/proteesijääkiekko » Paratriathlon	» Parantaa kestävyyttä » Parantaa toimintakykyä arjessa ja kykyä selvitä itsenäisemmin	» 3–5 kertaa viikossa » Vähintään 30 minuuttia reipasta tai 20 minuuttia rasittavaa harjoittelua

Reipas harjoittelu = hengästyt lievästi, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.
Rasittava harjoittelu = hengästyt selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.





VOIMAHARJOITTELU >>

Harjoittelun alkuvaiheessa voimaharjoittelua on kaikki sellainen toiminta, jossa tuotat voimaa enemmän kuin normaalisti liikkuessasi tai nostaessasi. Voimaharjoittelua voi toteuttaa muuallakin kuin kuntosalilla. Painoina voi käyttää sokeripakettia, vesipulloja tai purkkeja, tai ostaa tarrakäsipainot urheiluliikkeestä. Pelkästään oman kehon painolla voi tehdä myös raskasta voimaharjoittelua riippuen painosta, toistojen määrästä sekä liikkeistä. Aloittelijalle kuntosalilaitteiden käyttö on turvallisempaa, koska laite ohjaa oikeaan liikesuuntaan. Kun olet oppinut tekniikan, valitse liikkeeseen sellainen paino, joka saa aikaan lihaksissa kohtalaisen väsymyksen tunteen, mutta jolla pystyt tekemään sarjan loppuun asti ja ylläpitämään hyvän tekniikan. Harjoittele tekniikkaa ohjaajan valvonnassa. Kuntosalilaitteita on yleensä mahdollista säätää siten, että pystyt suorittamaan liikkeet, vaikka sinulla onkin ala- tai yläraajavamma.

Voimaharjoittelua voi toteuttaa monella eri tavalla:

- >> Samat liikkeet kuin kuntosalilla laitteiden avulla voidaan toteuttaa toisen henkilön avulla siten, että hän vastustaa ja avustaa vastaavat liikkeet. Nämä voidaan toteuttaa ohjelman mukaan kotona, ulkona tai melkein missä tahansa.
- >> Joitain harjoitteita ja liikkeitä voit tehdä käyttäen apuna oman kehosi painoa, esimerkiksi press upit, dipit tai leuanveto.
- >> Hyvän otteen säilyttämiseksi voit käyttää erilaisia otehanskoja, koukkuja tai hihnoja.
- >> Vastuskuminauha on yksinkertainen mutta tehokas harjoitusväline. Niitä on saatavilla jäykempiä ja löyempiä. Niiden avulla voi kotiooloissa suorittaa samoja liikkeitä ja toistoja kuin kuntosalilla. Nauhan toisen pään voi kiinnittää esim. huonekaluun tai ovenkahvaan.

Jos liikut pääasiassa pyörätuolilla, huomaa, että joudut käyttämään samoja ylävartalon ja käsien lihaksia sekä päivittäisissä toimissa että fyysisessä harjoittelussa. Ylirasituksen ehkäisemiseksi

- >> Venyttele olkapään etupuolen lihaksia ja erityisesti rintalihaksia, lapaluiden välisiä lihaksia sekä niskahartialihaksia.
- >> Vahvista yläselän ja hartiasuudun lihaksia (esim. taaksepäin työnöt tai soutu liike).
- >> Vaihtele tekemiäsi harjoitteita säännöllisesti.



LIKKUVUUS >>

Liikkuvuus eli notkeus on yksilöllinen ominaisuus, joka muodostuu nivelten liikelajuuudesta, lihasten ja niveliä ympäröivien kudosten venyvyydestä ja hallitusta liikesuorituksesta. Esimerkiksi voimistelijoilla on hyvä liikkuvuus, koska he pystyvät saamaan kehonsa asentoihin, joita moni meistä ei edes viitsi yrittää. Tämä on kuitenkin yleensä pitkän ja säännöllisen liikkuvuusharjoittelun tulosta, eikä tavallisessa arkielämässä tarvita vastaavaa liikkuvuutta. Kun tavoitteena on liikkuvuuden parantaminen, tulisi suositusten mukaan liikkuvuusharjoittelua tehdä kahdesta kolmeen kertaan viikossa.

