

# PAREMPAAN »

OPAS AIKUISILLE,  
JOILLA ON SELKÄ-  
YDINVAMMA

# KUNTOON



parempaan kuntoon



harjoittelu



ravinto



## PAREMPAAN » KUNTOON

Opas aikuisille, joilla on selkäydinvamma

Julkaisija	Suomen Paralympiakomitea ry
Toimitus	Aija Saari ja Lauri Jaakkola
Asiantuntijat	Harri Ahtee, Antti Latikka, Paula Leppänen, Kaisu Mononen, Tiina Siivonen, Vilja Sipilä, Hanna-Mari Sonninen
Kääntäjä	Hannah Lumila
Ulkoasu ja taitto	VirusArt
Kuvat	Kaisa Siren, Mikko Käkelä, Antero Aaltonen, Lauri Jaakkola, Maiju Torvinen
Paino	Suomen Uusiokuori
ISBN	ISBN 978-952-69154-3-2 (nid. 1. painos 2018) ISBN 978-952-7578-03-2 (PDF, 2. painos 2023)

## PAREMPAAN » KUNTOON

Tämä opas kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea selkäydinvamman kanssa. Selkäydinvammalla tarkoitetaan tetraplegiaa (neliraajahalvaus, vaurio kaulaytimen alueella) tai paraplegiaa (vaurio rintarangan tai lannerangan alueella). Selkäytimen vaurio voi olla osittainen tai täydellinen. Yleensä selkäydinvammainen henkilö joutuu käyttämään pyörätuolia ja erilaisia apuvälineitä liikkumisessaan. Oppaan esikuvana on toiminut brittiläisen Peter Harrison Centren (2014) julkaisema opas *Fit for Life – A Guide for Adults with a Spinal Cord Impairment*. Oppaan suomalaisina asiantuntijoina ovat toimineet fysioterapeutti Paula Leppänen, Harri Ahtee (Validia Kuntoutus) ja Tiina Siivonen (Akson ry & Paralympiakomitea).

Opas koostuu kolmesta osasta:

	<b>PAREMPAAN KUNTOON - MIKSI JA MITEN?</b>	4
	Liiku jokainen päivä	5
	Miten esteet ylitetään ja mistä saa tukea?	8
	<b>FYYSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELU</b>	10
	Fyysinen aktiivisuus	11
	Ohjattu liikunta	12
	Kunnon pääelementit	14
	Millaista liikuntaa voin harrastaa?	18
	<b>RUOKAVALIO</b>	
	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
- » Suorituskyky 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 selkäydinvammaisen 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.



### TOMI » KUUPPELOMÄKI

43, Espoo

Sain liikenneonnettomuuden seurauksena paraplegian vuonna 1991. Pidän erityisesti pallopeleistä, varsinkin tennis ja padel ovat erityisen lähellä sydäntä. Välillä käyn kuntosalilla. Kun liikuntakyky häviää osittain, on äärimmäisen tärkeää kehittää ja ylläpitää jäljellä olevaa toimintakykyistä osaa. Pyörätuolilla liikkujalla kaikki rasitus kohdistuu yläkroppaan, joten siitä tulee pitää hyvää huolta. Vanhuus ei tule yksin, mutta vanhenemisen vaikutuksia pystyy lieventämään huomattavasti aktiivisella liikunnalla.



### TARJA » HÄNNINEN

52, Rovaniemi

Vammauduin liikenneonnettomuudessa 17-vuotiaana ja olen elänyt tetraplegian kanssa jo 35 vuotta. Olen harrastanut kaikkea mahdollista, kuten ammuntaa, pyörätuolirugbyä ja pyörätuolicurlingia sekä matkustellut paljon. Vajaa kymmenen vuotta sitten havaittiin paha nivelrikko olkapäissä, ja sittemmin jouduin vuodeksi sairaalaan. Lihaskunto romahti ja sen jälkeen aloitin lähes nollasta. Olen saanut lisää liikkuvuutta ja kipuja vähemmäksi kuminauhajumpalla. Kesällä pyöräilen sähköavusteisella käsipolkupyörällä ja talvella harrastan sähköisählyä, joogaa, tanssia ja bailatinoa. Henkilökohtainen avustaja auttaa pukemisessa, peseytymisessä ja siirtymisissä. On erittäin tärkeää huolehtia ihon kunnosta. Liikkuminen kannattaa aina. Vamman kanssa vanhetessa täytyy vaan muuttaa tekemistä tilanteen mukaan.

