

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

LIIKUNTATUOKIOT JA LIIKEKORTIT IKÄÄNTYNEEN SYÖPÄPOTILAAN HYVINVOINNIN TUKENA

TEKIJÄT: Ulriikka Hyttinen
Sini Kuusisto

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Kuusisto Sini ja Hyttinen Ulriikka	
Työn nimi Liikuntatuokiot ja liikekortit ikääntyneen syöpäpotilaan hyvinvoinnin tukena	
Päiväys 16.4.2023	Sivumäärä/Liitteet 40/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry	
Tiivistelmä <p>Fyysisen harjoittelun on todettu vaikuttavan syövän etenemiseen, syöpähoitojen tehoon ja sairauden jälkeiseen kuntoutukseen. Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin lievittämällä uupumusta ja ahdistusta sekä vähentämällä yksinäisyyden tunnetta ryhmässä liikkeessä. Perinteisesti syöpäpotilaita on ohjattu ottamaan rauhallisesti hoitojen aikana, mutta nykytietämyksen mukaan fyysinen harjoittelu voi vähentää syövän uusiutumista ja vähentää sairastumista muihin pitkäaikaissairauksiin, kuten diabetekseen. Liikunta auttaa myös kestämään syöpähoidosta aiheutuvia haittavaikutuksia paremmin ja paranemisprosessi on nopeampaa.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö ja toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää liikuntatuokiota ja tehdä liikekortit Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen käyttöön. Liikuntatuokio toteutettiin kolme kertaa keväällä 2023. Tavoitteena oli edistää ja ylläpitää iäkkäiden syöpää sairastavien ja sairastaneiden fyysistä toimintakykyä sekä tarjota turvallisia ja ohjattuja liikuntatuokioita. Liikekortit koostuivat lihaskuntoliikkeistä, jossa oli kuvattu liikkeen alku ja loppu sekä kirjoitettu ytimekäs ohje liikkeen suoristustavasta. Lisäksi tavoitteenamme oli syventää omaa asiantuntijuuttamme syövästä ja liikunnan hyödyistä syövän hoidossa.</p> <p>Liikuntatuokiossa ryhmässä liikkuminen edisti sosiaalista hyvinvointia. Liikuntatuokioissa osallistujien toisilleen antama vertaistuki edisti psyykkistä hyvinvointia ja tehdyt harjoitteet liikuntatuokioiden aikana paransivat fyysistä toimintakykyä. Liikekorttien selkeät kuvat ja ohjeet auttavat liikuntatuokioihin osallistuvia ja muita Syöpäyhdistyksen jäseniä tekemään lihaskuntoharjoitteita kotona tai Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen tiloissa. Liikuntatuokioihin osallistuneilta ihmisiltä saamamme palautteen perusteella vastaavanlaista toimintaa tulisi järjestää enemmän ikääntyneille syövän sairastaneille, jotta sillä edistettäisiin ja ylläpidettäisiin heidän kokonais hyvinvointiaan.</p>	
Avainsanat Syöpä, liikunta, voimaharjoittelu, fyysinen aktiivisuus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Kuusisto Sini ja Hyttinen Ulriikka	
Title of Thesis Exercise sessions and movement cards to support the well-being of an elderly cancer patient	
Date 16.4.2023	Pages/Appendices 40/3
Client Organisation /Partners The Cancer Society of North Savo	
<p>Abstract</p> <p>Physical training has been found to affect the progression of cancer, the effectiveness of cancer treatment and post-illness rehabilitation. Exercise also affects psychological and social well-being by relieving exhaustion and anxiety and reducing the feeling of loneliness when moving in a group. Traditionally, cancer patients have been instructed to take it easy during treatment, but according to current knowledge, physical exercise can reduce the recurrence of cancer and reduce the risk of developing other chronic diseases, such as diabetes. Exercise also helps to withstand the side effects of cancer treatment better and the healing process is faster.</p> <p>The thesis was a functional thesis and it was commissioned by the Cancer Society of North Savo. The purpose of the thesis was to organise exercise sessions and make movement cards for the use of the Cancer Society of North Savo. The exercise session was carried out three times in spring 2023. The aim was to promote and maintain the physical functioning of elderly cancer patients and to provide safe and guided exercise sessions. The movement cards consisted of muscle fitness movements with a description of the beginning and end of the movement, as well as a succinct instruction on how to straighten the movement. In addition, the goal was to deepen own expertise in cancer and the benefits of exercise in cancer treatment.</p> <p>During the exercise session, exercising in a group promoted social well-being. The peer support given to each other by the participants in the exercise sessions promoted psychological well-being, and the exercises performed during the exercise sessions improved physical functioning. Clear pictures and instructions on the movement cards help those participating in exercise sessions and other members of the Cancer Society to do muscle fitness exercises at home or on the premises of the Cancer Society of North Savo. Based on the feedback received from people who have participated in exercise sessions, similar activities should be organised more for older people with cancer in order to promote and maintain their overall well-being.</p>	
<p>Keywords cancer, exercise, strength training, physical activity</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	SYÖPÄ SAIRAUTENA.....	7
2.1	Syövän hoitomuodot	7
2.2	Syövän ja sen hoidon haittavaikutukset	8
3	LIIKUNTATUOKIOIDEN VAIKUTUKSET SYÖPÄPOTILAAN KOKONAISHYVINVOINTIIN	10
3.1	Fyysiset hyödyt.....	10
3.2	Psyykkiset hyödyt	11
3.3	Sosiaaliset hyödyt	11
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
5	LIIKUNTATUOKIO SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE IKÄÄNTYNEILLE	13
5.1	Suunnittelu.....	13
5.2	Toteutus.....	14
5.3	Arviointi.....	15
6	POHDINTA.....	17
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	17
6.2	Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi	17
6.3	Ammatillinen kehittyminen	19
6.4	Kehittämisideat.....	19
	LÄHTEET	20
	LIITE 1: MAINOS.....	23
	LIITE 2: LIIKEKORTIT	24
	LIITE 3: PALAUTELOMAKE	40

1 JOHDANTO

Väestön ikääntyessä syöpien esiintyvyys kasvaa. Suomalaisten naisten yleisimpiä syöpiä ovat muun muassa munasarja-, rinta- ja kohdunrunkosyöpä. (Karihtala & Puistola 2015, 1507.) Suomalaisten miesten yleisin syöpä on eturauhassyöpä. Tärkein riskitekijä sekä naisten että miesten yleisimissä syövässä on ikääntyminen. Syöpään sairastuneiden ikä on noin 70 vuotta. (Eturauhassyöpä: Käypä hoito – suositus, 2022.)

Syöpätautien hoito on parantunut viime vuosien aikana ja hoitotulokset Suomessa ovat olleet kansainvälisesti hyvät. Yksi olennainen osa syöpäpotilaan hyvää hoitoa on kuntoutus. Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujien työ- ja toimintakyvyn palautuminen tai parantuminen. Tuen tarve vaihtelee yksilöllisesti sairauden aiheuttamien muutosten takia. Kansaneläkelaitos (Kela) ja syöpäjärjestöt tarjoavat tukea ja kuntoutusta tarvitseville syöpäpotilaille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Aikaisemmin syöpäpotilaita on kehoitettu liikkumaan varovaisesti, mutta tämä on muuttunut: syöpäpotilaan jokapäiväinen liikunnan ohjeistaminen on tullut rutiiniksi. Liikunnalla on vaikutuksia taudin etenemiseen ja syöpähoitojen tehoon muun muassa vähentämällä kasvaimen kasvunopeutta. Tämän vuoksi on tärkeää, että entistä kattavimmin tarjotaan kuntoutusta syöpäpotilaille. (Lempiäinen, Jyrkkiö, Minn & Heinonen 2021, 464.)