- >> Venyttely on tehokkainta silloin, kun lihakset ovat lämpiminä. Tee siis aina kevyt aerobinen lämmittely ennen venyttelyä.
- >> Venytys on sopiva, kun tunnet venytettävässä lihaksessa kireyttä tai hieman epämiellyttävää tunnetta.
- >> Venytykset voidaan tehdä staattisina tai dynaamisina. Staattinen venytys tehdään paikallaan samassa asennossa ja dynaamisissa venytyksissä tehdään liikkeissä, jotka ovat usein samankaltaisia kuin varsinaisessa harjoituksessa tehtävät liikkeet. Alkulämmittelyn aikana voit valmistaa kehoasi tulevaan harjoitukseen muutaman sekunnin kestäville dynaamisilla, pumppaavilla venytyksillä. Harjoittelun jälkeen venyttelyn tulee olla kevyttä ja palauttavaa. Tällöin voit pysyä venytysasennossa 10–30 sekuntia.
- >> Staattisia venytyksiä tehdessä siirry venytysasentoon mahdollisimman rauhallisesti ja pehmeästi. Jos yrität siirtyä venytykseen liian nopeasti, saattaa lihas reagoida supistamalla rentoutumisen sijaan.

KESTÄVYYSHARJOITTELU >>

Kestävyys harjoittelu (aerobinen harjoittelu) on sellaista liikuntaa, joka kohottaa sydämen sykettä ja saa sinut hengästymään. Se kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä vastus-

- >> Venytä loppuverryttelyssä kaikkia lihasryhmiä, joita käytit varsinaisessa harjoituksessa.
- >> Staattiset pitkäkestoiset venytykset ovat hyviä liikelajuuuden parantamiseksi. Liikkuvuuden lisäämiseksi yhden venytyksen keston tulisi olla vähintään 60 sekuntia tai vaihtoehtoisesti lyhyemmissä osissa yhteensä 60 sekunnin ajan.
- >> Venyttelyä tulisi tehdä myös sellaisina päivinä, kun et ole liikkunut. Tämä auttaa pitämään yllä hyvää liikkuvuutta.
- >> Amputaatio tai raajavamma voi aiheuttaa lihasepätasapainoa ja lihaskireyttä, kun keho pyrkii kompensoimaan raajan puutosta ja asennon muutoksia. Tavoitteena on pitää amputoidun puolen jäljellä olevat lihakset ja nivelet yhtä notkeina kuin terveellä puolella. On myös tärkeää säilyttää normaalit liikeraadat. Riippumatta siitä, onko sinulla ylä- vai alaraaja-amputaatio, lihasten venyttely vähentää kipua ja särkyä sekä selkäongelmia.
- >> Huomioi, että rangan liikkuvuutta ja hyvää ryhtiä ylläpitävät liikkeet ovat oleellinen osa liikkuvuusharjoittelua.
- >> Alaraaja-amputaatiossa lonkan lihaksiin voi syntyä kireyttä, kun istuminen lisääntyy ja kävelyn määrä vähenee. Nämä lihakset (lonkan koukistajat, loitontajat ja reisilihas) vaativat usein erityisen paljon venyttelyä.
- >> Jos olet epävarma tietyn venytyksen tekniikasta, kysy neuvoa fysioterapeutilta. Jos mahdollista, pyydä häntä ohjaamaan kehosi oikeaan venytysasentoon "kädestä pitäen" suullisen neuvonnan lisäksi.

tamaan väsymystä. Lisäksi se parantaa kestävyttä liikunnassa sekä päivittäisessä elämässä. Aerobista harjoittelua ovat esimerkiksi kävely, kelaus, uinti ja erilaiset pallopelit.



MILLAISTA LIIKUNTAA VOIN HARRASTAA?

Lisätietoa paraurheilusta ja soveltavasta liikunnasta:

> www.paralympia.fi

Taulukko 2. Soveltuvia liikuntamuotoja

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Sovellukset/vinkit
Juoksu	Voidaan toteuttaa ulkona, radalla, sisähallissa, juoksumatolla. Voidaan käyttää kävelyproteesia.	Alussa harjoittele jonkun toisen henkilön kanssa turvallisuussyistä.	Kysy neuvoa fysioterapeutilta, apuvälineteknikolta tai juoksuvalmentajalta oikeaan juoksutekniikkaan
Yleisurheilu, paratriathlon, paralentopallo, parajääkiekko, pyörätuolurheilulajit	Vaihtelevia harjoitteita eri lajeissa. Voi olla harrasteliikuntaa tai kilpaurheilua.	Voit tarvita lajikohtaisia ja henkilökohtaisia apuvälineitä esim. urheiluun tarkoitettu proteesi, pyörätuoli.	Voit kysyä neuvoa ja vuokrata välineitä Paralympiakomiteasta.
Uinti	Hyvä harjoittelumuoto, vesi kannattaa kehon painon.	Vartalon tasapainon hallinta vedessä on erilainen kuin vammattomalla ja vaatii totuttelua.	Ole varovainen liikkuessasi uimahallin märällä alustalla. Käytä proteesia altaalle mennessäsi. Käytä esim. suihkuproteesia.
Kuntosali	Laitteet ovat turvallisia käyttää.	Käsivamma: Hanki tarra-hanska tai -remmejä tai teetä suutarilla sopivia nahkaremmejä otteen helpottamiseksi.	Saatat tarvita henkilökunnan apua laitteiden säädöissä, joissa huomioidaan proteesi tai vammautuneen raajan toimintakyky ja pituus.
Pyöräily	Tehokas liikuntamuoto. Voit harrastaa myös kuntopyörällä kuntosalilla tai kotona.		
Voimistelu, aerobic, circuit training	Edullista ja tehokasta. Liikuntakeskuksen/kansalaisopiston ryhmissä tai yksin kotona.		Voit monipuolistaa harjoitteleminen kuminauhoilla tai käsipainoilla.
Thai chi, jooga, pilates	Kehittää tasapainoa, ryhtiä, liikkuvuutta ja hengitystä, rauhoittaa mieltä, rentouttaa.	Vaatii vartalon hallintaa.	Onnistuu myös kotona esimerkiksi verkosta löytyvien ohjeiden ja videoiden avulla.



RUOKAVALIO

- TERVEELLISEN RUOKAVALION AVAINKOHDAT

Ruokavalio luo pohjan hyvälle kunnolle ja hyvinvoinnille. On tärkeä tietää, miten syödä terveellisesti ja toteuttaa tasapainoista ruokavaliota. Kiinnitä erityistä huomiota ruokailua edeltävään käsihygieniaan, jos olet manuaalipyörätuolin käyttäjä. Kelaamisen johdosta kädet likaantuvat helposti.

Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi takaavat tasaisen energian saannin pitkin päivää sekä tarvittavien ravintoaineiden saannin, joita tarvitaan vahvan vastustuskyvyn rakentamiseksi muun muassa infektioita ja muita sairauksia vastaan. Monipuolinen

ruokavalio pitää yllä päivittäistä jaksamista ja terveyttä sekä antaa energiaa aktiiviseen elämäntyyliin. On hyvä muistaa, että kaikkea saa syödä, mutta määrä ja käyttötiheys ratkaisevat. Normaaliin syömiseen kuuluvat myös herkut pienissä määrin.

Kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja monipuolisesti päivittäin. Suositusten mukainen päivittäinen tarve täyttyy, kun noudattaa terveellistä ja monipuolista ruokavaliota.



Tasapainoisen ruokavalion olisi hyvä sisältää:

Hyviä kuidun ja hiilihydraattien lähteitä, kuten perunaa, täysjyväpastaa, -riisiä, -ohraa, -leipää, -muroja tai muita täysjyvätuotteita jokaisella aterialla.



Nesteet, kuten vesi, maito ja mehu pitävät huolta elimistön nestetasapainosta. Nestettä tulisi juoda sekä aterian yhteydessä että pitkin päivää. Vesipulloa on aina hyvä kantaa mukana.

Hedelmiä, marjoja, juureksia ja vihanneksia mahdollisimman paljon eri värejä ja lajeja jokaisella aterialla.

Proteiinia, kuten lihaa, kalaa, kananmunia, maitotuotteita tai muita kasviperäisiä proteiinin lähteitä jokaisella tai lähes jokaisella aterialla.

Tyydyttymättömät rasvat, kuten kasviöljyt ja pähkinät kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Vältä suurissa määrin tyydyttynyttä rasvaa, jota on paljon kakuissa, leivonnaisissa ja prosessoituissa elintarvikkeissa.



HEDELMÄT, MARJAT, JUUREKSET JA VIHANNEKSET

sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja ovat hyviä kuidun sekä kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä. Ne sisältävät myös antioksidantteja, kemikaaleja, jotka parantavat vastustuskykyä. Niitä pitäisi syödä päivittäin vähintään 500 g eli noin 5–6 annosta. Annokseksi lasketaan 1 hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta. Puolet määrästä olisi hyvä tulla marjoista ja hedelmistä ja toinen puoli juureksista ja vihanneksista. Se kerääntyy helposti, kun jokaisella aterialla on jotakin kasvista, hedelmää ja/tai marjaa. Osa olisi hyvä nauttia kypsentämättöminä ja osa olisi hyvä käyttää ruokien raaka-aineina. Valitsemalla monipuolisesti värejä, pidät ruoat kauniin näköisinä ja varmistat monien vitamiinien ja antioksidanttien saannin. Keittämällä hedelmiä tai kasviksia mahdollisimman lyhyen ajan tai käyttämällä höyrykattilaa varmistat, että vitamiinit eivät ehdi tuhoutua tai liueta keitinveteen.

