

PAREMPAAN KUNTOON



OPAS CP-VAMMAISILLE AIKUISILLE



parempaan kuntoon



harjoittelu



ravinto

PAREMPAAN » KUNTOON

Opas CP-vammaisille aikuisille

Julkaisija	Suomen Paralympiakomitea ry
Toimitus	Aija Saari ja Lauri Jaakkola
Asiantuntijat	Heidi Huttunen, Piia Jolla, Antti Latikka, Kaisu Mononen, Anu Patriikka, Vilja Sipilä ja Hanna-Mari Sonninen
Kääntäjä	Hannah Lumila
Ulkoasu ja taitto	VirusArt
Kuvat	Suvi Elo, Kimmo Rauatmaa, Lauri Jaakkola
Paino	Suomen Uusiokuori
ISBN	ISBN 978-952-67633-8-5 (nid. 1. painos 2018) ISBN 978-952-7578-01-8 (pdf, 2. painos 2023)

PAREMPAAN » KUNTOON

Tämä opas kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea CP-vamman kanssa. CP-vamma (oireyhtymä) on raskauden aikana tai varhaislapsuudessa syntynyt neurologinen häiriö, joka vaikeuttaa liikkumista, kuten asentoon asettumista ja sen ylläpitämistä, lihasjänteyttä ja liikkeiden ohjailemista. Oppaan esikuvana on toiminut brittiläisen Peter Harrison Centren (2014) julkaisema opas *Fit for Life – A Guide for Adults with Cerebral Palsy*. Se on muokattu suomalaisiin olosuhteisiin sopivaksi Suomen CP-liiton asiantuntijoiden Heidi Huttusen, Piia Jollan ja Anu Patriikan avulla.

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 CP-vammaisen 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, 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.

SIRPA » VUORINEN
60, Turku

Synnyin CP-vammaisena. Ensimmäisen pyörätuolin sain 11-vuotiaana. Pidän kaikenlaisesta liikkumisesta, mutta tanssi vei mennessään. Olen aina tykännyt musiikista ja liikkumisesta, tanssi yhdisti nämä kaksi asiaa. Käyn tanssimassa joka viikko vähintään kaksi kertaa täällä Turussa, ja parhaimpina viikkoina vielä kolmannen kerran Tampereella. Haluaisin kannustaa kaikkia kokeilemaan jotakin liikuntamuotoa. Minä tein niin, ja sille tielle jäin. Nyt vaan nautin!



SAMUEL » TAIPALE
26, Helsinki

Olen perheeni kuopus, synnyin 800-grammaisena keskosena. Opiskelen tällä hetkellä Kajaanissa. Isona tekijänä positiivisessa elämänasenteessani on ollut urheilu. Liikun noin 5–6 kertaa viikossa. Kuntosalilla teen runsaasti erilaisia harjoitteita oman kehon painolla, kahvakuulalla ja vapailla painoilla. Pidän myös juoksemisesta, siinä saan raitista ilmaa samalla kun sydän ja keuhkot saavat treeniä. Välillä myös saatan käydä uimassa ja pelaan jalkapalloa. Aina kannattaa liikkua. Suosittelen kokeilemaan eri lajeja ja valitsemaan niistä sellainen, josta pidät. Mottoni on: *“Winners never quit, quitters never win”*.



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. Liikkumis- ja toimintarajoitteisuus, kuten CP-vamma voi 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 osoitteessa www.valineet.fi

Paralympiakomitealta voi vuokrata esimerkiksi boccian välineitä kuten palloja ja vierityskouruja.



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 yllätyä 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 omalta fysioterapeutilta. Suurimmissa kunnissa on omaa liikuntaneuvontaa tai soveltavan liikunnan ohjaaja, jolta voi kysyä neuvoa paikkakunnan liikuntatarjonnasta. Suomen CP-liitolla on oma liikuntasuunnittelija. Suomen Paralympiakomitea ylläpitää Löydä oma seura -palvelua, josta voi etsiä seurojen ja yhdistysten tarjontaa. Tutustu para-urheilulajeihin ja soveltavaan liikuntaan, osallistu kokeilutilaisuuksiin.