Liikunnan on todettu vähentävän myös väsymystä ja parantavan syövästä selvinneiden kestävyyskuntoa. Syövän eri hoitomuodot parantavat eloonjäämistä, mutta sivuvaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn voivat heikentää elämänlaatua. Kuntoutusta tarvitaan enemmän näiden ongelmien ratkaisemiseksi. Syöpä kuuluu kroonisiin sairauksiin, joihin liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia. (Dennett, Kilvett, Peiris, Prendergast & Taylor 2016.) Tämän vuoksi yhteiskunnan on tärkeää kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019). Liikunta on turvallista kaikissa syövän eri vaiheissa ja liikuntaa tarvitaan osana kuntoutusta (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016).

Teemme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä Pohjois-Savon Syöpäyhdistykselle. Opinnäytetyön aihe tuli ehdotuksena Syöpäyhdistyksen toimesta. Tämän opinnäytetyön aiheena on liikunta- tuokiot ja liikekortit ikääntyneen syöpäpotilaan hyvinvoinnin tukena. Meitä on kiinnostanut syöpäsairaudet ja siihen liittyvät aiheet, joten halusimme tehdä opinnäytetyön kyseisestä aihealueesta. Koemme tärkeäksi syöpäsairaiden ihmisten fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen syöpähoitojen aikana ja hoitojen jälkeen. Nykypäivänä liikunta on tärkeä osa syövän hoitoa. Syöpätutkimuksissa on todettu, kuinka liikunnan merkitys tulee korostumaan syövän hoidossa tulevaisuudessa vielä enemmän liikunnan tuomien positiivisten vaikutusten takia.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Savon Syöpäyhdistys. Se on terveysjärjestö, jonka tarkoituksena on ehkäistä syöpää ja tukea syöpäpotilaita sekä heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys on perustettu vuonna 1959 ja se kuuluu Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestöön. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys tekee työtä syöpätutkimuksen edistämiseksi. Syöpäyhdistyksen palveluita ovat muun muassa terveyden edistäminen, potilaiden ja läheisten neuvonta sekä kuntoutus- ja vertaistukitoiminta. Yhdistyksen palvelut täydentävät julkisen sektorin pal-

veluita. Syöpäyhdistys tekee tiiviisti yhteistyötä Kuopion yliopistollisen sairaalan ja Savon sairaanhoidopiiriin sekä alueen terveyskeskusten kanssa. (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys julkaisuaika tuntematon.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokioita sekä tehdä liikekortteja fyysistä toimintakykyä ylläpitävistä harjoitteista yli 65-vuotiaille Syöpäyhdistyksen jäsenille. Tavoitteenamme opinnäytetyössä oli edistää ja ylläpitää syöpää sairastavien ja sairastaneiden fyysistä toimintakykyä sekä tarjota turvallisia ja ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli myös syöpäsairaiden ja syövästä jo toipuneiden sosiaalinen hyvinvointi, sillä harjoitteiden tekeminen yhdessä lisäsi sosiaalista terveyttä. Edistämällä fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia pyrimme samalla ylläpitämään ja edistämään liikuntatuokioihin osallistuvien psyykkistä hyvinvointia. Tavoitteenamme oli, että Syöpäyhdistyksen jäsenet pystyvät hyödyntämään liikekortteja tulevaisuudessa, jotta se edistäisi heidän kokonaishyvinvointiaan. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutimme maaliskuun 2023 aikana.

2 SYÖPÄ SAIRAUTENA

Syöpä on yleinen sairaus, johon sairastuu jossain elämän vaiheessa joka kolmas suomalainen. Syöpä on yleisnimitys suurelle joukolle sairauksia, jossa kehon solut muuntautuvat pahanlaatuisiksi ja lisääntyvät kehossa. Syöpäriski lisääntyy ihmisen ikääntyessä. Parantuminen syövästä on todennäköisempää tehostuneiden hoitomahdollisuuksien ansiosta. (Terveyden ja hyvinvointilaitos 2021a.)

Perintö- ja ympäristötekijät vaikuttavat syövän syntyyn, mutta syövän ehkäisyyn voi vaikuttaa elämäntavoilla. Miesten yleisin syöpä on eturauhassyöpä ja naisten yleisin syöpä on rintasyöpä. Seuraavaksi yleisimmät syövät sekä naisilla että miehillä ovat paksu-, peräsuoli-, keuhko- ja henkitorvisyöpä. Paljon liikkuvien ihmisten kokonaissyöpäriski on pienempi kuin vähän liikkuvien. Syömällä terveellisemmin, liikkumalla enemmän ja välttämällä ylipainoa joka kolmannes syöpätapauksista voitaisiin välttää. (UKK-instituutti 2021b.)

Syövän tunnistaminen on haasteellista, koska oireet muistuttavat muita sairauksia ja syöpä kehittyy hitaasti. Syövän oireet ovat vaihtelevia ja tauti saattaa olla pitkään oireeton, mutta oireet pahenevat ajan myötä. Syövän oireet vaihtelevat syövän oireityypin mukaan. Aikainen syövän diagnosointi helpottaa sairauden hoitamista. (Suomen seniorihoitava julkaisuaika tuntematon.)

2.1 Syövän hoitomuodot

Tavoitteena syövän hoidossa on, että sairaus saadaan hallintaan, syöpä paranee, kasvaimen aiheuttamat oireet lievittyvät ja syövän uusiutuminen ehkäistään (Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematonb). Syöpätautien hoidossa käytetään leikkaushoitoa, sädehoitoa, sytostaatteja, hormonihoitoa ja biologista hoitoa. Eri hoitomuotoja yhdistetään, jotta saadaan paras tulos syövän hoidosta. Ennen hoidon aloitusta syöpäsairauden tilannetta seurataan, jotta löydetään sopivin hoitomuoto potilaalle. Hoitomuodon valintaan vaikuttaa syöpätauti ja sen tyyppi, syövän levinneisyys, potilaan yleiskunto sekä potilaan ikä. Eri alojen asiantuntijat osallistuvat hoitomuodon valintaan ja hoidot suunnitellaan aina potilaalle yksilöllisesti. (Terveyden ja hyvinvointilaitos 2021b.)

Ensisijainen vaihtoehto syövän hoidossa on leikkaus. Leikkauksessa poistetaan syöpäkasvain ja tervettä kudosta kasvaimen ympäriltä, jolla estetään syövän paikallinen leviäminen. Leikkauksen aikana selvitetään, onko syöpä levinnyt muihin ympäröiviin kudoksiin. Hoitotulokset ovat sitä onnistuneemmat mitä varhaisemmassa vaiheessa leikkaus suoritetaan. (Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematonc.)

Leikkauksen ohella toinen syövän paikallinen hoitomuoto on sädehoito, jolla voidaan vahvistaa muiden hoitojen tuloksia ja vähentää kasvaimesta aiheutuvia oireita. Sädehoidolla hoidetaan kasvaimia, joita ei voi leikata tai joihin syöpälääkkeet eivät tehoa. Sädehoito vaurioittaa syöpäsoluja tuhoamalla erityisesti jakautumisvaiheessa olevia soluja. (Vaalavirta 2021.)

Syövän hoidossa sytostaattit vaurioittavat soluja niin etteivät ne pysty jakautumaan ja kuolevat. Solunsalpaajat vaurioittavat suurempia kasvaimia ja hävittävät pieniä syöpäpesäkkeitä. Solunsalpaajahoido on yksilöllisesti suunniteltu potilaan sietokyvyn ja kasvaimen ominaisuuksien mukaan. Solunsalpaajahoido on tehokkainta, kun syöpä ei ole levinnyt ja syöpäpesäkkeet ovat pieniä. (Pasanen 2022.)

