

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

**Please cite the original version:** Julin, M. (2023) Fysioterapeutit fyysisen aktiivisuuden edistäjinä. *Fysioterapia* 3, 38-42.



Mikko Julin

lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu  
mikko.julin@laurea.fi

Aa

# Fysioterapeutit fyysisen aktiivisuuden edistäjinä

**Väestön liikkumattomuus on globaali vitsaus, jonka selättäminen tuntuu hankalalta. Fysioterapeuteilla olisi oivallinen mahdollisuus edistää kansalaisten fyysistä aktiivisuutta, mutta tätä mahdollisuutta käytetään huonosti. Miksi liikkumisen edistäminen on niin vaikeaa?**

**S**uomalaisten liikkumisen määrässä on näkynyt vähenevä trendi viime vuosina. Syksyllä julkaistu Liikuntaraportti osoittaa, että suurin osa suomalaisista viettää valvellaoloaikansa joko istuen tai makoillen. Mitä enemmän on ikää, sitä passiivisempi elämäntapa näyttäisi olevan. (1)

Työikäisille aikuisille päivittäistä reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi alle tunti päivässä. Vastaavasti ikäihmiset käyttivät reippaaseen tai rasittavaan aktiivisuuteen hieman yli puoli tuntia päivässä. (1)

Euroopan Unionin teettämässä kyselyssä 45 prosenttia EU-kansalaisista sanoi, että ei koskaan harrasta liikuntaa tai urheile. Vastaajista 38 prosenttia harrastaa liikuntaa tai urheilua vähintään kerran viikossa. Liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus on erityisen vähäistä matalan koulutuksen ja heikkotuloisen väestön parissa. (2)

Suhteessa muihin EU-maihin suomalaiset ovat kuitenkin innokkaimpia liikunnan harrastajia. Portugalissa, Kreikassa ja Puolassa aktiivisuus on matalinta. (2)

Sytä suomalaisten liikunnan harrastamattomuudelle on monia. Tyypillisimmät syyt ovat ajan ja motivaation puute. Myös vamma tai sairaus estää liikunnan harrastamista samoin kuin se, että kilpailullisesta toiminnasta ei pidetä. (3)

Vastaavasti suurimmat syyt liikunnan harrastamiseen ovat terveyden tai kunnan edistäminen. Suomalaiset harrastavat liikuntaa ylivoimaisesti eniten ulkona ja luonnossa. Kotonakin harrastetaan paljon liikuntaa. (3)

## Fysioterapeutit fyysisen aktiivisuuden edistäjinä

Kun liikkumisen suurimpia motivaattoreita ovat terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, pitäisi terveydenhuollon ammattilaisten olla avainasemassa toiminnan kehittämisessä.

Maailman terveysjärjestö, WHO, on laatinut maailmanlaajuisen fyysisen aktiivisuuden edistämishuhtimän, joka ulottuu vuoteen 2030 saakka. Sen tavoitteena on vähentää globaalisesti 15 prosenttia fyysistä inaktiivisuutta ohjelmakauden loppuun mennessä. Ohjelmassa on paljon hyviä noston ja toimenpidesuosituksia. (4) Kuinka tuttu se on esimerkiksi suomalaisille fysioterapeuteille ja onko ohjelman toimenpiteitä kovinkaan laajalti pyritty viemään käytäntöön?

Tutkimusten mukaan fysioterapeutit eivät ole erityisen tehokkaita fyysisen aktiivisuuden edistäjiä (5,6,7). Fysioterapeutit toki rutiininomaisesti keskustelevat asiakkaidensa kanssa fyysisen aktiivisuuden edistämistomista, mutta mitään selvää yleistä toimintamallia ei ole olemassa. Lähestymistavat ovat usein ▶

**Liikunta on vain yksi alakategoria fyysisen aktiivisuuden alla.**

Henkilö voi olla reipas, fyysisesti aktiivinen, ilman että harrastaa liikuntaa. Esimerkiksi koiran lenkittäminen on fyysistä aktiivisuutta siinä missä liikunnan harrastaminenkin.