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 ylläriä voidaan 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 harjoittelet. Voit päättää itse kenen kanssa harjoittelet ja haluatko kilpailla vai harrastaa omaksi huviksi. On todennäköisempää, että harrastuksesi jatkuu, jos löydät mukavan ja juuri sinulle sopivan liikuntamuodon.



FYYSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELU

CP-vammaisille henkilöille soveltuvat kunnan kohottamisen ohjeet eivät juurikaan eroa yleisistä liikuntaohjeista. On kuitenkin joitakin poikkeuksia ja erityispiirteitä. Tässä oppaassa tarkastellaan liikuntaa, ravitsemusta ja hyvinvointia juuri CP-vammaisten harrastajien näkökulmasta.

Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu tulisi kuulua päivittäisiin rutiineihin, jotta pysyt kunnossa ja saavutat liikunnasta aiemmin mainittuja hyötyjä. On hyvin vähän sellaisia liikuntamuotoja, joita et CP-vammaisena pysty harrastamaan. Suurin osa liikuntamuodoista on toteutettavissa pienin sovelluksin. Tärkeintä on löytää sellainen liikuntamuoto, jota mielestäsi on mukava harrastaa. Konsultoi lääkärää, 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 kelauskunnan 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.



LIIKUNNAN PUUTE

Toimintakyky heikkenee

Kunto huononee

Lääketieteellisiä ongelmia,
ylipainoon liittyviä sairauksia



LIIKUNNAN HYÖDYT

Parantunut toiminta- ja suorituskyky
päivittäisissä toiminnoissa

Parempi vireystila, ja jaksaa paremmin

Parempi terveydentila ja vähemmän
vamman liittyviä terveyshaittoja

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



Ohjattu liikunta

Ohjatut ryhmäliikuntatunnit koostuvat yleensä kolmesta osasta; lämmittelystä, harjoitteluosioista sekä jäähdyttelystä. Jos osallistut yleisiin liikuntatuokioihin, voit toimintakyvystäsi riippuen joutua soveltamaan joitakin liikkeitä, toistojen määriä tai harjoituksen kestoa.

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.
- » Pitempi lämmittelyaika voi auttaa vähentämään spastisuutta tai lisäämään lihastonusta.
- » Rentoutus- ja stressinhallintaharjoitteet voivat auttaa vaihtelevan lihastonuksen tasaamisessa.

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 CP-vamman luonne voi vaikuttaa liikuntamuodon ja harjoitustyyppin 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.

Turvallisuus ennen kaikkea

- » Kysy lääkäriltäsi neuvoa, jos olet aloittamassa liikuntaharjastusta ensimmäistä kertaa tai jos harjoittelusta aiheutuu sinulle jotain haittoja.
- » Pyydä liikunta-alan ammattilaiselta tai fysioterapeutilta neuvoa, jos olet epävarma liikuntaharjoittelun tekniikasta, kuormittavuudesta tai kestosta.
- » Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua, epämukavaa oloa, pahoinvointia, huimausta, rintakipua tai hengenahdistusta.
- » Jos harjoittelet uudessa ympäristössä, pyydä ohjausta laitteiden käyttöön. On tärkeää varmistaa ympäristön turvallisuus tapaturmien ennaltaehkäisemiseksi.
- » Harjoittelun laatu on tärkeämpää kuin määrä! Harjoittele oman jaksamisen mukaan ja vältä harjoittelemasta liian kovaa varsinkin, jos olet vasta aloittanut harjoittelun.





Kunnon pääelementit

CP-vamman taso vaihtelee ja oireet ovat yksilöllisiä, tästä syystä myös harjoitteluohjelman tulisi olla yksilöllisesti suunniteltu. Fyysisen kunnon osa-alueita ovat kestävyys, voima, nopeus sekä liikkuvuus. Tässä osiossa keskitytään liikkuvuuteen, voimaan ja aerobiseen kestävyyteen. CP-vammaisen henkilö voi saavuttaa samat terveydelliset hyödyt ja liikunnan aiheuttamat muutokset kuin vammauton 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 » Ryhmäliikuntatunnit » Pyöräily (myös käsi-) » Joukkuepelit » Uinti » Kävely/juoksu/kelaus	» Parantaa kestävyyttä » Lisää toimintakykyä arjessa ja itsenäisyyttä » Vahvistaa kehon hahmottamista ja hallintaa » Parantaa tasapainoa	» 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.