Hormonihoito on syövän täsmälääkehoitoa, mitä käytetään kilpirauhassyövän, kohdunrunгон syövän, eturauhassyövän ja rintasyövän hoidossa. Hormonit vaikuttavat edellä mainittujen elinten normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Syövän hormonaalisella hoidolla pyritään estämään kyseiselle syövälle elintärkeän hormonin tuotanto. Hormonihoito suunnitellaan yksilöllisesti potilaan tarpeen mukaan. (Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematona.)

Biologiset syöpälääkkeet eli täsmälääkkeet ovat lääkehoitoa syöpää vastaan. Ne kohdistuvat syövän solussa sen tiettyä toimintoa tai ainesosaa vastaan. Niiden etuna on vähäisemmät haittavaikutukset verrattuna solunsalpaajiin ja sädehoitoihin. Täsmälääkkeitä ovat muun muassa vasta-aineet ja syöpäkasvaimen verisuonten kasvua estävät lääkkeet. Täsmälääkkeitä annetaan usein yhdistelmänä muiden syöpähoitojen kanssa. (Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematona.)

2.2 Syövän ja sen hoidon haittavaikutukset

Syöpäsairaudet aiheuttavat erilaisia oireita. Oireet voivat olla samanlaisia kuin monissa muissa sairauksissa. Syövän eri oireita ovat muun muassa väsymys, kyhmyt tai haavaumat, selittämätön laihtuminen ja kipu sekä anemia. Eri oireet aiheuttavat ahdistusta ja vaikuttavat ihmisen arkisiin toimintoihin. (Terveyden ja hyvinvointilaitos 2021b.)

Syöpäleikkaus on iso toimenpide ja leikkausalue voi olla laaja. Syöpäleikkauksen merkittävin haittavaikutus on kipu. Kipua tuntuu siinä kehonosassa, johon leikkaus on tehty. Kivun voimakkuus riippuu leikkauksen laajuudesta ja mihin kehon osaan leikkaus on tehty. Potilaan oma kipuerkkyys vaikuttaa myös kivun voimakkuuteen. Ulkoinen ja sisäinen minäkuva voi muuttua leikkauksen johdosta, joten sairastunut voi kokea kehonsa vieraaksi. Fyysinen ja psyykinen toipuminen vievät paljon aikaa. (Suomen Syöpäpotilaat ry 2019, 18.) Esimerkiksi rintasyöpäpotilaalla leikkaus voi johtaa moniin fyysisiin toimintakyvyn ongelmiin, kuten jäätyneeseen olkapäähän, lihasheikkouteen ja raajojen turvotuksiin sekä rintalihaksen kireyteen. Rintasyövän leikkauksen komplikaatioita voivat olla ihon kiireys rinnan seinämässä ja kainalossa, kivulias olkapään liike ja tunnottomuus olkavarren takaosassa. (Wilson 2017, 103–104.)

Sädehoito vaikuttaa terveisiin soluihin ja syöpäsoluihin. Haittavaikutukset ilmenevät vain sillä alueella, johon sädehoito kohdistuu. Sädehoito on kivuton toimenpide. Haittavaikutusten esiintyvyys riippuu, minne sädehoitoa annetaan, mikä on sädeannoksen suuruus ja hoitoajan pituus. Haittavaikutukset voivat ilmetä hoidon aikana, heti hoidon jälkeen tai vuosien kuluttua. Välittömiä haittavaikutuksia ovat esimerkiksi ihoärsytys, limakalvovauriot, ruokahaluttomuus ja väsymys. Myöhäisistä haittavaikutuksista yleisin on keuhko-oire, jonka oireita ovat yskä, hengenahdistus ja kuume. (Suomen Syöpäyhdistys ry 2019, 19.)

Solunsalpaajat eli sytostaatit aiheuttavat erityyppisiä ja eriasteisia haittavaikutuksia. Solunsalpaajat kulkeutuvat kaikkiin kehon soluihin ja ne tuhoavat terveitä soluja ja syöpäsoluja. Solunsalpaajia annetaan mahdollisimman suurina annoksina potilaan sietokyvyn mukaan. Osa solunsalpaajien haittavaikutuksista häipyvät muutamassa päivässä, mutta voivat jatkua vuosiakin. Solunsalpaajien yleisimpiä haittavaikutuksia ovat pahoinvointi, erinäiset vaikutukset limakalvoihin ja karvatupen solujen vaurioitumisesta seurannut hiustenlähtö. Solunsalpaajien muita haittavaikutuksia ovat lihasvoiman heikkeneminen, hienomotoriset häiriöt, tunnottomuus käsissä ja jaloissa, suolilama sekä kylmänarkuus. (Pasanen 2022.)

Hormonihoidossa haittavaikutuksen määrä ja voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti. Naisilla rintasyövän hoidossa käytetään suurina annoksina keltarauhashormonia, jonka haittavaikutuksena voi olla lisääntynyt ruokahalu, mikä voi lisätä masentuneisuutta ja unettomuutta. Miehillä eturauhassyövän hormonihoido voi aiheuttaa seksuaalisen haluttomuuden laskua, lihasvoiman heikkenemistä ja masentuneisuutta. (Suomen Syöpäyhdistys ry 2019, 22.)

Biologisten syöpälääkkeiden eli täsmälääkkeiden haittavaikutukset ovat vähäisempiä kuin sytostaateissa tai sädehoidossa. Täsmälääkkeisiin liittyy iho-oireita, kuten ihon kuivumista tai suolioireita kuten ripulia. Täsmälääkityksen aikana haittavaikutukset pysyvät maltillisina ja hoito voi jatkua vuosia. (Keuhkosityöpä julkaisuaika tuntematon.)

3 LIIKUNTATUOKIOIDEN VAIKUTUKSET SYÖPÄPOTILAAN KOKONAISHYVINVOINTIIN

Syöpään sairastuneille liikunta on turvallinen ja kustannustehokas sekä lääkkeetön keino lisätä terveyshyötyjä ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikunta auttaa myös vähentämään syöpähoitojen haittavaikutuksia. Laaja-alaisten positiivisten vaikutuksien vuoksi liikuntaa ja kuntoutuspalveluita suositellaan osaksi syövän hoitoa. (Himberg, Sulosaari, Rekunen, Oksanen & Lemiläinen 2022, 26.) Liikunta edistää terveyttä ja auttaa paranemista syöpähoitojen aikana, mutta liikunta on silti liian pienessä roolissa syöpähoitojen aikana. Kohtuukuormitteinen liikunta näyttää olevan eduksi aikuisten syöpien ehkäisyssä ja hoidossa. Potilaille tulisi tarjota rutiinitoimena ohjattua liikuntaa, neuvontaa ja liikuntatietoutta syöpähoitojen aikana. (Heinonen 2019, 35.) Liikunta on oleellinen osa syöpäpotilaan kuntoutusta ja se on turvallista kaikissa syövän hoidon vaiheissa (Lempiäinen, Jyrkkiö, Minn & Heinonen 2021, 468).

Liikunnan harjoittamisella on taloudellisia vaikutuksia, sillä liikuntaa harrastavat potilaat joutuvat passiivisia syöpäpotilaita harvemmin sairaalahoitoon syöpähoitojen aikana. Potilaat, jotka liikkuvat syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen runsaasti, sairauslomien pituus ja niiden tarve oli vähäisempi. Tulevaisuudessa liikunnan merkitys tulee suurenemaan syövän ehkäisyssä, hoitotulosten parantumisessa ja syöpäpotilaan kuntouksessa. (Lempiäinen, Jyrkkiö, Minn & Heinonen 2021, 468.)