ADOBE STOCK





ADOBESTOCK

epäjohdonmukaisia ja epävirallisia. Fysioterapeutit keskittyvät enemmänkin toimintakyvyn palauttamiseen lyhyellä aikavälillä kuin fyysisen aktiivisuuden edistämisiin. (5)

Jotta fyysistä aktiivisuutta voitaisiin edistää, pitäisi tietää asiakkaan nykytilanne. Silti liian harva fysioterapeutti mittaa asiakkaidensa fyysisen aktiivisuuden tason millään käytössä olevalla mittarilla.

Vain pieni osa fysioterapeuteista ottaa yhteyttä esimerkiksi kunnallisiin toimijoihin fyysisen aktiivisuuden edistämisen tiimoilta. Yksi merkittävä syy tälle on se, että fysioterapeutit tuntevat huonosti muita paikallisia terveydenedistäjiä. Näin ollen liikkumisen edistäminen jää fysioterapeuttien vastaanotoilla enemmän puheen tasolle kuin että se realisoituisi todellisenä toimintana. (6)

Yksittäisen fysioterapeutin on hankala edistää fyysistä aktiivisuutta, jos taustalla ei ole mitään selvää strategiaa ja tukea johtotasolta. Vähäinen aika asiakkaan kanssa ja heikko tietämys fyysisen aktiivisuuden

edistämismahdollisuuksista ovat yleisimpiä esteitä toiminnalle (7).

Sote-uudistus on luonut epävarmuutta siitä, kenelle liikuntaneuvonta tulevaisuudessa kuuluu. Opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistuksen mukaan kuntien ja hyvinvointialueiden pitää luoda keskenään toimiva liikuntaneuvonnan yhdyspinta eli sopia selkeä tehtävien ja vastuiden jako osana elintapaohjauksen kokonaisuutta. (8)

WHO:n strategiassa korostetaan, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen väestötasolla vaatii systemperusteisen lähtötavan. Asiaan ei ole olemassa mitään yksittäistä poliittista ratkaisua. (4)

### **Ymmärretäänkö, mitä pitäisi edistää?**

Oikea terminologia on luonnollisesti merkityksellistä mitä tahansa toimintaa edistettäessä. Suomessa, ja maailmallakin, fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä terminologia näkyy usein sekamelskana.



**Kun termin fyysinen aktiivisuus ymmärtää oikein, avautuu uusi maailma sen edistämiseen.**

Fyysinen aktiivisuus terminä sotketaan usein synonyymiksi liikunnalle. Tai sitten liikunta-sanaan lisätään erilaisia asiasanoja eteen kuten vaikkapa arkiliikunta tai hyötyliikunta, jolloin terminologia on entistä sekavampaa.

Fyysinen aktiivisuus määritellään miksi tahansa tahdonalaisten lihasten tuottamaksi kehon liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa. Liikunta sen sijaan määritellään fyysisen aktiivisuuden muodoksi, joka on suunniteltua, sillä on rakenne ja se on toistuvaa. (9)

Liikunnan väli- tai lopullinen tavoite on parantaa tai ylläpitää fyysistä kuntoa. Vastaavasti fyysinen kunto on joukko ominaisuuksia, jotka liittyvät joko terveyteen tai taitoihin. Näin ollen liikunta on siis vain yksi alakategoria fyysisen aktiivisuuden alla. (9)

Liikkuminen on nostettu fyysisen aktiivisuuden rinnalle synonyymien kaltaiseksi termiksi. Mitään selkeää määritelmää liikkumiselle ei ole kuitenkaan annettu. Tarkoittaako liikkuminen liikettä? Onko istuen ta-

pahtuva liike, vaikkapa neulominen, liikkumista? Entäpä isometrinen lihastyö? Se voi olla hyvinkin voimakasta ja lihaksia paikallisesti kuormittavaa, vaikka silmämääräisesti mitään liikettä ei ole havaittavissa. Liikkuminen terminä on kuitenkin paljon lähempänä fyysistä aktiivisuutta kuin liikunta – riippumatta siitä, mikä alkutarjennus liikunnan eteen laitetaan.