PROTEIINIA tarvitaan kehon kasvua sekä lihasten ylläpitoa ja kehitystä/korjausta varten. Valitse mahdollisuuksien mukaan vähärasvaisia vaihtoehtoja ja pyri valmistamaan elintarvikkeet kasviöljyssä. Hyviä valmistustapoja ovat esimerkiksi grillaaminen, hauduttaminen, keittäminen ja höyryttäminen. Hyviä proteiinin lähteitä ovat punainen ja valkoinen liha, kala, kananmunat ja maitotuotteet. Kasvisvaihtoehtoisia proteiinin lähteitä ovat palkokasvit, pavut, linssit, soija ja tofu. Suositusten mukaan kalaa olisi hyvä syödä lajeja vaihdellen 2–4 kertaa viikossa yhteensä 200–300 g kypsää kalaa. Punaista lihaa ei suositella syötävän 500 g enempää viikossa. Liha- valmistusteissakin olisi hyvä etsiä mahdollisimman vähäsuolaiset ja -rasvaiset vaihtoehdot. Punainen liha on myös hyvä raudan lähde. Jos et syö lihaa, pidä huoli, että syöt tarpeeksi muita rautapitoisia ruokia.

KUITU JA HIILIHYDRAATIT kuuluvat oleellisesti terveelliseen ruokavalioon, koska ne ovat tärkeitä energian, vitamiinien sekä kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan miehen tulisi syödä 9 annosta ja naisen 6 annosta viljavalmisteita päivässä. Hiilihydraattien määrää tulee kuitenkin säädellä oman aktiivisuuden ja harjoittelumäärän mukaan. Lautanen puuroa lasketaan kahdeksi annokseksi, leipäviipale ja 1 dl täysjyvälisäkettä, kuten riisiä tai pastaa, ovat yksi annos.

Suosituksen mukaan tulisi suosia täysjyvätuotteita, eli viljaa johon on käytetty kaikki jyvän osat. Täysjyvävilja sisältää enemmän kuituja. Kuidut parantavat suolen toimintaa ja estävät ummetusta ja ne toimivat suoliston bakteerien ruokana. Suomessa on tarjolla paljon runsaskuituisia tuotteita (kuitua >6g/100g). Muita hyviä kuidun lähteitä ovat esimerkiksi kasvikset, hedelmät, pavut ja pähkinät.

RAUTAA on tärkeää saada, koska keho tarvitsee sitä hemoglobiinin muodostamiseen. Hemoglobiinia on veressä ja sen tehtävä on kuljettaa happea ympäri kehoa. Kasvissyöjät, kestävyysurheilijat, teini-ikäiset ja naiset kärsivät herkemmin alhaisesta hemoglobiinista eli anemiasta. Naisille suositellaankin 15 mg rautaa vuorokaudessa. Suomalaisten miesten rautasuositus on 9 mg vuorokaudessa. Hyviä raudan lähteitä ovat esimerkiksi sisäelimet, verivalmisteet, kala, kananmuna, vihreät lehtikasvikset, pähkinät, palkokasvit sekä täysjyväviljat. Raudan imeytymistä voidaan tehostaa syömällä C-vitamiinia sisältäviä ruokia, kuten tomaattia, vihreitä lehtikasviksia, paprikaa ja sitrushedelmiä samaan aikaan rautapitoisen ruoan kanssa. Kofeiinipitoiset juomat, kuten kahvi ja tee, voivat estää raudan imeytymistä, joten niitä kannattaa juoda vasta ruokailun jälkeen. Samoin kalsiumpitoiset maitotuotteet kannattaa pyrkiä syömään eri aterioilla rautapitoisten ruokien kanssa, jos raudanpuutos on todettu.

KIVENNÄIS- JA HIVENAINHEET ovat ihmiselle välttämättömiä luonnossa esiintyviä mineraaleja ja muita orgaanisia alkuaineita. Ne vaikuttavat moniin elintoimintoihin ja niiden saanti kannattaa myös huomioida. Pitkälle prosessoitu ruoka, kuten valkoinen sokeri ja vaalea leipä, sisältää huomattavasti vähemmän kivennäisaineita kuin täysjyvävilja. Siksi valkoista sokeria ja vaaleaa leipää tulisi välttää. Liikunnan myötä saattaa kivennäisaineiden tarve jopa 2–3-kertaistua.