3.1 Fyysiset hyödyt

Tutkimuksien mukaan liikunta on turvallista ja lisää syövästä selvinneiden kestävyyttä (Dennett ym. 2016). Syöpää sairastaneet tarvitsevat liikunnan- ja terveydenhuollon ammattilaisten tukea liikunnan ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Syövän sairastaneista vain 10 prosenttia harrastaa liikuntaa syöpähoitojen aikana ja syövästä parantumisen jälkeen vain noin 20–30 prosenttia. Liikuntaa on hyvä harrastaa syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen sekä levinneessä syövässä. Tutkimuksien mukaan syöpäsairaiden harjoitteluohjelmiin tulisi kuulua kestävyys- ja lihasvoimaharjoitteita. Liikuntaharjoittelulla pyritään parantamaan laajemmin koko ihmisen toimintakykyä, ei niinkään yhtä fyysisen suorituskyvyn osa-aluetta. Liikuntaharjoittelun tavoitteena on elämänlaadun parantaminen ja syöpähoitojen aiheuttamien oireiden sekä haittavaikutuksien vähentäminen. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti syöpään sairastuneiden kehonkoostumukseen ja rasva-aineenvaihduntaan sekä insuliiniaineenvaihduntaan. Syöpäpotilaan tulisi harrastaa kohtuukuormitteista aerobista liikuntaa 150 minuuttia viikossa ja lihasvoimaharjoittelua kahtena tai kolmena päivänä viikossa. Kun syövän hoidot ovat loppuneet, sairastuneet hyötyvät seurannan alkuvaiheessa ryhmäliikunnasta, jotta kynnys lähteä liikkumaan olisi mahdollisimman alhainen ja ohjatusta liikunnasta saisi vertaistukea. (Kukkonen-Harjula 2019, 31–33.)

Syöpätutkimuksissa on todettu, että valvottu vastusharjoittelu kahdesti viikossa lisäsi tutkittavien lihasvoimaa ja antoi muita merkityksellisiä lisähyötyjä, jotka liittyivät rintasyövästä selviytyneiden elämänlaatuun (Soriano-Maldonado ym. 2019). Ohjatun liikunnan on todettu olevan turvallista ja toteuttamiskelpoista syöpäsairaille (Weller ym. 2021). Naiset, jotka sairastivat rintasyöpää, saivat liikunnasta merkittäviä parannuksia lihasvoimaan ja aerobiseen kuntoon (Juvet ym. 2017). Rintasyöpäpotilaiden liikuntaharjoittelulla oli myönteisiä vaikutuksia luun lujuuteen ja lihasvoimaan sekä liikuntaharjoittelu vähensi useita hoidosta aiheutuvia haittavaikutuksia (Kukkonen-Harjula 2019, 32).

Kipu, rajoittunut liikerata hartioissa, väsymys ja leikkausalueen infektiot voivat vähentyä tekemällä fyysistä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita leikkauksen jälkeen (Wilson 2017, 99). Liikunta vaikutti myös miesten fyysiseen hyvinvointiin toimintakyvyn paranemisena ja kehon koostumuksen muutoksena. Aktiivisuuden lisääntyminen paransi painonhallintaa, mikä alensi kehon rasvapitoisuutta. Voimaharjoittelulla saatiin lisättyä lihassolujen kokoa ja kasvua, mikä lisäsi lihasmassan määrää miesten kehossa. Vähintään kahdesti viikossa liikkuminen toi myönteisiä vaikutuksia aineenvaihduntaan, kehon luiden mineraalipitoisuuteen ja ehkäisi haitallisia vaikutuksia luustossa. Erityisesti jaloissa lisääntynyt lihasvoima ja lihasmassa paransi miesten tasapainoa. (Hauta-Aho & Harju 2021, 22.)

3.2 Psyykkiset hyödyt

Syöpätutkimusten tulokset tukevat suosituksia, jossa määrätään kohtalaista aerobista liikuntaa väsymyksen vähentämiseksi ja aktiivisuuden parantamiseksi (Dennett ym. 2016). Liikunta lievitti uupumusta ja sillä oli kohentava vaikutus mielialaan ja elämänlaatuun (Himberg, Sulosaari, Rekunen, Oksanen & Lemiläinen 2022, 30). Liikunta lievitti ahdistusta ja stressiä sekä lisäsi onnellisuuden tunnetta. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös masennuksen hoitoon. Mielen tasapainon ja elämänhallinnan parantamiseen liikunta vaikutti myönteisesti. Säännöllinen liikunta vaikutti myös myönteisesti sairastumisen hyväksymiseen. (Hauta-Aho & Harju 2021, 23–24.)

3.3 Sosiaaliset hyödyt

Syöpää sairastavat kokivat, etteivät yksin liikkuneet tarpeeksi. Pienryhmässä toteutunut säännöllinen liikuntaharjoittelu ja siitä saatu vertaistuki saattaa selittää uupumuksen vähenemisen ja hyvinvoinnin kohenemisen. (Himberg, Sulosaari, Rekunen, Oksanen & Lemiläinen 2022, 30.) Syöpää sairastavat naiset kokivat yksinäisyyden sairauden kanssa vähentyneen, kun liikuttiin yhdessä ryhmän kanssa (Boing ym. 2020). Liikunta lisäsi myös miesten turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä paransi heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Keskustelut ohjaajien ja vertaisten kanssa paransivat emotionaalista terveyttä ja vähensivät sosiaalista eristäytymistä. Ryhmässä liikkuminen edisti miesten elämänhallintaa ja he kokivat ottavansa vastuun omasta terveydestään. (Hauta-Aho & Harju 2021, 23.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokioita sekä tehdä liikekortteja fyysistä toimintakykyä ylläpitävistä harjoitteista yli 65-vuotiaille Syöpäyhdistyksen jäsenille.

Tavoitteenamme opinnäytetyössä oli edistää ja ylläpitää syöpää sairastavien ja sairastaneiden fyysistä toimintakykyä sekä tarjota turvallisia ja ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli myös syöpäsairaiden ja syövästä jo toipuneiden sosiaalinen hyvinvointi, sillä harjoitteiden tekeminen yhdessä lisäsi sosiaalista terveyttä. Edistämällä fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia pyrimme samalla ylläpitämään ja edistämään liikuntatuokioihin osallistuvien psyykkistä hyvinvointia. Tavoitteenamme oli, että Syöpäyhdistyksen jäsenet pystyvät hyödyntämään liikekortteja tulevaisuudessa, jotta se edistäisi heidän kokonaisuhyvinvointiaan. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutimme maaliskuun 2023 aikana.

5 LIIKUNTATUOKIO SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE IKÄÄNTYNEILLE

Opinnäytetyö on toiminnallinen työ. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa ammatillisesta käytännöstä nousevaan tunnistettuun tarpeeseen. Näitä ovat muun muassa opas tai esite. Toiminnallinen opinnäytetyö voi myös asettua osaksi laajempaa toimeksiantajalähtöistä projektia, jossa tuotetaan esimerkiksi video, retki, tapahtuma tai näytelmä. (Vilka 2021, 32–34.)

5.1 Suunnittelu

Toiminnallisen opinnäytetyön aihetta aloimme mieltää syksyllä 2022. Otimme yhteyttä Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen yhteyshenkilöön, joka ehdotti meille, että ohjaisimme liikuntatuokioita heidän jäsenilleen. Kohderyhmäksi hän ehdotti meille työikäisiä tai ikääntyneitä. Tapasimme opinnäytetyön aiheen tiimoilla syksyllä 2022 Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen tiloissa ja keskustelimme opinnäytetyön aiheesta. Heiltä saimme ehdotuksen tehdä fyysistä toimintakykyä kehittäviä liikkeitä kortit Syöpäyhdistyksen jäsenille, jotta he voisivat itse tehdä lihaskuntoliikkeitä yhdistyksen tiloissa. Kohderyhmäksi valikoitui ikääntyvät ihmiset. Suunnittelimme liikuntatuokiot pidettäväksi Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen tiloissa.