Fyysiseen aktiivisuuden kokonaistarkasteluun lisätään yleensä uni- ja lepoaika. Tällöin fyysinen aktiivisuus kattaa 24/7. Kun vuorokaudessa on 1 440 minuuttia, viikossa 10 080 minuuttia tai 168 tuntia, niin tämä on se ihmisten aktiivisuusaika, joka pitäisi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden edistämistoimissa, eikä katsoa pelkästään yksittäisiä suorituksia viikon aikana.

### **Terminologialla on merkitystä**

Väestö voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. On ylin kolmannes, joka liikkuu paljon ja harrastaa ahkerasti. Keskikolmannes liikkuu säännöllisen epäsäännöllisesti – välillä enemmän, joskus ei ollenkaan. Sitten on se alin kolmannes, joka liikkuu hyvin vähän tai ei ollenkaan.

Alin kolmannes on ryhmä, jossa myös näkyvät selvimmin liikkumattomuuden aiheuttamat haitat. Liikkumattomuus tuottaa yhteiskunnalle suuria kustannuksia. Siksi erityisesti tämän joukon fyysistä inaktiivisuutta pitäisi pystyä vähentämään.

Ajatus, että kaikkien pitäisi tai että kaikki edes haluaisivat harrastaa liikuntaa, ei ole realistista. Silti suurin osa fyysisen aktiivisuuden edistämisestä liittyy liikuntaharrastusten tarjoamiseen tai niiden pariin ohjaamiseen. Luultavasti alimmassa kolmanneksessa on paljon henkilöitä, jotka eivät halua harrastaa liikuntaa. Heitä ei pitäisi syyllistää asiasta. Näin kuitenkin valitettavan usein tapahtuu.

Henkilö voi olla reipas, fyysisesti aktiivinen ilman, että harrastaa liikuntaa. Esimerkiksi koirien lenkittäminen, kauppakeskuskävely ja pihamaalla puuhailu ovat fyysistä aktiivisuutta siinä missä liikunnan harrastaminenkin.

Kun termin fyysinen aktiivisuus ymmärtää oikein, avautuu uusi maailma sen edistämiseen. Ihminen tekee sitä, mikä tuntuu mukavalta. On melko varmaa, että jokainen henkilö pitää jostain fyysisestä toiminnasta. Liikkumisen edistäjän kannattaakin tarttua henkilölle hyvää mieltä tuoviin asioihin ja pyrkiä tätä kautta edistämään fyysistä aktiivisuutta.

### **Liike on lääkettä, miten annostelu?**

Kaikki ymmärtävät, että lääkettä pitäisi nauttia ohjeen mukaisesti. Muuten lääkkeellä ei ole vaikutusta tai seurauksena voi olla esimerkiksi vakavia haittavaikutuksia. Liike tai liikkuminen ymmärretään lääkkeeksi, tai ainakin liikkumattomia pelotellaan vakavilla seuraamuksilla, jos aktiivisuus jää vähiin.

Näyttö liikkumisen määrän vaikutuksesta terveyteen on vielä vaillinaisesti tunnettua. Sen lisäksi ohjaajien ▶

annostelun perusteet ovat monesti kapeat. Monesti henkilön tila tunnetaan huonosti, jolloin annostelu ei voi mennä kohdilleen kuin hyvällä arvauksella. Ei liene ihme, että kohdehenkilö kieltäytyy nauttimasta näin annosteltua lääkettä.