## 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 minä-

kuva ja tuoda itsevarmuutta muille elämän osa-alueille. Näiden hyötyjen saavuttaminen vaatii säännöllistä liikunnan harrastamista, mikä ei aina ole helppoa. Selkäydinvamma 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](http://www.valineet.fi)

[Paralympiakomiteasta voi vuokrata esimerkiksi maastokäsi-polkupyörän.](#)



### 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 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 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 läheisessä puistossa tai kotona 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 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

Selkäydinvammaisille henkilöille soveltuvat kunnon kohottamisen ohjeet eivät juurikaan eroa yleisistä liikuntaohjeista. On kuitenkin joitakin poikkeuksia ja erityispiirteitä. Tässä oppaassa tarkastellaan liikuntaa, ravitsemusta ja hyvinvointia juuri selkäydinvammaisten harrastajien näkökulmasta.

## Fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun tulisi kuulua 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 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 voivat 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.

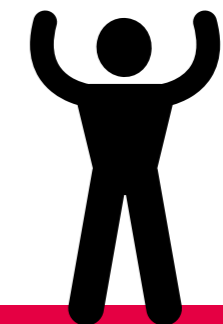


### LIIKUNNAN PUUTE

Liikkumisvaikeuksia

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, harjoitteluosion ja jäähdyttelystä. Jos osallistut yleisiin liikuntatuokioihin, voit joutua soveltamaan joitakin liikkeitä istuen, 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.
- » 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 vamman luonne voi vaikuttaa liikuntamuodon ja harjoitustyyppien valintaan, tarkoitus on lisätä harjoittelun intensiteettiä kunnan 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 liikuntaharrastusta ensimmäistä kertaa tai jos harjoittelusta aiheutuu sinulle jotain haittoja.
- » Pyydä tarvittaessa selkäydinvammoihin perehtyneeltä fysioterapeutilta tai liikunnanohjaajalta neuvoa, jos lämmönsäätelykykysi ei toimi normaalisti tai jos epäilet että lääkityksesi vaikuttaa verenpaineeseen.
- » Hae ammattilaisen apua, jos olet epävarma lajien tai liikuntamuodon suoritustekniikasta.
- » Vältä harjoittelua, joka aiheuttaa lisää ärsytystä ja painetta ihoalueelle, jossa on mustelma, haava tai ruhje.
- » Huolehdi, että tuolisi on tasapainossa (jarrut päällä) ennen kuin aloitat harjoittelun käsipainoilla tai vastuskumilla.
- » Jos lähdet kelaus-, kelkka- tai käsipyörälenkille, käytä huomioviiriä.
- » Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua, epämukavaa oloa, pahoinvointia, huimausta, rintakipua tai hengenahdistusta.
- » Muista tyhjentää virtsarakko ennen harjoituksen alkua.
- » Harjoittelun laatu on tärkeämpää kuin määrä! Harjoittele oman jaksamisen mukaan ja vältä harjoittelemasta liian kovaa varsinkin, jos olet vasta aloittanut harjoittelun.





## Kunnon päaelementit

Selkäydinvamman aiheuttamat toiminnan rajoitteet ovat riippuvaisia vauriotasosta, joten myös harjoitteluohjelman tulisi olla yksilöllisesti suunniteltu. Fyysisen kunnon osaluokkia ovat kestävyys, voima, nopeus sekä liikkuvuus. Tässä osiossa keskitytään liikkuvuuteen, voimaan ja aerobiseen kestävyys. Selkäydinvammainen 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
<b>Liikkuvuusharjoittelu</b> » Venyttely	» Ennaltaehkäisee nivelten pysyvää lyhenemistä (kontraktuuria) » Ennaltaehkäisee loukkaantumisia	» Tehdään ennen ja jälkeen muuta harjoittelua tai yksittäisenä harjoituksena 2–3 kertaa viikossa
<b>Voimaharjoittelu</b> » Kuntosalilaitteet, käsipainot, kuntopallot, vastusku-minauhat, kahvakuulat	» Lisää voimaa » Parantaa lihastasapainoa	» 2–4 sarjaa 8–12 liiketoistolla » 2–3 kertaa viikossa
<b>Aerobinen harjoittelu</b> » Käsikuntopyörä » Käsipyöräily » Kelaus » Pyörätuolipelit » Uinti » Kelkkahiihto, -jäähiekkä ja jääratelkailu » Istumajumppa	» Parantaa kestävyyttä » Parantaa toimintakykyä arjessa ja kykyä selvitä itsenäisemmin (esimerkiksi siirtymiset autoon ja sieltä pois) » Parantaa tasapainoa » Helpottaa pyörätuolilla liikkumista	» 3–5 kertaa viikossa » Vähintään 30 minuuttia reipasta tai 20 minuuttia rasittavaa harjoittelua