Suunnittelimme yhdessä Syöpäyhdistyksen yhteyshenkilön kanssa, että ohjaamme liikuntatuokioita kolme kertaa. Liikekortit tukevat liikkumista liikuntatuokioiden jälkeen. Suunnittelimme liikuntatuokioiden kestävän noin 45 minuuttia. Ajattelimme ryhmään osallistuvan noin 10–15 ihmistä. Syöpäyhdistyksen yhteyshenkilön kanssa keskustelimme, että suunnittelisimme myös mainoksen, jolla saisimme ihmisiä osallistumaan liikuntatuokioihin. Liikuntatuokioiden suunnitteluun varasimme runsaasti aikaa. Pyrimme etsimään aloitteleville liikkujille käytännönläheisiä, helposti toteutettavia ja muunneltavissa olevia liikkeitä. Tavoitteena oli, että liikuntatuokioon oli helppo osallistua ja liikkeiden toteuttaminen oli turvallista ja selkeää sekä pyrimme kannustavaan ohjaamiseen. Samalla jaoimme lisätietoa ikääntyville liikkeistä ja harjoitteista, joita he pystyisivät itsenäisesti tekemään kotona.

Tammikuussa 2023 suunnittelimme mainoksen (liite 1), jossa pyrimme mainostamaan ja saamaan osallistujia liikuntatuokioihin. Mainosta jaettiin Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen nettisivuilla ja heidän Instagram-tilillään sekä heidän toimitiloissaan. Jaoimme mainosta myös esimerkiksi Kuopion kaupungin kirjaston ilmoitustaululle. Mainoksessa ilmeni liikuntatuokioiden kohderyhmä ja päivämäärät sekä paikka, missä liikuntatuokiot toteutuvat. Lisäsimme myös viimeisimmän ilmoittautumispäivän ja puhelinnumeron, johon osallistujat pystyivät ilmoittautumaan.

Ennen liikekorttien tekemistä perehdyimme tutkimustietoon, joka liittyi valittuun opinnäytetyön aiheeseen. Etsimme tietoa syöpäsairauden aiheuttamista rajoitteista, jotka vaikuttavat liikuntatuokioissa tehtävien liikkeiden suorittamiseen. Suunnittelimme liikekorttien liikkeet niin, että liikkeet olisivat kaikkien osallistujien tehtävissä ja muunneltavissa omalle kuntotasolle sopiviksi. Valitsimme liikekortteihin erilaisia lihaskuntaa kehittäviä liikkeitä. Liikekorteissa lihaskuntoliikkeet ovat suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä, koska ne kehittävät parhaiten lihasvoimaa. Jokapäiväiset toiminnot, kuten kävely, tavaroiden nostelu ja nouseminen edellyttää lihasvoimaa. (Sundell 2021.) Tämän vuoksi lihasvoiman harjoittaminen on tärkeää ikääntyvien liikunta- ja toimintakyvyn sekä nivelten terveyden kannalta (UKK-instituutti 2020). Ajatuksena meillä oli, että kuvaamme liikekortteihin kuvat itse ja toimimme itse kuvissa malleina. Lisäsimme kortteihin myös selkeän ja lyhyen tekstin, jotta

liikekorteista tulisi selkeät ja yksinkertaiset sekä lukijan olisi helppo niitä lukea. Liikekortit suunnitelimme tekevämme Canva-sovelluksella. Liikekorttien pohjalta suunnitelimme liikuntatuokiot. Liikuntatuokiot suunnitelimme tekevämme kiertoarjoitteluna. Harjoittelussa kehitetään usean lihasryhmän voimaa ja nivelten liikkuvuutta sekä kehon liikehallinta paranee (UKK instituutti 2020). Liikuntatuokioihin osallistuville ihmisille suunnitelimme palautelaput, jotta he pystyisivät antamaan palautetta liikuntatuokiosta joko suullisesti tai kirjallisesti ohjaustuokioiden jälkeen.

5.2 Toteutus

Erityispiirteitä liikuntatuokioihin tuo osallistujien ikä ja erot toimintakyvyssä. Iän lisääntyessä muun muassa aistitoiminnot heikkenevät. Tämä on hyvä ottaa huomioon ohjauksessa. Ohjauksen on hyvä olla selkeää, mutta myös yksilöllistä. (Voimaa vanhuuteen julkaisuaika tuntematon.) Iän myötä liikkeiden suunnittelu, valmistelu ja toteutus vievät enemmän aikaa kuin nuorempien ohjattavien kohdalla. Ohjauksessa on hyvä huomioida ikääntymismuutokset, sillä ikääntyneillä tilanteiden ennakointi ja liikkeiden ajoitus muuttuvat. Uusien liikkeiden opettelussa rauhallisesti eteneminen on turvallisempaa. Iäkkään ihmisen terveydentila, vireystila ja kipu tuntemukset voivat vaihdella paljon eri päivinä. Iäkkään ihmisen ohjauksessa on huomioitava tilanteen kiireettömyys ja rauhallisuus. Useiden eri aistikanavien käyttäminen ohjauksessa on hyödyllistä, kuten sanallinen ohjaus ja mallin näyttäminen. (UKK-instituutti 2021a.)

Liikekortteihin valikoitui 16 erilaista lihaskuntoliikettä sekä variaatioita liikkeistä. Liikekortit teimme Canva-sovelluksella. Jokaisesta liikkeestä kuvattiin liikkeen alku ja loppu sekä lyhyt selostus liikkeiden suoritustavasta. Jokaiseen liikkeeseen lisäsimme variaatiot, jotta liikkeen tekijä pystyy valitsemaan itselleen sopivan liikkeen toteutustavan. Liikekorttien liikkeet kuvasimme kameralla käyttämällä itseämme mallina. Liikekorttien kooksi muodostui 105 x 148 mm. Tulostimme ja laminoimme liikekortit ja yhdistimme ne nauhalla toisiinsa. Liikekortit annoimme liikuntatuokioiden toteuttamisen jälkeen Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen jäsenten käyttöön.

Liikekortteihin valikoituivat seuraavat lihaskuntoliikkeet (liite 2):

- kyykky
- punnerrus
- lantionnosto
- selän ojennus päin makuulla
- nelinkontin kissan köyristys ja pyöristys
- nelinkontin jalan nosto koukussa
- vatsarutistus
- vatsarutistus kiertäen
- lankku
- pystypunnerrus käsipainoilla
- pystysoutu levytangolla
- vipunosto eteen
- vipunosto sivulle
- kickback
- penkille nousu
- varpaille nousu

Liikuntatuokiot ohjasimme Syöpäyhdistyksen tiloissa. Liikuntatuokioissa toteutimme kolme ohjaus kertaa, jotka sisälsivät eri lihaskuntoliikkeitä. Ensimmäiseen liikuntatuokioon osallistui kolme ihmistä, toiseen viisi ihmistä ja kolmanteen neljä ihmistä. Jokaisen liikuntatuokion alussa esittäydymme ohjattaville ja kävimme läpi ohjaustuokion kulkua. Liikuntatuokioiden alussa teimme noin 5–10 minuuttia alkulämmittelyä, jonka jälkeen kävimme liikkeitä läpi, jotta ne tulisivat kaikille osallistujille tutuiksi. Jokaisen liikkeen kohdalla näytimme eri variaatioita liikkeistä. Variaatioiden näyttäminen mahdollisti liikkeiden tekemisen oman toimintakyvyn mukaan. Musiikkia soitimme liikuntatuokioissa Spotify-sovelluksen kautta. Liikuntatuokioiden liikkeitä teimme kiertoarjoitteluna, jonka aikana ohjasimme osallistujille, kuinka liikkeitä tehdään. Liikuntatuokioissa yhden lihaskuntoliikkeen suoritus-aika oli noin 45 sekuntia, jota seurasi noin 20 sekunnin lepoaika. Pidimme lepotauon, kun olimme suorittaneet kiertoarjoittelun liikkeitä läpi yhden kerran. Lepotauolla muistutimme juomaan vettä. Kiertoarjoittelun liikkeiksi valitsimme kymmenen liikekortissa esiintyvää liikettä, joista kolme vaihdoimme toiselle ja kolmannelle toteutuskerralle. Liikkeiden vaihtuminen toi vaihtelua kiertoarjoitteluun, koska teimme kiertoarjoittelua jokaisella toteutuskerralla. Liikuntatuokioissa kiertoarjoittelua kesti noin 45 minuuttia, jonka jälkeen pidimme noin neljän minuutin loppuvenyttelyn.