KALSIUM on tärkeää luiden vahvistamiseksi etenkin kasvuikäisillä ja ikääntyneillä. Voimaharjoittelu, tupakoimattomuus ja alkoholin kohtuukäyttö sekä riittävä kalsiumin saanti vähentävät osteoporoosiin sairastumisen riskiä. Tarpeellinen päivittäinen määrä kalsiumia on 800–1000 mg, joka täyttyy esimerkiksi juomalla kolme lasillista maitoa. Jos ei käytä maitotuotteita, riittävän kalsiumin saannin voi turvata korvaamalla maitotuotteet kalsiumilla täydennetyillä kasvimaidoilla, kuten soija- tai kaurajuomalla. Jos suvussasi on osteoporoosia, kiinnitä erityisesti huomiota siihen, että saat riittävästi kalsiumia. Tällaisessa tapauksessa voi harkita kalsiumlisän käyttöä.



Taulukko 3. Kalsiumin määrä elintarvikkeissa.

Elintarvike	Määrä (yksi annos)	Kalsiumin määrä (mg)
Kevyt maito	200 ml	237
Rasvaton maito	200 ml	249
Soijamaito	200 ml	25
Kalsiumilla vahvistettu soijamaito	200 ml	230
Jogurtti	1 purkki / 125 g	225
Edamjuusto	30 g / 1 iso viipale	216
Sulatejuusto	25 g	105
Raejuusto	1 purkki / 110 g	82
Lohisäilyke	100 g	95
Vaalea tai tumma leipä	kaksi viipaletta / 72 g	72
Tofu (höyrytetty)	100 g	500



SUOLAN eli natriumin päivittäiseen saantiin tulisi myös kiinnittää huomiota. Liika suolan käyttö voi nostaa mm. verenpainetta ja lisätä osteoporoosin riskiä. Suositus on enintään 5 g, joka vastaa alle 1 tl suolaa päivässä. Erityisesti valmiit liharuoat, leivät, erilaiset mausteseokset sekä välipalat sisältävät usein runsaasti suolaa. Tarkkaile ruokavalmisteiden pakkausmerkintöjä ja suosi tuotteita, joissa on suolaa alle 0,8g/100g.

RASVA on erittäin tärkeää, koska siitä saa elimistölle välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D-, E- ja K-vitamiineja. Pyri kuitenkin välttämään runsasta tyydyttyneen rasvan eli kovan rasvan saantia ja lisäämään ruokavalioon tyydyttymättömien eli pehmeiden rasvojen lähteitä. Kannattaa kuitenkin muistaa, että rasva sisältää runsaasti energiaa, joten liiallisuusiin ei kannata mennä. Suosi maitotuotteissa rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Nestemäisiä vähärasvaisia (korkeintaan 1% rasvaa) maitovalmisteita suositellaan nautittavan 5–6 dl päivässä ja 2–3 juustoviipaleita täyttämään päivän kalsiumtarpeen. Juustoissa suositellaan alle 17% rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja. Nestemäisiä maitovalmisteita voi halutessaan korvata kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä soija- ja kauravalmisteilla.

Eläinperäiset elintarvikkeet, kuten voi, silava, täysmaito, kerma ja lihassa näkyvä rasva sisältävät tyydyttynyttä rasvaa. Se voi ajan myötä saada aikaan rasvakertymiä valtimoihin, jotka aiheuttavat aikanaan veritulpan. Tyydyttymättömiä, hyviä rasvoja sisältävät rasvaiset kalat, kasviöljyt (esimerkiksi rypsi-, rapsi-, pellavansiemen-, camelina-, soija-, saksanpähkinä- ja hampunsiemenoiljy), pähkinät, siemenet, avokadot ja kasviöljypohjaiset margariinit. Kalaa suositellaan syömään 2–4 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

VITAMIINIT ovat elimistölle tärkeitä orgaanisia yhdisteitä, joita ei ihmiskeho pysty itse tuottamaan. Näiden saantiin on hyvä kiinnittää huomiota, sillä monen vitamiinin tehtävänä on auttaa joitain kivennäisaineita imeytymään. Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla on mahdollista saada kaikki päivän vitamiinit, mutta raskaana olevilla ja aktiivisilla liikkujilla saattaa ilmetä tarvetta vitamiinilisään. Kuitenkin liikasaannilla on myös todettu olevan haitallisia vaikutuksia, joten tarvetta tulisi arvioida.