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

### Selkäydinvammaisen harjoittelussa huomioitavaa

- » Jos luustosi kuormitus ei ole riittävää, voit altistua osteoporoosille. Alaraajojen luut voivat haurastua, ja voit saada esim. alaraajamurtuman pudotessasi pyörätuolista. Siksi on tärkeää noudattaa erityistä huolellisuutta harjoittelussa.
- » Paineen tai hankauksen alla olevat alueet, erityisesti istuinseutu, ovat alttiita ihorikoille. Estääksesi ihorikon syntymisen sinun täytyy säännöllisesti vähentää painetta näiltä alueilta päivittäisten toimien ja harjoitusten aikana kohottautumalla yläraajojen varassa tai kallistelemalla vartaloa. Oikeanlaisella/yksilöllisesti valitulla istuinytyöllä voidaan vähentää painetta tehokkaasti.
- » Huomioi rakon tyhjentämisen säännöllisyys ja pidä huoli, että rakko on mahdollisimman tyhjä ennen harjoitusta.
- » Kerro valmentajalle/ohjaajalle, jos käytät säännöllisesti verenpaine-, kipu- tai spastisuuslääkitystä.

### Tetrapleegikot (nelirajahalvaus, vaurio kaulaytimen alueella)

- » Aerobinen kapasiteetti (kehon kyky kuljettaa ja käyttää happea) on alentunut tetrapleegikoilla verrattuna vammattomiin henkilöihin ja parapleegikoihin. Kuitenkin aerobista kapasiteettia voidaan parantaa/kehittää kestävyystyyppisellä harjoittelulla ja urheilulla.
- » Harjoittelussa rasitetaan myös hengityselimiä, erityisesti pallealihasta, joka voi altistua liialliselle rasitukselle.
- » Jos selkäytimen vaurio on C6-tason yläpuolella, suositellaan tukiväyön käyttöä helpottamaan pallean toimintaa.
- » Kokeile erilaisia elastisia ja ei-elastisia tukiväyitä ja sitomista vartalon tasapainon ylläpitämiseksi harjoituksen aikana.

### Lämmönsäätely

Selkäydinvammaisella henkilöllä voi olla vaikeuksia kehon lämmönsäätelyssä. Tämä saattaa aiheuttaa liiallista ruumiinlämmön nousua esimerkiksi kuumalla ilmalla. Ilmiön voimakkuus on riippuvainen vauriotasosta ja myös siitä onko vamma osittai-

nen vai täydellinen. Ilmiö johtuu siitä, että kyky hikoilla on heikentynyt ja ihon pintaverenkierto on heikentynyt. Vinkkejä lämmönsäätelyyn:

- » Harjoittelun aikana on juotava riittävästi kuivumisen ehkäisemiseksi. Vältä harjoittelua kuumissa olosuhteissa. Harjoittele viileään aikaan päivästä, esim. aamulla ja illalla tai ilmastoiduissa sisätiloissa.
- » Käytä kuumassa kevyitä ja väljiä vaatteita. Voit käyttää myös kylmäliivejä, suihkupulloa tai märkää, kylmää pyyhettä helpottamaan oloasi.
- » Huolehdi lämpimästä pukeutumisesta talvi-aikaan. Suojaa hyvin ne kehon osat, kuten alaraajat, joissa tunto on alentunut.

### Spina bifida -vammassa huomioitavaa

- » Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista, mikäli sinulle on asetettu shuntti tai sinulla on ollut skolioosileikkaus. Vältä vaurioittamista shunttia.
- » Jos sinulla on taipumusta alaraajojen turvotukseen, nosta jalat kohoasentoon. Mikäli turvotus ei poistu, keskustele lääkärin kanssa. Jatkuvan turvotuksen ehkäisyyn voi käyttää paine-/tukisukkia. Tarkkaille turvonneen alueen ihoa, koska sinne kehittyy helpommin ihovaurioita.
- » Mikäli sinulla on lateksiallergia, varmista että käyttämäsi laitteet eivät sisällä lateksia.