5.3 Arviointi

Arviointikriteereinä liikuntatuokioissa oli ohjaamisen ymmärrettävyys, ihmisten osallistuminen liikuntatuokioihin ja liikekorttien selkeys. Liikuntatuokioissa meidän tuli huomioida liikkeiden muunneltavuus. Liikuntatuokioiden jälkeen pyysimme osallistujia täyttämään palautelapun (liite 3), jossa osallistujat saivat kertoa omin sanoin liikuntatuokioista. Osallistujat täyttivät palautelapun viimeisellä toteutuskerralla. Osallistujat kertoivat liikuntatuokioiden olevan hyödyllisiä ja toivoivat, että liikuntatuokiot olisivat jatkossa pidempikestoisia.

”Tosi hyvä jumppa, lisää tällaista ja 2kk kuuri kerrallaan. 3 kertaa oli vaan LIIAN LYHYT. -- ”

Liikuntatuokioihin osallistuneet antoivat palautetta reippaasta ja innokkaasta ohjauksesta. Osallistujat kiittivät neuvoa-antavasta ohjaustyylistä. Vastaavanlaisia kursseja toivottiin järjestettävän tulevaisuudessa. Palautteessa mainittiin myös, kuinka yhdessä liikkuminen innosti pitämään huolta omasta kunnostaan.

”Oikein hyvä lopputyön aihe – liikuntatuokio. Antoisa kurssi, innostaa lisää huolehtimaan oman kropan kunnosta. JOUKKOVOIMA! sitä tarvitaan. Toivon, että jatkossa sais vastaavia kursseja, vähintään 5–6 kertaa kurssin pituus. Vetäjät reippaita innostuneita neuvoivat/auttoivat tarvittaessa liikkeiden suorittamisessa. Saatiin hyvät paperiset ohjeet kotiin. Tunnilla reipas, iloinen ja rento tunnelma. Helpon kynnyksen paikka tulla jumppaamaan.”

”Kiitos hyvästä ja monipuolisesta ohjauksesta. Lisää tällaista. Selkeästi ohjattu!”

Liikuntatuokioihin osallistuneet kehuivat selkeitä liikekortteja. He antoivat myös suullisesti palautetta, että lihaskuntoharjoitteita tulee tehtyä ryhmässä paremmin kuin yksin kotona. Liikuntatuokion osallistujat toivoivat saavansa liikekortit kotiin, jotta he pystyisivät liikkeitä tekemään itsenäisesti kotona. Toivomusten pohjalta tulostimme liikekortit A4 kokoisena, jotka osallistujat saivat kotiin vietäviksi.

Mielestämme liikekorteista tuli selkeät ja helposti luettavat. Lihaskuntoliikkeet olivat selkeitä ja monipuolisia. Liikkeitä suunnitellessamme huomioimme, että liikkeet kuormittaisivat koko kehoa. Teimme liikekortit valmiiksi, jonka jälkeen annoimme ne Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen yhdyshenkilölle tarkistettavaksi. Häneltä tuli korjausehdotus, jossa meidän tuli lisätä kuvia tekstin lisäksi vaihtoehtoisista liikkeistä. Teimme tarvittavat korjaukset, jonka jälkeen he olivat tyytyväisiä liikekorttien lopputulokseen.

Liikuntatuokioiden ohjaaminen onnistui mielestämme selkeästi. Liikuntatuokion aikana teimme muutoksia suunnitelmaan, kun koimme sen tarpeelliseksi. Suunnitelmaa muutimme esimerkiksi niin, että liikkeiden suoritus aika oli pidempi kuin olimme alun perin suunnitelleet. Liikuntatuokioihin osallistuvat valitsivat liikkeiden variaatioista omalle toimintakyvylle sopivan liikkeen. Liikkeiden määrä oli sopiva tilaan ajatellen. Ohjaaminen parantui huomattavasti kolmannella ohjauksekerralla verrattuna ensimmäiseen ohjaukseen. Ohjauksemme oli kannustavaa, lämminhenkistä ja helposti lähestyttävää. Mielestämme liikuntatuokioista oli hyötyä liikuntatuokioon osallistuvilla. He saivat tietoa lihaskuntoliikkeistä ja niiden suoritustavasta. Ajattelimme liikuntatuokioiden kannustavan osallistujia jatkamaan liikkumista ja rohkaisevan osallistumaan vastaaviin liikuntaryhmiin tulevaisuudessa.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut korkeakouluopiskelijoille ohjeen Suomessa noudatettavasta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Vastuunkanto, arvostus, luotettavuus ja rehellisyys ovat hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11.) Nämä tutkimuksen peruseriaatteet ohjaavat opinnäytetyömme tekoa.

Opinnäytetyömme aihetta on tutkittu paljon ja liikunnalla tulee olemaan iso merkitys tulevaisuudessa syöpien ehkäisyssä ja hoidossa sekä kuntoutuksessa. Emme tehneet tutkimusta, joten tutkimuslupaa emme tarvinneet työssämme. Opinnäytetyössämme emme käsitelleet kenenkään tietyn ihmisen asioita, joten emme tarvinneet tietosuojaselostetta. (Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematonb.) Pyrimme tekemään työmme laadukkaana, luotettavana ja avoimena.

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa, että henkilön on vapaaehtoisista osallistua toimintaan. Jokaisella oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta liikuntatuokioihin. (Vilka 2021, 115.) Olemme suorittaneet opetussuunnitelmaan kuuluvia opinnäytetyöprosesseja tukevia opintoja ennen opinnäytetyön aloittamista. Valitsimme aiheen, jolle ammattiopintomme ovat painottuneet. Opinnäytetyömme on julkinen hyväksymisen jälkeen. Esityksemme opinnäytetyössä on julkinen. Opinnäytetyö on oppimisprosessimme ja tämän on edistettävä asiantuntijuuttamme, ammatillista kehittymistämme ja työelämätaitojamme. (Arene 2019, 16–24.)

Opinnäytetyötä kirjoittaessamme lähteiden merkitseminen oli tärkeää laadukkaasti työn varmistamiseksi. Opinnäytetyössä käyttämämme tuoreet lähteet varmistivat työn luotettavuuden ja tulosten hyödynnettävyyden. Käytimme tutkimuksia, jotka olivat luotettavia ja objektiivisia. Emme käyttäneet opinnäytetyössä plagiointia ja tämän pyrimme varmistamaan Turnit-sovelluksen avulla.