LIKKUVUUS >>

Liikkuvuus eli notkeus on yksilöllinen ominaisuus, joka muodostuu nivelten liikelaajuudesta, 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 venytävässä lihaksessa kireyttä tai kun tunnet hieman epämiellyttävää tunnetta.
- » Venytykset voidaan tehdä staattisina tai dynaamisina. Staattinen venytys tehdään paikallaan samassa asennossa ja dynaamisissa venytyksissä liikkeitä, jotka ovat usein samankaltaisia kuin varsinaisessa harjoituksessa tehtävät liikkeet. Alkulämmittelyn aikana voit valmistaa kehoasi tulevaan harjoitukseen muutaman sekunnin kestäväillä 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, lihas saattaa reagoida supistamalla rentoutumisen sijaan.

- » Venytä loppuverryttelyssä kaikkia lihasryhmiä, joita käytit varsinaisessa harjoituksessa.
- » Staattiset pitkäkestoiset venytykset ovat hyviä liikelaajuuden parantamiseksi. Liikkuvuuden lisäämiseksi yhden venytyksen keston tulisi olla vähintään 60 sekuntia tai vaihtoehtoisesti lyhyemmissä osissa yhteensä 60 sekunnin ajan.
- » Jos sinulla on hankaluuksia tasapainon kanssa, voit ottaa tukea seinästä tai jostain muusta tukevasta esineestä. Vaihtoehtoisesti voit venyttellä myös istualtaan tai makuultaan.
- » Voit kokeilla venyttelyä myös lämpimässä uima-altaassa, jossa lämmin vesi rentouttaa lihaksia.
- » Tee rentoutumisharjoituksia osana liikkuvuusharjoittelua.
- » Venyttelyä tulisi tehdä myös sellaisina päivinä, kun et ole liikkunut. Tämä auttaa pitämään yllä hyvää liikkuvuutta.
- » Huomioi, että rangan liikkuvuutta ja hyvää ryhtiä ylläpitävät liikkeet ovat oleellinen osa liikkuvuusharjoittelua.
- » Jos olet epävarma tietyn venytyksen tekniikasta, kysy neuvoa liikunta-alan ammattilaiselta. Jos mahdollista, pyydä heitä ohjaamaan kehosi oikeaan venytysasentoon "kädestä pitäen" suullisen neuvonnan lisäksi.

KESTÄVYYSHARJOITTELU >>

Kestävyysharjoittelu (aerobinen harjoittelu) on sellaista liikuntaa, joka kohottaa sydämen sykettä ja saa sinut hengästymään. Se kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä vastustamaan väsymystä. Lisäksi se parantaa kestävyyttä liikunnassa sekä päivittäisessä elämässä. Kestävyysharjoittelua on esimerkiksi kävely, juoksu, ryhmäliikuntatunnit, pyöräily, käsipyöräily, hiihto tai lajit ja liikuntamuodot, joita voi toteuttaa yksin tai avustajan kanssa.

Ryhmäliikuntatunneilla uusien liikesarjojen opettelu on helpompaa, jos pidät liikkeet yksinkertaisina, suurina ja toistuvina.

Aerobisessa harjoittelussa on hyvä välttää harjoitteita, jotka aiheuttavat liiallista ja nopeaa väsymistä sekä oppia tunnistamaan, milloin on hyvä hetki pysähtyä. CP-vammaisuuteen, kuten kaikkiin neurologisiin vammoihin ja sairauksiin voi liittyä voimakasta väsymystä ja jopa poikkeuksellista uupumista (fatiikkia). Tätä ei kuitenkaan aina osata tunnistaa ja huomioida. Esimerkiksi jatkuva hyvän asennon ylläpitäminen voi kuormittaa paljon. Harjoitteissa myös keskilinjien ylitykset voivat aiheuttaa voimakasta kuormitusta. Jos väsyit nopeasti tai lihaksesi uupuvat, lepää ja palaudu suorituksesta. Seuraavalla kerralla aloita harjoittelu matalammalla teholla.