### Autonominen dysrefleksia (AD)

Autonominen dysrefleksia esiintyy kaikilla, joilla selkäytimen vaurio on Th6-tason yläpuolella. AD on autonomisen (tahdosta riippumaton) hermoston toimintahäiriö, jossa keho reagoi äkillisesti vauriokohdan alapuolisiin ärsykkeisiin poikkeavalla tavalla. Sen voi aiheuttaa esim. täysi rakko tai suoli (rakon ja suolen liiallinen venyntyminen), ummetus, tukkeutunut katetri, ihorikko, tulehdus tai painehaava. AD voi aiheuttaa verenpaineen nousun hyvinkin korkealle, jopa vaaralliselle tasolle. Oireita ovat mm. jyskyttävä päänsärky, verenpaineen nousu, hikoilu, iho kananlihalla, matala pulssi, kylmä, nihkeä iho. Nämä oireet pitää osata tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Voimakas AD ja samassa yhteydessä mahdollisesti lisääntynyt spastisuus on yleensä merkki jostain epänormaalisti tekijästä vauriokohdan alapuolella, ja siihen on suhtauduttava vakavasti.





## 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. Pyörätuolinkäyttäjä tarvitsee arjen askareissa ja siirtymissä vahvat hartiat, kädet ja ylävartalon, joten voimaharjoittelu soveltuu hyvin.

Tee harjoitukset pienillä painoilla tai ilman painoja, kun teet liikettä ensimmäistä kertaa tai harjoittelet tekniikkaa. Kun olet oppinut tekniikan, valitse liikkeeseen sellainen paino, jolla pystyt tekemään sarjan loppuun asti ja ylläpitämään hyvän tekniikan. Harjoittele tekniikkaa ohjaajan valvonnassa. Huolehdi, että harjoitusohjelmassasi on tasapainoisesti sekä rintakehään että selän alueelle kohdistuvia harjoitteita ja vältä rasittamasta liikaa kelaamisessa jo muutenkin kuormittavia lihaksia. Hyödynnä kuntosalilaitteita, jos istumatasapainosi on huono. Silloin voit rauhallisemmin keskittyä itse suoritukseen sen sijaan että jännität kaatumista.

### 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 pyörätuolissa istuen, esimerkiksi press upit, dipit tai leuanveto.
- >> Hyvän otteen säilyttämiseksi voit käyttää erilaisia otehanskoja, koukkuja tai hihnoja.
- >> Mikäli sormissa ei ole tarpeeksi puristusvoimaa, voi käyttää kevyitä tarrakiinnitteisiä rannepainoja. Voit tehdä liikkeet harjoitusohjelman mukaisesti vaikka tv:tä katsel-



lessa, kun joku vain kiinnittää painot. Myös kelauslenkkiin voi yhdistää voimaharjoittelun ja pitää painot ranteissa vaikka vain osan matkaa.

- >> Vastuskuminauha on yksinkertainen mutta tehokas harjoitusväline. Niitä on saatavilla jäykempiä ja löysempiä. Niiden avulla voi kotiooloissa suorittaa samoja liikkeitä ja toistoja kuin kuntosalilla. Nauhan toisen pään voi kiinnittää esim. pyörätuolin renkaan alle, jarrukahvaan, jalkatukeen, huonekaluun tai ovenkahvaan. Tehdessäsi harjoitteita vastuskuminauhalla varmista, että tuolisi ei pääse kaatumaan.

Pyörätuolinkäyttäjä joutuu käyttämään samoja ylävartalon ja käsien lihaksia sekä päivittäisissä toimissa että fyysisessä harjoittelussa, joten ylläpidon ehkäisemiseksi:

- >> Venyttele olkapään etupuolen lihaksia ja erityisesti rintalihaksia, lapaluiden välisiä lihaksia sekä niska-hartialihaksia.
- >> Vahvista yläselän ja hartiasseudun lihaksia (esim. taaksepäin työnnöt tai soutuliike).
- >> Vaihtelee 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 kun tunnet 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 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 liikelajajuuden 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 venytellä 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 lii-

kunnassa sekä päivittäisessä elämässä. Kestävyysharjoittelua on esimerkiksi kävely, ryhmäliikuntatunnit, pyöräily, käsipyöräily, hiihto tai lajit ja liikuntamuodot, joita voi toteuttaa yksin tai avustajan kanssa.