6.2 Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli meille haastava, sillä ammattikorkeakoulutasoisen opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille ensimmäinen kerta. Toiminnallinen opinnäytetyö oli kiinnostava tapa tehdä opinnäytetyö, koska saimme olla tekemisissä ihmisten kanssa ja kertomassa liikunnan hyödyistä ikääntyneille. Opinnäytetyön aihe on tärkeä, koska liikunnan hyödyt syöpäpotilaan hoitojen ja toipumisen aikana ovat merkittäviä. Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen jäsenet antoivat ehdotuksen toiminnan kehittämiseksi, joka liittyi vastaavanlaiseen liikuntaharjoitteluun. Syöpäyhdistys pyrki kehittämään toimintaansa jäsenten ehdotusten pohjalta, joten he ehdottivat opinnäytetyön aihetta meille. Heidän tulee tarjota erilaista toimintaa eri ikäryhmille kannattavan toiminnan ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön aihe oli tärkeä myös ikääntyneille ihmisille, sillä he tarvitsevat säännöllistä liikuntaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Toiminnallisen opinnäytetyö ensimmäinen vaihe oli aiheen valinta. Jo valmiiksi olevia opinnäytetyön aiheita oli paljon, mutta ne eivät meitä tarpeeksi inspiroineet aloittamaan opinnäytetyöprosessia. Laitoimme viestiä Pohjois-Savon Syöpäyhdistykselle, jos heillä olisi ollut tarvetta toiminnalliselle opin-

näytetyölle. Heille oli aikaisemmin tehty toiminnallisia opinnäytetöitä, josta saimme idean kysyä aiheita heiltä. He antoivat meille idean opinnäytetyön aiheesta, josta kehitimme yhdessä toimeksiantajan kanssa omannäköisemme opinnäytetyön. Aiheen rajaaminen oli meille helppoa. Päätimme rajata aiheen syöpää sairastuneisiin ikääntyneisiin ja liikuntatuokioon sekä liikekortteihin. Teoriatietoa saimme etsittyä kirjoista ja internetistä. Pyrimme etsimään luotettavia lähteitä, joita pystyimme käyttämään koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokioita sekä tehdä liikekortteja fyysisistä toimintakykyä ylläpitävistä harjoitteista ikääntyneille. Tavoitteena oli edistää ja ylläpitää syöpää sairastavien ja sairastaneiden fyysistä toimintakykyä. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kehitimme mainoksen, jotta pystyimme mainostamaan liikuntatuokioita ja saimme ikääntyneet osallistumaan liikuntatuokioihin. Suunnitteluvaiheessa päätimme toteuttaa kolme liikuntatuokiota. Päädyimme myös siihen, että jokaisella liikuntatuokiolla teimme liikkeitä kiertoharjoitteluna. Kiertoharjoittelun liikkeet pohjautuivat liikekortteissa esiintyviin liikkeisiin. Suunnitteluvaiheessa kuvasimme liikekortit ja teimme tekstit liikekorttien kuviin, jossa kerrotaan, miten liike suoritetaan. Liikekortit tulostimme liikuntatuokioihin osallistuville henkilöille heidän pyynnöstään, jotta he saivat liikekortit viedä kotiin. Teimme liikekortteista kortit, jotka jätimme Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen jäsenten käyttöön.

Liikuntatuokiot onnistuivat hyvin ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Opinnäytetyön aiheelle on tarvetta ja pystyimme vastaamaan hyvin toimeksiantajan toiveisiin opinnäytetyötä ajatellen. Saimme palautetta liikuntatuokioihin osallistuneilta ja toimeksiantajalta. Palautteen perusteella liikuntatuokiosta oli hyötyä syövän sairastaneille, sillä liikuntatuokiot innostivat huolehtimaan omasta lihaskunnosta. Liikuntatuokioissa ryhmässä liikkuminen edisti sosiaalista hyvinvointia ja osallistujat saivat vertaistukea toisiltaan, mikä edisti psyykkistä hyvinvointia. Liikuntatuokioissa oli hyvä yhteishenki ja kannustava ilmapiiri. Liikuntatuokioihin osallistuneet pystyivät suorittamaan lihaskuntoliikkeitä paremmin kuin olimme ajatelleet. Olimme varautuneet heikompiin osallistujiin, mutta olimme tietoisia, että vastaaviin liikuntatuokioihin osallistuisi mahdollisesti parempikuntoiset ihmiset. Liikuntatuokioihin osallistuneet tekivät lihaskuntoliikkeitä oman kuntotason mukaan, mutta he olivat innokkaita kokeilemaan erilaisia variaatioita liikkeistä. Pienen osallistujamäärän vuoksi liikuntatuokiot ja liikekortit eivät juurikaan herättäneet meille enempää syvällisempiä ajatuksia. Toisaalta liikuntatuokioiden osallistujamäärän ollessa pieni pystyimme keskittymään enemmän yksilöihin ja auttamaan heitä liikuntatuokioissa lihaskuntoliikkeiden suorituksen aikana.

Liikekorttien selkeät kuvat ja ohjeet auttavat liikuntatuokioihin osallistuvia ja muita Syöpäyhdistyksen jäseniä tekemään lihaskuntoharjoitteita kotona tai Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen tiloissa. Pystyimme vain toivomaan, että tekemämme liikekortit auttavat osallistujia suorittamaan liikkeitä kotona, sillä lihaskuntoliikkeet auttavat pitämään yllä fyysistä toimintakykyä vain, kun liikkeitä tehdään tarpeeksi usein. Yhdessä pohdimme, kuinka harmillista on, ettei vastaavanlaista toimintaa ole järjestetty enempää. Liikuntatuokiosta olisi hyötyä kaikille iäkkäille ihmisille. Toivomme, että saamamme palaute kannustaisi Syöpäyhdistystä ja muita järjestöjä järjestämään enemmän liikuntatuokiota vastaavaa toimintaa tulevaisuudessa iäkkäille ihmisille. Palautteen perusteella olemme tyytyväisiä opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen.

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Sairaanhoitajan tulee valita opinnäytetyönsä aihe oman alan ja oman ammatillisen kehittymisen kannalta sopivaksi. Opinnäytetyö tulee olla työelämäläheinen tutkimus- ja kehittämistyö, joka perustuu tilaajan tarpeisiin ja siinä sovelletaan tieteellistä ja näyttöön perustuvaa tietoa. Sairaanhoitajan tulee arvioida opinnäytetyönsä keskeisiä sisältöjä ja tuotoksia sekä perustella niiden merkitystä oman asiantuntijuuden kehittymisen näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessissa tulee arvioida työn luotettavuutta ja eettisyyttä sekä toimia joustavasti eri toimijoiden kanssa. (Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematona.)

Tiedonhakutaitomme kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana, kun etsimme tietoa erilaisista tietokannoista, kuten Cinahl ja PudMed. Sairaanhoitajan työssä tulee olla huolellinen ja tarkka, joten meidän on aina löydettävä näyttöön perustuvaa tietoa ja olla lähdekriittisiä. Opinnäytetyössä oli kaksi tekijää ja teimme yhteistyötä eri tahojen kanssa, joten tiimitaitomme parantuivat. Opinnäytetyöprosessissa pyrimme kunnioittamaan toistemme elämäntilanteita ja sovittamaan aikatauluja yhteen parhaan lopputuloksen saamiseksi opinnäytetyötä ajatellen. Kärsivällisyys ja toisen ihmisen kuunteleminen ovat olleet tärkeitä ominaisuuksia opinnäytetyöprosessin aikana ja näitä ominaisuuksia tarvitsemme toimiessa sairaanhoitajana hoitotyössä. Olemme löytäneet omat roolimme ja vastuualueemme, jotta opinnäytetyön tekeminen on ollut sujuvaa. Ammatillinen kasvumme kehittyi, kun etsimme tietoa syövästä ja sen hoidosta.

Merkittävin ammatillinen kehittyminen tapahtui ohjaustaidoissamme. Emme ole aikaisemmin ohjanneet ryhmiä, joten saimme syvennettyä ohjaustaitojamme. Liikuntatuokioiden suunniteltiin hyvin etukäteen, jotta liikuntatuokioita oli mielekästä ohjata. Pieniä muutoksia teimme tuntien kulussa, mutta tämä oli tiedossa, joten pystyimme varautumaan muutoksiin. Pystyimme selkeään ja ammattimaiseen ohjaukseen. Löysimme selkeät roolit myös liikuntatuokion ohjauksen aikana. Opinnäytetyöprosessin kirjoitusosuus on paljon luontevampaa ja mielekkäämpää prosessin loppuvaiheessa kuin mitä se oli prosessin alkuvaiheessa.

