

## Ylipainoisen uniapneapotilaan liikunta

Tämä ohje antaa sinulle tietoa liikunnasta sekä kannustaa päivittäiseen omatoimiseen liikkumiseen.

Ylipaino aiheuttaa monia sairauksia, joita voidaan estää ja hoitaa laihduttamalla. Painon pudottamiseen ja painonhallintaan kuuluu aina elämäntapojen muuttaminen, joka edellyttää sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämistä että ruokavalion muokkaamista vähäenergisemmäksi. Yhdistämällä kohtuullinen liikunta ja terveellisemmät ruokailutottumukset osaksi arkeasi, onnistut laihduttamisen jälkeisessä painonhallinnassa entistä paremmin.

### Terveysliikunnan hyödyt

- rasva- ja sokeriaineenvaihdunta paranevat sekä riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen pienenee
- veren hyvän kolesterolin (HDL) pitoisuus veressä lisääntyy
- sydän- ja verenkiertoelimistön sekä keuhkojen toiminta paranee
- verenpaine laskee
- unen laatu paranee
- luusto vahvistuu
- stressinhallinta helpottuu
- elimistön vastustuskyky paranee
- tasapaino ja koordinaatio kehittyvät fyysistä toimintakykyä edistäen sekä kaatumistapaturmia vähentäen
- mieliala paranee ja hyvinolontunne lisääntyy sekä minäkuva ja itseluottamus kohenevat.

### Painonhallinnan hyödyt

- painonhallinta vähentää tehokkaimmin terveydelle haitallista vatsaontelon sisäistä rasvakudosta (omenalihavuus)
- lihasmassa lisääntyy ja rasvan määrä vähenee eli keho kiinteytyy
- niveliä tukevat rakenteet vahvistuvat ja painon pudotessa nivelten kuormitus vähenee
- fyysisen kunnon kohentuessa hengästyminen vähenee ja rasituksen sietokyky kasvaa.

### Terveyskunnan resepti

Terveyskunto vaikuttaa terveyteesi kokonaisvaltaisesti. Se kertoo, miten tehokkaasti selviydyt päivittäisistä arjen toiminnoista. Terveyskunto sisältää kestävyyskunnan, tuki- ja liikuntaelinten kunnon, liikehallinnan eli motorisen kunnon sekä kehonkoostumuksen.

- Aloita liikkuminen asteittain totuttautumalla liikuntaan lisäämällä räsitusä päivittäisten askareiden yhteydessä.
- Liiku säännöllisesti sekä sisällytä päiviisi terveystiikuntaa (arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta) ja kuntoliikuntaa (kestävyystiikunta, lihasvoimaharjoittelu sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu) 2 - 3 kertaa viikossa.
- Liiku reippaasti vähintään 30 minuuttia päivässä. Voit jakaa kokonaisuuden aluksi useampaan kertaan. Kuntosi kohentuessa pidennä aikaa 60 minuuttiin.
- Sisällytä viikkoihisi 2 - 3 yhtäjaksoisesti 15–30 minuuttia kestävää kuntoliikuntakertaa, jolloin saat hien pintaan, hengästyit ja sykkeesi nousee kunnolla. Hyödynnä esim. jaksoittaista intervallityyppistä liikkumista, jossa rasittava ja kevyt harjoittelu vuorottelevat.
- Rasituksessa voit hyödyntää huulirakohengitystä: hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta ja hengitä ulos huulien muodostamasta kapeasta raosta. Näin ulos hengittäessä tulee pientä vastusta, mikä estää hengitysteitä painumasta kasaan.
- Aloita jokainen liikuntakerta rauhallisesti. Hyvin kuormittavan liikuntasuorituksen jälkeen muista myös jäähdytellä ja venytellä.
- Kuuntele kehoasi ja luota tuntemuksiisi. Kehosi on paras mittari kertomaan liikuntakerran sopivuudesta. Päivät ovat erilaisia. Toisinaan olosi on virkeämpi, toisinaan väsyneempi. Rasittavimpina päivinä liiku kevyemmin ja voitisi ollessa hyvä, liiku reippaammin.
- Aseta itsellesi selkeä tavoite liikunnan lisäämisestä. Etene tavoitteeseen asteittain.
- Hyödynnä liikuntapäiväkirjaa itsesi motivoimiseksi. Myös sykemittari tai askelmittari saattaa lisätä liikuntaintoasi. Sykemittarin avulla näet, miten sykkeesi vaihtelee erilaisissa harjoituksissa. Askelmittari kertoo kävelemiesi askeleiden määrän. Kävele päivittäin 10 000 askelta. Tämä on terveystiikunnan näkökulmasta suositeltava määrä.

## Suosittelavaa liikuntaa

Valitsemalla itsellesi mielekkäitä liikuntamuotoja liikunnasta tulee pysyvä elämäntapa.

Monipuolinen liikkuminen on usein hauskeempaa kuin yhden lajin harrastaminen. Liikkuminen mukavassa seurassa tai ryhmässä kannustaa liikkumisen säännöllisyyteen.

- Valitse työhön ja vapaa-aikaan liittyviä tilanteita, joissa voit helposti lisätä liikkumista. Käytä portaita hissin tai liukuportaiden sijaan sekä kävele tai pyöräile ainakin osa työmatkasta.
- Kävely on painonhallitsijan peruslaji, koska se kuluttaa hyvin energiaa ja sitä voi toteuttaa missä vain. Muita kestävyyskuntoa kohottavia, isoja lihasryhmiä kuormittavia lajeja ovat mm. pyöräily, sauvakävely, hiihto, uinti ja vesijuoksu.
- Hyviä lajeja tuki- ja liikuntaelimestön kunnan eli lihasvoiman, lihaskestävyyden ja liikkuvuuden harjoittamiseksi ovat mm. kuntosali- ja painoharjoittelu, ryhmäliikuntatunnit, Pilates ja jooga.
- Motorista kuntoa eli kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa pääset harjoittamaan mm. tanssissa, palloilulajeissa, ryhmäliikuntatunneilla, luistelussa, laskettelussa, rullaluistelussa, ratsastuksessa ja erilaisissa itsepuolustuslajeissa.

- Lihavuuden vuoksi liikkumista ei tarvitse rajoittaa. Jos sinulla on runsaasti ylipainoa, valitse aluksi niveliä säästäviä liikuntamuotoja esim. pyöräily, uinti, vesijuoksu ja rauhallinen kävely. Sydänoireisen tulee lisätä askelia arkeen vähitellen ja rauhallisesti.

Keuhkosairauksien klinikalla toimivat fysioterapeutit antavat tarvittaessa yksilöllistä ohjausta liikuntaan liittyvissä asioissa osastokäynnin yhteydessä.

Asuinkuntasi sopivista liikuntapalveluista saat tietoa Internetin www-sivuilta sekä liikuntatoimistosta/liikuntapalvelukeskuksesta.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.