# MILLAISTA LIIKUNTAA VOIN HARRASTAA?

Lisää tietoa selkäydinvammaisten liikunnan harrastamisesta:

> [www.paralympia.fi](http://www.paralympia.fi)

Taulukko 2. Selkäydinvammaisille soveltuvia liikuntamuotoja

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Vinkit
<b>Käsikuntopyörä</b>	Tehokkaampaa kuin pyörätuolilla kelaaminen. Aktivoi kelaamisessa käytettävien lihasten vastakkaisia lihasryhmiä. Kevyempiä pöytään kiinnitettäviä käsikuntopyöriä on saatavilla.	Käytä istuinseutuun kohdistuvaa painetta vähentävää istuintyynyä ihorikon syntymisen ehkäisemiseksi.	Jos sormissa ei ole puristusvoimaa tai se on heikko, käytä tarrahanskoja. Istu niin suorassa kuin mahdollista. Käytä tarvittaessa elastista tukiliiviä asennon ylläpitämiseen.
<b>Kuntopiiri, cross fit</b>	Voidaan jakaa kuntopiiriin ja voimaharjoitteluun. Voimaharjoittelu voidaan ryhmittää tehokkaan kiertoharjoittelun ja kevyellä vastuksella tapahtuvan kuntopyöräharjoittelun kanssa.	On tarjolla vain harvoissa kuntosaleissa.	Käytä mahdollisimman monia harjoituslaitteita ja vuorottele eri lihasryhmäharjoitteita.  Lepää eri suoritusten tai kuntopiirin eri osien välillä.
<b>Käsipyöräily</b>	Tehokas liikuntamuoto. Vaihteiden käyttö mahdollistaa liikkumisen erilaisessa maastossa. Sähköavusteinen käsipyörä tetrapleegikoille.	Kilpailutoimintaan tarkoitettut käsipyörät ovat kalliita ja vaativat paljon varastotilaa. Kokeile ensiksi vuokravälineellä ennen oman välineen hankkimista.	Päivittäisessä käytössä oleviin pyörätuoleihin on saatavilla kiinnitettäviä käsipyöriä, jotka ovat erinomaisia harjoitteluvälineitä. Pyöräily aktivoi kelaamisessa käytettävien lihasten vastakkaisia lihasryhmiä.
<b>Kelaus</b>	Voi toteuttaa missä vain kohtuuden rajoissa, esim. pyöräteillä, puistossa, urheilukentällä tai liikuntahallissa.	Ylikuormitus olkapäiden lihaksistolle voi aiheuttaa vammoja, mikäli harjoittelua ei suunnitella hyvin.	Käytä tavallista pyörätuolia tai jos on mahdollista niin urheiluun/liikuntaan soveltuvaa pyörätuolia. Myös renkaita on saatavilla eri maasto-olosuhteisiin. Jos käytät välillä samaa reittiä, voit seurata edistymistäsi.
<b>Aerobic istuen</b>	Edullista. Voi toteuttaa kotona tai osana soveltuvan liikunnan ryhmää.	Eri kaupungit, seurat ja järjestöt järjestävät ohjattuja tunteja.	Vastuskuminauhaharjoittelu voi olla osa ryhmäliikuntaa.

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Vinkit
<b>Uinti</b>	Hyvä ja monipuolinen liikuntamuoto. Vesi kannattelee kehon painoa. Lämmin vesi rentouttaa lihaksia ja voi lievittää spastisuutta.	Selvitä etukäteen pukutilat ja miten pääset altaaseen, esimerkiksi löytyykö allahissi. Jos siirryt altaaseen lattian kautta, käytä apuna ohutta tyynyä tai mattoa ihovaurion ehkäisemiseksi. Varo liukasta lattiaa.	Voit käyttää juoksuvyötä ja kellukkeita raajojen kannatteluun. Myös uimakaluria voi käyttää tarvittaessa.
<b>Thai chi, jooga, pilates</b>	Kehittää tasapainoa, ryhtiä, liikkuvuutta ja hengitystä, rauhoittaa mieltä, rentouttaa.	Vaatii jonkin verran vartalon hallintaa.	Selvitä ohjaajalta voitko tulla mukaan tuolissa tai etsi tietoa tuolijoogaan erikoistuneista ohjaajista.
<b>Pyörätuolurheilu tarjoaa laajan valikoiman erilaisia yksilö- ja joukkuelajeja. esim. tennis, sulkapallo, pöytätennis rugby, koripallo, curling</b>	Säännöllinen lajiharjoittelu parantaa fyysistä kuntoa ja tarjoaa sosiaalisia kontakteja. Voi toteuttaa harrastuksena tai kilpaurheiluna.	Joissakin urheilulajeissa tarvitaan lajikohtaisia välineitä. Harjoituksiin voi joutua matkustamaan kotipaikkakunnan ulkopuolelle.	Kun etsit omaa lajiasi, Paralympiakomitean kautta voi kysyä neuvoja ja vuokrata liikuntavälineitä kokeiluun.
<b>Tanssi, musiikkiliikunta</b>	Kuten yllä. Mukana myös taiteellinen ja itseilmaisullinen elementti.	Pyörätuolitanssissa voi tarvita tanssiparia, mutta suurin osa onnistuu yksin.	Tanssi ja musiikkiliikunta sisältää ison valikoiman erilaisia lajeja ja harrastusmuotoja. Tutkaile myös kansalais-/työväenopistojen tarjontaa.
<b>Luontoliikunta, kuten retkeily, melonta, suunnistus</b>	Luonnossa liikkuminen virkistää ja tuo vaihtelua. Tarkkuussuunnistus (TrailO) tarjoaa mahdollisuuden kehittää kartanlukutaitoa ja kilpailla.	Melontaan löytyy erilaisia apuvälineitä. Nokkapyörä helpottaa vaihtelevissa maastoissa liikkumista. Muista sopiva vaatetus ja huomioi tuntopuutokset.	Selvitä etukäteen reitin ja esimerkiksi laiturialueen esteettömyys. Tarvittaessa ota mukaan oma avustaja.