VOIMAHARJOITTELU >>

Harjoittelun alkuvaiheessa voimaharjoittelua on kaikki sellainen toiminta, missä tuotat voimaa enemmän kuin normaalisti liikkuessasi tai nostaessasi. Voimaharjoittelua voi toteuttaa muuallakin kuin kuntosalilla. Painoina voi käyttää sokeripakettia, vesipulloja, purkkeja tai ostaa käsi-/tarrapainot urheiluvälineliikkeestä. Pelkästään oman kehon painolla voi tehdä myös raskasta voimaharjoittelua riippuen painosta, toistojen määrästä sekä liikkeistä.

Voimaharjoittelua voi toteuttaa monella eri tavalla:

- » Joitakin liikkeitä voi toteuttaa pelkästään oman kehon painolla, kuten istumaan nousu, punnerrus, lankkupito ja kyykky.
- » Kevyet nilkka- ja rannepainot lisäävät vastusta harjoituksissa.
- » Vapaapainoja, kuten kahvakuulia, tankoja, kuntopalloja, purkkeja ja pulloja on monen eri painoisia. Niitä voi hyödyntää monenlaisissa harjoituksissa.
- » Vastuskuminauhoja käyttämällä saat enemmän vastusta tai helpotusta harjoitteisiin.

Niillä on mahdollista tehdä samanlaisia harjoituksia kuin kuntosalilla ja vastusta voi lisätä tai liikettä voi keventää vaihtamalla otetta kuminauhasta kapeammaksi tai leveämmäksi. Vastuskuminauha on turvallinen tapa harjoitella.

- » Hyvän otteen säilyttämiseksi voit käyttää erilaisia otehanskoja, koukkuja tai hihnoja.

Kun teet liikettä ensimmäistä kertaa tai harjoittelet tekniikkaa, tee harjoitukset pienillä painoilla tai ilman painoja. Oman kehon painoa voi hyödyntää istumaan nousussa ja punnerruksissa. 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. Aloittelijalle kuntosalilaitteiden käyttö on turvallisempaa, koska laite ohjaa oikeaan liikesuuntaan. Jos raajojen yhdenaikaiset liikkeet tuntuvat vaikeilta, voit kokeilla harjoittaa kehoa yhtä puolta tai raajaa kerrallaan. Liikunta-alan ammattilainen, kuten henkilökohtainen valmentaja tai kuntosalin työntekijä, voi antaa palautetta tekniikasta ja auttaa valitsemaan harjoitteisiin sopivat painot.



MILLAISTA LIIKUNTAA VOIN HARRASTAA?

Taulukko 2. CP-vammaisille harrastajille soveltuvia liikuntamuotoja

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Sovellukset/vinkit
Ryhmäliikuntatunnit	Edullinen, voidaan toteuttaa kotona tai ryhmäliikuntatunneilla.	Liikesarjojen opettelu voi viedä hieman enemmän aikaa.	Vastuskuminauhoja, palloja, keppejä tai muita välineitä voidaan hyödyntää liikkeissä. Kysy yleisistä ryhmäliikuntatunneista, jotka sopivat sinun tarpeisiisi.
Kuntosalin laitteilla toteutettava aerobinen harjoittelu esim. pyörä, cross trainer, stepperi, juoksumatto	Laitteet löytyvät useimmista kuntosaleista. Ei ole vaihtelevasta maastosta johtuvia häiriötekijöitä. Kuntosalilaitteissa tasapainon säilyttäminen on helpompaa.	Pyörätuolinkäyttäjät: Kovalla alustalla pitkä yhtäjaksoinen istuminen voi altistaa painehaavan syntymiselle. Kokeile painetyynyn käyttöä laitteissa.	Saatat tarvita jonkun säätämään laitteet sinulle sopiviin asetuksiin. Otehanska voi auttaa käden otteen säilyttämisessä.
Kuntopiiri	Voidaan jaotella perinteiseen kuntopiiriin tai painoilla tehtävään kuntopiiriin. Voidaan toteuttaa lähes missä tahansa. Voit harjoitella parin kanssa ja kysyä ohjeita tekniikasta.	Halutessasi vaihtelua kuntopiiriin liikkeisiin, voit kysyä neuvoa fysioterapeutilta tai liikunnan alan ammattilaiselta. Voit myös etsiä vinkkejä liikunta-alan lehdistä ja kirjoista.	Tee monipuolisesti liikkeitä eri lihasryhmille. Tee tietyn verran toistoja tai tee toistoja ajan mukaan. Pidä tauko jokaisen liikesarjan jälkeen tai kierroksen päätyttyä. Pyydä neuvoja liikkeisiin ohjaajalta ennen tuntia tai tunnin aikana.
Soutu	Hyvä monipuolinen laji. Aktivoi kelaamisessa käytettävien lihasten vastakkaisia lihasryhmiä.	Selkä voi rasittua väärästä tekniikasta. Jalkojen jäykkyys tai asento voi vaikuttaa suoritusmekaniikkaan. Myös käsien liikkuvuus voi vaikuttaa suoritukseen.	Pyydä ammattilaiselta neuvoa oikeaan tekniikkaan ja korjaa tekniikkaa neuvon mukaan.
Juoksu	Voidaan toteuttaa kuntosalilla, radalla tai ulkona.	Jos juokseminen ei onnistu (puuttuu kyky säilyttää tasapaino ja koordinoita liikkumista), kokeile Petra-juoksupyörää.	Varmista juoksumatolla juostessa, että hätäkatkaisijan lenkki on kiinnitetty vaatteeseen. Kaiteet antavat tukea, jos sinulla on heikko tasapaino.