Annostelun määrittelyssä henkilön suorituskyky olisi tarpeellista kartoittaa. Suorituskyky antaa sekä perustan että mahdollisuuden fyysiselle toimintakyvylle. Suorituskyky määrittää rajat ja suhteellisen kuormittamisen tasot, joilla saadaan mahdollisesti terveyttä tai suorituskykyä lisääviä hyötyjä. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tai laajaa mittaustapaa, joka kuvaisi suorituskyvyn eri osatekijöitä. Liikkumisen ylärajan määrittää aerobinen kapasiteetti, jonka maksimiarvoa ei voi ylittää. (10)

Näin ollen, kun henkilön aerobinen kapasiteetti on mitattu tai arvioitu, niin sen avulla voidaan annostella liikkumisen intensiteettiä suhteessa toiminnan tavoitteisiin.

Aerobinen kapasiteetti ei kuitenkaan kerro läheskään kaikkea. Esimerkiksi yksittäinen lihas tai lihasryhmä voi toimia lähes 100 prosentin teholla, mutta käyttää vain murto-osan aerobisesta kapasiteetista. (10) Muita suorituskyvyn arviointimenetelmiä kannattaa hyödyntää tarpeen mukaan.

Yksilön fyysisen aktiivisuuden lähtötasosta pitäisi toiminnan edistäjällä myös olla jokin ymmärrys. Jos ei ole tietoa, mitä henkilö tekee tai miten hän liikkuu, asia pitää selvittää. Kun fyysinen aktiivisuus kuvaa kehon energian käyttöä, niin arvioinnin kohteena pitäisi olla energiankulutus tai vastaava mitta. Erilaisia mittareita on paljon. Tulosten asianmukainen käsittely näyttäisi olevan merkittävämpää kuin mittarin valinta. (10)

### Fyysisen aktiivisuuden edistämisessä isoja aukkoja

Tuskin kenellekään lienee epäselvää, että fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja liikunta ovat merkittäviä tekijöitä terveyden edistämisessä sekä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Silti fysioterapian puolelta kuu- luu lähinnä hiljaisuutta asian tiimoilta.

Fyysisen inaktiivisuuden torjuminen ja vähentäminen on jäänyt pääasiassa liikunta-alan ihmisten toiminnaksi. Heille se tarkoittaa liikunnan edistämistä ja sen esillä pitämistä. Tämä on hyvä asia, mutta jättää suuren aukon toimintaympäristöön. Kuka edistää systemaattisesti fyysistä aktiivisuutta ilman, että se pitäisi kytkeä liikuntaan? Nämä eivät tietenkään ole toisiaan pois sulkevia tekijöitä, mutta eivät myöskään synonyymeja.

Vaikka terveyden ja liikkumisen edistämisestä puhutaan paljon, haasteitakin riittää. Fysioterapeuttien koulutus terveyden edistämiseen vaihtelee. Moni fysioterapeutti on enemmän teknisesti kuin akateemisesti koulutautunut. Useat fysioterapeutit haluavat työskennellä ortopedisten ongelmien parissa, mutta eivät näe isoa kuvaa taustalla. (11)

Koulutuksessa opiskelijoita pitäisi paremmin tutustuttaa laajaan näkökulmaan ongelmien taustalla. Moni muu terveydenhoitoalan toimija ei edes tunnista fysioterapeutteja terveyden edistäjinä. (11)

Viime kädessä ihmisten fyysisen inaktiivisuuden vähentämisessä on kysymys käyttäytymisen muutoksesta. Siksi fysioterapiakäytäntöjen monimuotoisuus voitaisiin jossain määrin yhdistää myös yleisiin käytäntöihin, kuten terveyden arviointiin ja elämäntapamuutosten toimenpiteisiin. (11)

Lisäksi kannattaisi parantaa fysioterapian näkyvyyttä ja sen roolia nykyajan terveydenhuollossa.