# 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 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 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. Liikuntavalmiselle 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 pastaruoat. 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 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 pulloittettua 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 raat tai puoliksi kypsennetyt ruokalajit väliin.

### Elintarvikehygienia

- » Pese kätesi ennen ruoan käsittelyä ja aina niistäamisen, 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. Selkäydinvamma lisää ylipainon riskiä, jos energian saanti pysyy samanlaisena kuin ennen vammautumista. Liikalihavuus lisää riskiä sairastua esimerkiksi sydänsairauksiin ja diabetekseen. Kun painosi on sopiva siirtymiset helpottuvat, painehaavojen ja iho-ongelmien riski pienenee, olkapäät ja kädet kuormittuvat vähemmän, rakon toimintaan liittyvät ongelmat vähenevät, unen laatu paranee, hengittäminen helpottuu ja avustajakin pääsee vähemmällä.

Selkäydinvammaisen henkilön päivittäinen energiankulutus on jopa 25-50% pienempi kuin ennen vammautumista, mutta energian kulu- tukseen vaikuttavat myös muut seikat kuten sukupuoli, ikä, kehon koostumus ja niin edes- päin. Siksi ruokavalion tulee olla yksilöllisesti suunniteltu ottaen huomioon toimintakyky sekä liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla. Kon- sultoi laillistettua ravitsemusterapeuttia hyvän ruokavalion suunnittelemisessa.

## Kuinka toimia käytännössä?

### TOIMI NÄIN

Ole kärsivällinen. Toteuta painonpudo- tusta suunnitelmalli- sesti ja järkevässä aikataulussa.

### TOIMI NÄIN

Seuraa tasapainoista ruokavaliota. Ensimmäinen askel kohti terveellistä ruokavaliota on tarkkailla annoskokoja ja ateriarytmiä. Ole realistinen energian tarpeestasi. Se määrätty sen mukaan, kuinka aktiivi- nen olet päivän aikana ja harrastatko päivän aikana liikuntaa. Jotta paino laskisi, täytyy energiavajetta tulla. Sopiva painonlasku- vauhti 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 painonpu- dotus 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 syömi- seen sekä liikunnan harrastamiseen.

### TOIMI NÄIN

Käännä ystävän tai läheisen puoleen ongelmatilanteissa. Ota selvää, onko paik- kakunnallasi tukea antavia luentoja tai liity johonkin painonhallintaryhmään. Varmista tällöin, että sen toiminnassa kehoitetaan terveelliseen ruoka- valioon. 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 ruokalusi- kallista 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 ruoka- valiosi hyvät asiat kuin kehittämistarpeetkin.
- » Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavuttaesasi ne. Palkitse itseäsi mieluummin hieron- nalla tai uudella vaatteella, kuin energiapitoi- silla herkuilla.
- » Käy säännöllisesti puntarilla (noin kerran kuussa tai korkeintaan kerran viikossa), jotta voit seurata kehitystäsi. Liian tiheää painon tarkkailua ei suositella päivittäisen painon- vaihtelun 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 selkäydinvamma

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