Lisää tietoa CP-vammaisten liikunnan harrastamisesta:

- > www.paralympia.fi
- > www.cp-liitto.fi

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Sovellukset/vinkit
Joukkuepelit esim. koripallo, jalkapallo, curling, tennis	Sopii oheislajiksi tai päälajiksi. Tarjoaa vertaistukea ja kehittää sosiaalisia taitoja.	Voit tarvita joitakin lajikohtaisia välineitä.	Kysy paikallisilta seuroilta sinulle soveltuvasta toiminnasta.
Uinti	Hyvää oheisharjoittelua. Vesi kannattelee kehon painoa. Lämmin vesi voi auttaa rentouttamaan lihaksia.	Selvitä, miten pääset pukuhuoneesta altaaseen, jos käytät pyörätuolia. Liiku liukkaalla lattialla varovasti.	Voit käyttää vesijuoksuvyötä asennon tukemiseen. Selvitä, onko uimahallissa allashissi tai muuten esteetön kulku altaaseen.
Jooga / Tai Chi	Kehittää tasapainoa, ryhtiä, liikkuvuutta ja hengitystä. Joogassa tavoitteena on seurata omaa yksilöllistä kehittymistä. Harrastus on edullinen.	Ohjattujen tuntien hinnat vaihtelevat suuresti. Heikko tasapaino ja kehonhahmotus voivat tehdä aloittamisesta vaikean tuntuista.	Pyydä ohjaajaa selittämään liikkeitä hyvin. Joogaa voi harrastaa myös kotona esimerkiksi verkosta löytyvien ohjeiden ja videoiden avulla. Joogassa on myös paljon erilaisia vaihtoehtoja. Aloita ensin lempeämmistä vaihtoehdoista (yin, hatha, flow) ja lajin tullessa tutummaksi, voit siirtyä haastavampiin joogan muotoihin (astanga).
Kelaus	Voit kelata missä vain kohtuuden rajoissa, esim. puistossa, urheilukentällä tai liikuntahallissa.	Ylikuormitus olkapäissä voi aiheuttaa vammoja, jos harjoittelua ei suunnitella huolella.	Käytä liikuntaan suunniteltua pyörätuolia. Käytä samaa reittiä seurataksesi edistymistäsi.
Pyöräily/ käsipyöräily	Suhteellisen tehokas liikuntamuoto. Voi tehdä sisällä tai ulkona.	Jalkojen ja käsien liikkuvuus voi vaikuttaa suoritukseen.	Pyöräily voi olla osa aktiivista arkea. Kolmipyöräisellä ajo voi helpottaa tasapainon ylläpitämisestä.
Tarkkuus- ja taktiikkapelit kuten boccia, sähköpyörätuolijalkapallo/-salibandy	Kilpailullista ja sosiaalista. Kehittää pelisilmää ja tuolin käsittelytaitoja.	Voit tarvita joitakin lajikohtaisia välineitä, esimerkiksi pelituoli.	Lajikohtaiset taidot kehittävät kokemuksen myötä.
Sauvakävely, maasto-hiihto	Sauvakävelyä on helppo toteuttaa ulkona melkein koko vuoden ja hiihtoa hyvillä talvisäillä. Kehittää sydän- ja verenkiertoelimistöä, kestävyyskuntoa.	Jalkojen ja käsien liikkuvuus voi vaikuttaa suoritukseen, mutta voi toisaalta myös kehittää liikkuvuutta. Hiihtäminen haastaa alussa tasapainoa.	Pyydä ammattilaiselta neuvoa oikeaan tekniikkaan sekä sopivien suksien ja sauvojen hankkimiseen.