D-vitamiini on tärkeä vitamiini, koska se edistää luuston terveyden kannalta tärkeän kalsiumin imeytymistä. D-vitamiini poikkeaa muista vitamiineista, sillä iho pystyy kehittämään sitä myös auringon valosta. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ruuassa ovat kananmunat, sisäelimet, rasvaiset kalat sekä osa maitotuotteista ja viljoista. Suomessa vähäisen auringon valon määrän vuoksi suositellaan etenkin talvella D- tai monivitamiinilisää.



NESTEET ovat elintärkeitä terveydelle. Hyvä nesteytys on lähtökohta kaikkeen terveen kehon toimintaan, aivojen toiminnasta hyvään ihoon. Juo päivän aikana monipuolisesti nesteitä, kuten vettä, maitoa tai täysmehua. Muista kuitenkin valita janojuomaksi vesi ja aterian yhteydessä rasvaton/vähärasvainen maito tai lasillinen täysmehua. Suositusten mukaan ihmiset tarvitsevat vähintään 1,5–2 litraa nestettä päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Liikunnan tai kuumuuden aikana nesteen tarve kasvaa huomattavasti. Silloin tulisikin juoda reilusti enemmän, vaikka ei olisikaan jano.

Vinkkejä

Harjoitellessasi uutta ruokavaliota voit kokeilla mahdollisuuksien mukaan ruoan valmistamista myös itse. Kun teet itse ruoan, tiedät tarkalleen mitä se sisältää ja voit helposti säädellä koostumusta omien tarpeiden mukaan. Liikuntavammaiselle henkilölle ruoanlaitto voi kuitenkin olla haastavampaa, joten tässä muutamia vinkkejä miten voit tehdä ruoanlaitosta turvallisempaa, yksinkertaisempaa, terveellisempää ja mukavampaa:

- » Vähennä ruoanvalmistuksen rasittavuutta ja kestoja käyttämällä paloitteluun ja sekoittamiseen monitoimikonetta.
- » Hanki keittiövälineitä, jotka ovat kevyitä tai joissa on helppo tartuntakahva helpottaaksesi esim. kuorimista, viipaloitinta ja sekoittamista.
- » Astiat ja leikkuulaudat, joissa on imukupit pohjassa, voivat vähentää astioiden liukumista ja tehdä keittiöstä turvallisemman.
- » Valitse helppoja ja nopeita reseptejä kuten salaattit, keitot ja pastaruuat. Voit löytää yksinkertaisia reseptejä keittokirjoista tai useilta eri verkkosivuilta.
- » Valmista ruokaa suurissa erissä ja pakasta valmiiksi annoksiksi. Muista merkitä, mitä annokset sisältävät.

Ihorikon/haavauman parantuminen

Jos proteesin käyttö aiheuttaa ihorikon, ota yhteyttä lääkäriin, fysioterapeuttiin tai apuvälineteknikkoon ihorikon syyn selvittämiseksi. On myös tärkeää syödä monipuolisesti ja tasapainoisesti. Joissakin poikkeustilanteissa voidaan tarvita lisäproteiinia ja -energiaa toipumisajalle. Kysy tarvittaessa neuvoa ravitsemusterapeutilta.



Ruokaturvallisuus ja hygienia

Jos matkustat paljon, työskentelet ulkomailla tai käyt lomalla, kohtaat todennäköisesti paljon asioita, joiden seurauksena voit sairastua. Niitä ovat esimerkiksi huono elintarvikehygienia, viemäri-ongelmat, huono vedenlaatu tai muiden ihmisten puutteellinen hygienia- taso. Kukaan ei halua menettää lomaansa tai työtään olemalla sairaana. Siksi on tärkeää pitää riskit mielessä ja tehdä tarpeellisia varotoimia ongelmien ehkäisemiseksi, kuten:

Puhdas vesi

- » Osta pulloitettua vettä, jos hanavesi on epäpuhdasta. Käytä sitä hedelmien ja kasvien puhdistamiseen sekä hampaiden pesemiseen. Vältä jääpaloja, koska ne on useimmiten tehty vesijohtovedestä.
- » Pidä huoli, ettei vettä mene suihkun aikana suuhun. Ole tarkkana myös uima-altaissa.
- » Muista huuhdella hedelmät ja vihannekset huolellisesti vedellä tai mahdollisuuksien mukaan kuori hedelmät ennen syömistä. Varmuuden vuoksi, suosi matkoilla syödessäsi hyvin kypsennettyä lihaa ja jätä raa'at tai puoliksi kypsennetyt ruokalajit väliin.