Näin voitaisiin hyödyntää näyttöön perustuvia fyysisen aktiivisuuden interventioita ei-tarttuvien tautien (esim. sydän- ja verisuonitaudit tai diabetes) torjunnassa ja hoidossa. (11)

### Fyysisen inaktiivisuuden vähentäminen vaatii uusia rakenteita

Fysioterapeuttien vahvuus historiallisesti on ollut kliinisessä työssä. Kuitenkin väestötason haasteet, kuten ei-tarttuvien tautien kasvava määrä, vaativat myös väestötason toimia. (12)

Fysioterapian tulisi pyrkiä hahmottamaan, kuinka johtajuus monialaisissa kumppanuuksissa voisi yhteisössä lisätä liikkumista yksilötasolla sekä tukea terveyden edistämispyrkimyksiä yksittäisen fysioterapeutin tasolla. (12)

WHO:n fyysisen aktiivisuuden edistämisstrategia sisältää neljä strategista tavoitetta.

Ensimmäinen tavoite on luoda aktiivinen yhteiskunta. Se tarkoittaa tiedon ja ymmärryksen lisäämistä kaiken ikäisille ja kykyisille henkilöille. Toinen tavoite on luoda aktiivisia ympäristöjä, jotka houkuttelevat liikkumaan. Kolmas tavoite on luoda aktiivisia kansalaisia eli auttaa ja mahdollistaa ihmisten liikkumista. Neljäs tavoite on luoda aktiivisia systeemejä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi hallinnon ja politiikan mahdollisuuksien vahvistamista ja tukemista. (4)

Nämä kaikki ovat sellaisia tavoitteita, joissa fysioterapian pitäisi, tai kannattaisi, olla mukana aktiivisena toimijana edes jollain tavoin.

## Yksittäisen fysioterapeutin on hankala edistää fyysistä aktiivisuutta ilman selvää strategiaa ja tukea johtotasolta.



Kun vuorokaudessa on 1 440 minuuttia ja viikossa 168 tuntia, tämä on se ihmisten aktiivisuusaika, joka pitäisi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden edistämistoimissa, eikä katsoa pelkästään yksittäisiä suorituksia viikon aikana.

Fyysisen aktiivisuuden edistämisen pitäisi myös tahtua siellä missä ihmiset ovat. Moni viettää valtaosan päivästäan verkkoympäristössä. Siksi olisi loogista, että liikkumisen edistämisesäkin siirryttäisiin osin pois pururadoilta ja liikuntatiloista ihmisten luo verkkoympäristöön. Fysioterapeuttien kannattaisi tehdä yhteistyötä sellaisten henkilöiden ja toimijoiden kanssa, jotka ovat kotonaan virtuaalimaailmassa.

### **Koulutus on tärkeää**

Valtaosa fysioterapeuttien koulutuksista on menetelmäkoulutuksia, jotka on suunnattu manuaalisen kliinisen työn tueksi. Fysioterapeuteille suunnattuja fyysisen aktiivisuuden tai terveyden edistämisen koulutuksia on niukasti.

Yksi syy lienee jo pelkästään se, että niille ei ole kysyntää. Tämä osittain johtuu fysioterapiatyön kulttuurista. Moni fysioterapeutti työskentelee ”sairauskulttuurissa”, jossa terveyden edistäminen ei ole etusijalla (11). Lisäksi asiakkaat saattavat odottaa fysioterapialta pikakorjauksia vaivaansa, jolloin fyysisen aktiivisuuden lisääminen, varsinkin kun se vaatisi elämäntapamuutoksia, ei ole kovin korkealla toimenpidelistalla, jota vastaanotolta on tultu hakemaan.

Uudet hyvinvointialueet aloittivat toimintansa vuoden vaihteessa. Monessa paikassa totutellaan ympäristöön ja suunnitellaan uutta alueen toimintamallia. Voitaisiko esimerkiksi terveyskeskuksissa palata piirun verran siihen suuntaan, mihin tarkoitukseen ne aikoinaan perustettiin – alueen väestön terveyden ►

edistämiseen? Se tarkoittaisi pois ”sairauskeskustoinnasta”.