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. Kasvisyöjät, 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 sitruhedelmiä 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 liiallisuuksiin 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 hampunsienöljy), 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. CP-vammaiselle 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 pastaruokat. Voit löytää yksinkertaisia reseptejä keittokirjoista tai useilta eri verkkosivuilta.
- » Valmista ruokaa suurissa erissä ja pakasta valmiiksi annoksiksi. Muista merkitä, mitä annokset sisältävät.



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 hygieniataso. 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 syödesäsi hyvin kypsennettyä lihaa ja jätä raa'at tai puoliksi kypsennetyt ruokalajit väliin.

Syöminen

CP-vammaan voi liittyä nielemisvaikeuksia. Mikäli tunnistat tämän ongelman, kokeile seuraavia vinkkejä:

- » Suosi pehmeitä ruoka-aineita, jotka on helppo pureskella sekä niellä.

- » Esimerkiksi monet kasvikset ovat kovia ja vaikeampia niellä. Kokeile kasvien höyryttämistä tai paistamista uunissa, jolloin koostumuksesta tulee pehmeämpi.
- » Syö pieniä haarukallisia tai lusikallisia kerrallaan. Pieni määrä ruokaa on helpompi niellä kuin suun ollessa täynnä.
- » Malta pureskella ruoka suussa tarpeeksi hienoksi ennen nielemistä.
- » Myös nesteen juominen auttaa. Syö muutama haarukallinen tai lusikallinen ruokaa ja juo pieni määrä ruokajuomaa välissä.
- » Syö rauhassa ja pidä taukoja välissä.

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 pitempään. 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 eineruokien syöminen lisää liikalihavuuden riskiä. Sopivan painon ylläpitäminen on terveyden kannalta tärkeää. Painon ei tulisi olla liian korkea tai liian matala.

CP-vammaisen henkilön päivittäinen energiankulutus vaihtelee paljon yksilön fyysisestä toi-

mintakyvystä sekä arjen fyysisestä kuormittavuudesta riippuen. Yleisesti ottaen pyörätuolilla ja etenkin sähköpyörätuolilla liikkuva kuluttaa vähemmän energiaa kuin kävelevä henkilö. Henkilöt, joilla on runsaasti pakkoliikkeitä kuluttavat normaalia enemmän energiaa myös levossa. Siksi ruokavalion tulee olla yksilöllisesti suunniteltu ottaen huomioon toimintakyky sekä liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla. Painonseuranta on hyvä energiansaannin sopivuuden mittari. Jos sinun on mahdollista, kysy apua laillistetulta ravitsemusterapeutilta 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 ateriarhythmiä. 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 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 ateriarhythmi 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 CP-vammaisille aikuisille

Tämä opas toimii apuna parempaan fyysiseen kuntoon ja kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea CP-vamman kanssa. Oppaan esikuva on Peter Harrison Centren (2013) julkaisema *Fit for Life – A Guide for Adults with Cerebral Palsy*. Suomen Paralympiakomitea ry on muokannut oppaan suomalaisiin olosuhteisiin sopivaksi yhteistyössä Suomen CP-liiton ja muiden asiantuntijoiden kanssa. *Parempaan kuntoon* -opassarja sisältää neljä erillistä teosta, joista kolme muuta on suunnattu aikuisille, joilla on amputaatio tai dysmelia, näkövamma tai selkäydinvamma.