Elintarvikehygienia

- » Pese kätesi ennen ruoan käsittelyä ja aina niistäminen, aivastamisen tai vessassa käynnin jälkeen. Käytä käsidesiä.
- » Pyyhi tasot ja lattiat säännöllisesti; ruoka houkuttelee hyönteisiä ja tuholaisia.
- » Suojaa käsissä olevat haavat vedenpitävällä laastarilla ennen ruoan käsittelyä.
- » Pidä ruokatarvikkeet omissa pakkauksissa, jotta ne säilyvät hyvinä pidempään. Homeinen ruoka on vastenmielistä ja voi saastuttaa muita ruokia.
- » Pidä raaka liha alimpana jääkaapissa, jottei siitä putoa verta muiden ruokien päälle.
- » Tarkista aina "parasta ennen" -päiväys sekä "viimeinen käyttöpäivä". Älä syö ruokaa viimeisen käyttöpäiväyksen jälkeen.
- » Säilytä ylijääneet ruoat kannellisissa purkeissa.

Ripuli ja pahoinvointi

Ruokamyrkytyksestä tai julkisista tiloista saatavista bakteereista voi seurata ripulia tai pahoinvointia. Pese aina kädet, kun käyt vessassa. Pyörätuolia kelaamalla altistut renkaiden kautta monille maassa oleville bakteereille. Olethan huolellinen käsihygienian kanssa ennen ruokailua ja vältä silmiin tai kasvoihin koskemista. Voit myös käyttää käsidesiä käsien pesun sijaan vähentääksesi riskiä sairastua. Jos sairastat ripulia tai pahoinvointia, pidä erityisesti huolta nesteytyksestä



PAINONHALLINTA

Painonhallinta tarkoittaa kehon luonnollisen ja terveellisen painon ylläpitämistä ja hallintaa. Liikalihavuus lisää riskiä muihin haitallisiin terveysvaikutuksiin, kun taas rasvattoman massan määrä vähentää riskiä kuolla sairauksiin. Vähäinen liikunnan harrastaminen sekä runsas pika- ja einesuokien syöminen lisää liikalihavuuden riskiä. Sopivan painon ylläpitäminen on terveyden kannalta tärkeää. Painon ei tulisi olla liian korkea tai liian matala.

Henkilöiden, joilla on amputaatio tai raajan puutos, energiankulutuksesta liikuntasuorituksen aikana tiedetään hyvin vähän. Henkilö, jolla on lievästi epämuodostunut yläraaja, käyttää enemmän energiaa kuin henkilö, jonka molemmat alaraajat on amputoitu polven alapuolelta, koska jälkimmäisellä on vähemmän aktiivista lihasmassaa. Toisaalta alaraajaproteesia käytävällä kuluu kävelyn ja juoksun aikana enemmän energiaa tasapainon ylläpitoon. Siksi ruokavalion tulee olla yksilöllisesti suunniteltu ottaen huomioon aktiivisten lihasten ja fyysisen aktiivisuuden määrä. Jos on mahdollista, konsultoi laillistettua ravitsemusterapeuttia hyvän ruokavalion suunnittelemisessa.

Kuinka toimia käytännössä?

TOIMI NÄIN

Ole kärsivällinen. Toteuta painonpudotusta suunnitelmallisesti ja järkevässä aikataulussa.

TOIMI NÄIN

Seuraa tasapainoista ruokavaliota. Ensimmäinen askel kohti terveellistä ruokavaliota on tarkkailla annoskokoja ja ateriarytmiä. Ole realistinen energian tarpeestasi. Se määräytyy sen mukaan, kuinka aktiivinen olet päivän aikana ja harrastatko päivän aikana liikuntaa. Jotta paino laskisi, täytyy energiavajetta tulla. Sopiva painonlaskuvauhti on noin 0,5–1 kg viikossa.

TOIMI NÄIN

Yhdistä tasapainoinen ruokavalio ja riittävä harjoittelu. Se auttaa sinua pääsemään tavoitteeseesi painonpudotuksessa. Samalla se parantaa terveyttäsi sekä vähentää riskiä altistua sairauksille.

ÄLÄ

...yritä saada aikaan nopeasti muutoksia. Painon nopea putoaminen voi aluksi olla rohkaisevaa, mutta ei ole kokonaisvaltaiselle terveydelle hyväksi. Kun paino putoaa nopeasti, massaa lähtee usein lihaksista eikä rasvasta. Lisäksi nopea painonpudotus johtaa usein kilojen takaisin tulemiseen, koska ruokavalio oli liian vaativa pitkäaikaiseen käyttöön.