Koska fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti hyvin monen vaivan taustalla ja jopa ennaltaehkäisee niitä, niin voisi kuvitella, että fyysisen aktiivisuuden edistämiseen kannattaisi panostaa nykyistä tehokkaammin terveydenhuollossa. Se toisi myös säästöjä monin tavoin.

Fysioterapeuteilla olisi mahdollisuus olla avainasemassa fyysisen aktiivisuuden edistämistyössä. Tämä ei kuitenkaan synny itsestään tai pelkästään vanhojen mallien perusteella. Fysioterapeuteilta vaaditaan ymmärrystä asiaan. Tarvitaan uusia toimintamalleja, laajaa yhteistyötä sekä ennen kaikkea koulutusta aihepiiriin. Nyt voisi olla hyvä aika fysioterapeuttien tarttua kiinni uudella otteella fyysisen aktiivisuuden edistämishaasteisiin.

Maailma muuttuu ja myös fysioterapian on seurattava muutoksia. Vanhat toimintatavat ja -mallit eivät yksinään kanno nopeasti muuttuvassa maailmassa. Jos näin olisi, niin myös fyysisen inaktiivisuuden visaiset ongelmat olisi ratkaistu. ■

### Lähteitä

- (1) Husu P, Tokola K, Vähä-Ypö H ym.: Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3>.
- (2) Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical activity 2022. Euroopan Unioni. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip\\_22\\_5573](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_5573).
- (3) Erityiseurobarometri 525. Liikunta ja urheilu 2022. Fact sheet Finland. Euroopan Unioni. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
- (4) WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization, Geneva 2018.
- (5) Lowe A, Littlewood Chris, McLean S: Understanding physical activity promotion in physiotherapy practice: A qualitative study. *Musculoskeletal Science and Practice* 2018;35:1-7.
- (6) Zhu S, Sherrington C, Jennings M et al.: Current practice of physical activity counselling within physiotherapy usual care and influences on its use: a cross-sectional survey. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18:4762. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094762>.
- (7) Albert FA, Crowe MJ, Malau-Aduli AEO et al.: Physical activity promotion: a systematic review of the perceptions of healthcare professionals. *Int J Environ Res Public Health* 2021;17:4358. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124358>.

- (8) Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM031:00/2022>
- (9) Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM: Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985;100(2):126-31.
- (10) Mälkiä E, Wasenius N: Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta 2019.
- (11) Dean E, de Andrade AD, O’Donoghue G et al.: The second physical therapy summit on global health: developing an action plan to promote health in daily practice and reduce the burden of non-communicable diseases. *Physiother Theory Pract* 2014;30(4):261–275.
- (12) Davenport TE, Griech SF, Dreamer KE et al.: Beyond “exercise as medicine” in physical therapy: Toward the promotion of exercise as a public good. *Phys Ther* 2022;102:9.pzac087. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzac087>

### SUMMARY

#### Physiotherapists as promoters of physical activity

Physical inactivity is a global burden and seems difficult to overcome. It affects people’s health and well-being in many different ways. Physiotherapists should play a significant role in promoting physical activity, but according to research, are not very effective in their actions. They focus more on restoring functioning in the short term, and not so much on promoting physical activity.

There are many reasons for this. The terminology of this subject should be mastered – physical activity and exercise are closely related, but not synonymous. Not everyone wants to exercise. Insufficient time with the client and poor knowledge of the options for promoting physical activity are the most common obstacles. Tackling inactivity requires new operating models, extensive cooperation, and above all, education on the subject. ■

*For more information*  
 Mikko Julin  
 MSc, Senior Lecturer  
 Laurea University of Applied Sciences  
[mikko.julin@laurea.fi](mailto:mikko.julin@laurea.fi)