TOIMI NÄIN

Kiinnitä huomiota ruoka-annosten kokoon. Kokkaa tai pyydä vain tarvitsemasi määrä ruokaa lautasellesi. Huolehdi, että ainakin puolet annoksestasi on tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia. Niitä täytyy pureskella, jolloin ei tule ahmittua, ja kylläisyys ehtii kehittyä ruokailun aikana. Syö hitaasti ja opettele kiinnittämään huomiota tuntemuksiisi, jotta huomaat, milloin olet täynnä.

ÄLÄ

...anna periksi kohdatessasi haasteita. Kohtaat varmasti haasteita liittyen terveelliseen syömiseen sekä liikunnan harrastamiseen.

TOIMI NÄIN

Käännä ystävän tai läheisen puoleen ongelmatilanteissa. Ota selvää, onko paikakakunnallasi tukea antavia luentoja tai liity johonkin painonhallintaryhmään. Varmista tällöin, että sen toiminnassa kehoitetaan terveelliseen ruokavalioon. Pyydä apua laillistetulta ravitsemusterapeutilta, jos koet sen tarpeelliseksi.

ÄLÄ

...sorru ryhmäpaineen alla. Mennessäsi ulos syömään tai juhliessasi kotona perheen tai ystävien kanssa sinulla on mahdollista tehdä viisaita ruokavaihtoja. Vastusta kiusausta valita liian usein muiden mukana epäterveellisempi vaihtoehto.

Mikä muu voisi auttaa?

- » Syö päivän aikana säännöllisesti. 2–3 kunnan aterioita ja sen lisäksi 1–2 pienempää välipalaa. Vältä aterioiden väliin jättämistä, sillä se yleensä johtaa liialliseen syömiseen päivän päätteeksi tai seuraavana päivänä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena koko päivän ja tukee näin painonhallintaa.
- » Välipalat ovat hyvä tapa pitää huolta verensokerin tasaisuudesta pääaterioiden välissä. Vältä kuitenkin epäterveellistä napostelua, joka voi lisätä yllättävän paljon kaloreita päivän kokonaismäärään. Lisäksi liika napostelu tekee haittaa hampaille. Hyviä välipaloja ovat esim. vähärasvainen jogurtti, pari ruokaluskallista pähkinöitä tai hedelmä.
- » Ole realistinen, kun arvioit harjoituksessa kulutettua energiaa.

- » Suosi lautasmallia: ½ kasviksia, ¼ lihaa, kalaa tai papuja, ¼ riisiä, perunaa tai pastaa. Ole realistinen sen suhteen, kuinka paljon ruokaa tarvitset. Ole maltillinen annoskoon kanssa. Valitsemalla pienemmän lautasen syöt monesti huomaamatta vähemmän.
- » Ruokapäiväkirja voi auttaa sinua tarkkailemaan syömistäsi sekä löytämään niin ruokavalioksi hyvät asiat kuin kehittämistarpeetkin.
- » Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavuttaessasi ne. Palkitse itseäsi mieluummin hieronnalla tai uudella vaatteella, kuin energiapitoisilla herkuilla.
- » Käy säännöllisesti puntarilla (noin kerran kuussa tai korkeintaan kerran viikossa), jotta voit seurata kehitystäsi. Liian tiheää painon tarkkailua ei suositella päivittäisen painonvaihtelun vuoksi.

Painonnousu = kun ENERGIAA SAADAAN enemmän kuin ENERGIAA KULUTETAAN
Painon tasapaino = kun ENERGIAA SAADAAN saman verran kuin ENERGIAA KULUTETAAN
Painonpudotus = kun ENERGIAA SAADAAN vähemmän kuin ENERGIAA KULUTETAAN



PAREMPAAN » KUNTOON

Opas aikuisille, joilla on amputaatio tai dysmelia

Tämä opas toimii apuna parempaan fyysiseen kuntoon ja kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea amputaation tai raajavamman kanssa. Oppaan esikuva on Peter Harrison Centren (2014) julkaisema *Fit for Life – A Guide for Adults with an Amputation*. Suomen Paralympiakomitea on muokannut oppaan suomalaisiin olosuhteisiin sopivaksi yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa. Parempaan kuntoon -opassarja sisältää neljä erillistä teosta, joista kolme muuta on suunnattu aikuisille, joilla on näkövamma, selkäydinvamma ja CP-vamma.