6.4 Kehittämisideat

Toimeksiantajan ja osallistujien antaman palautteen perusteella tulevaisuudessa olisi tarvetta vastaavalle toiminnalle. Liikuntatuokioiden määrää tulisi lisätä. Liikunnan merkitykseen syövän hoidossa ja kuntoutuksessa tulisi panostaa valtakunnallisesti. Yleisesti liikuntaa olisi tärkeää kohdentaa kaikille iäkkäille sairaudesta riippumatta. Kehittämisideana pohdimme miten saada ikäihmiset tavoitettua paremmin ja osallistumaan liikuntatuokioihin. Liikuntatuokioiden mainostamiseen tulisi kiinnittää huomiota, jotta mahdollisimman moni iäkkäämpi saataisiin tavoitettua.

LÄHTEET

- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Verkkojulkaisu. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%c3%84YTET%c3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 12.9.2022.
- Boing, Leonessa, do Bem Fretta, Tatiana, de Carvalho Souza Vieira, Melissa, Soares Pereira, Gustavo, Moratelli, Jéssica, Flores Sperandio, Fabiana, Bergmann, Anke, Baptista, Fatima, Dias, Mirella & Coutinho de Azevedo Guimarães, Adriana 2020. Pilates and dance to patients with breast cancer undergoing treatment: study protocol for a randomized clinical trial-MoveMama study. *Trials* 21 (35), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3874-6>. Viitattu 7.4.2023.
- Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Dennett, Amy M, Kilvet, Nora, Peiris, Casey, Prendergast, Luukas & Taylos, Nicholas 2016. Moderate-intensity exercise reduces fatigue and improves mobility in cancer survivors: a systematic review and metaregression. *Journal of Physiotherapy* 62 (2), 68–82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jphys.2016.02.012>. Viitattu 12.9.2022.
- Eturauhassyöpä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Urologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 30.1.2023). <https://www.kaypahoito.fi/hoi11060?tab=suositus>.
- Hauta-Aho, Anu & Harju, Eeva 2021. Ohjattu liikunta tukee eturauhassyöpää sairastavan miehen hyvinvointia. *Liikunta & Tiede* 58 (4), 20–24.
- Heinonen, Ilkka 2019. Liikunta ehkäisee syöpää. *Liikunta & tiede* 56 (5), 34–36.
- Himberg, Marianne, Sulosaari, Virpi, Rekunen, Maijastiina, Oksanen, Airi & Lempiäinen, Salla 2022. Liikuntainterventio parantaa syöpää sairastavien lihasvoimaa ja vähentää uupuneisuutta. *Fysioterapia* 69 (3), 26–31.
- Juvet, L.K., Thune, I., Elvsaa, I.K.Ø., Fors, E.A., Lundgren, S., Bertheussen, G., Leivseth, G. & Oldervoll, L.M. 2017. The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up: A meta-analysis. *The Breast* 33, 166–177. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1016/j.breast.2017.04.003>. Viitattu 17.4.2023.
- Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematona. Muut syövän hoitomuodot. Verkkojulkaisu. <https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/muut-hoitomuodot/#lisatietoa>. Viitattu 23.3.2023.
- Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematona. Syövän hoito. Verkkojulkaisu. <https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/syovan-hoito/>. Viitattu 13.4.2023.
- Kaikki syövästä julkaisuaika tuntematona. Syövän leikkaus. Verkkojulkaisu. <https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/syovan-leikkaus/#lisatietoa>. Viitattu 22.3.2023.
- Karihtala, Kari & Puistola, Ulla 2015. Syöpä iäkkäällä naisella. Teema: ikääntyvän naisen terveys. *Duodecim* 131, 1507–1512. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12403>. Viitattu 8.9.2022.
- Keuhkosyöpä julkaisuaika tuntematon. Keuhkosyövän täsmähoito. Verkkojulkaisu. <https://keuhkosyopa.fi/hoito/hoitovaihtoehdot/tasmahoidot/>. Viitattu 16.4.2023.
- Kukkonen-Harjula, Katriina 2019. Liikunta on hyväksi myös syöpäsairaille. *Liikunta & tiede* 56 (5), 30–33.
- Lempiäinen, Salla, Jyrkkiö, Sirkku, Minn, Heikki & Heinonen, Ilkka 2021. Liikunnan vaikutukset syövän ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. *Suomalainen lääkäri* 137(5), 464–469. <https://www.duodecimlehti-fi.ezproxy.savonia.fi/xmedia/duo/duo16096.pdf>. Viitattu 14.12.2022.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito – johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 15.9.2022). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075?tab=suositus>.

Pasanen, Annika 2022. Solunsalpaajat eli sytostaatit. Verkkojulkaisu. Päivitetty 4.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01077>. Viitattu 22.1.2023.

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys julkaisuaika tuntematon. Yhdistys. Verkkojulkaisu. <https://www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi/yhdistys/>. Viitattu 12.9.2022.

Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Opinto-opas. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=IS&krtid=1328&tab=6&krtid2=92585>. Viitattu 30.3.2023.

Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Tietosuoja Savoniassa. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/tutustu-savoniaan/tietoa-savoniasta/tietosuoja/>. Viitattu 29.3.2023.

Soriano-Maldonado, Alberto, Carrera-Ruiz, Alvaro, Diez-Fernandez, David M., Esteban-Simon, Alba, Maldonado-Quesada, Mercedes, Moreno-Poza, Nuria, del Mar Garcia-Martinez, Maria, Alcaraz-Garcia, Celia, Vazquez-Sousa, Rosa, Moreno_martos, Herminia, Toro-de-Federico, Antonio, Hachem-Salas, Nur, Artes-Rodriguez, Eva, Rodriguez-Perez, Manuel A. & Casimiro-Andujar, Antonio J. 2019. Effects of a 12-week resistance and aerobic exercise program on muscular strength and quality of life in breast cancer survivors. *Medicine (Baltimore)* 98 (44), e17625. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.0000000000017625>. Viitattu 15.9.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Verkkojulkaisu. Päivitetty 22.11.2022. <https://stm.fi/liikunta>. Viitattu 20.12.2022.

Sundell, Jan 2021. Lihassoimiharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Verkkojulkaisu. Päivitetty 30.3.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>. Viitattu 3.5.2023.

Suomen Seniorihoiva julkaisuaika tuntematon. Ikääntyvien syöpä ja syövän oireet vaihtelevat. Verkkojulkaisu. <https://suomenseniorihoiva.fi/tietopankki/ikaantyneiden-sairaudet/ikaantyvien-syopa-ja-syovan-oireet-vaihtelevat/>. Viitattu 14.4.2023.

Suomen Syöpäpotilaat ry 2016. Selviytyjän matkaopas. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2016. https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/18132911/SelviytyjanMatka-opas_2016.pdf. Viitattu 14.4.2023.

Terveyden ja hyvinvointilaitos 2021a. Syöpä. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa>. Viitattu 22.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Syövän hoito. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa/syovan-hoito#:~:text=Sy%C3%B6p%C3%A4%C3%A4%20sairastavalla%20on%20oikeus%20kuntoutukseen%201%20tuetaan%20sairastu- mutta,%20ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4%20selviyty- mist%C3%A4%20sek%C3%A4%20hyvinvointia%2C%20osallistumismahdollisuuksia%20ja%20ty%C3%B6listymist%C3%A4>. Viitattu 23.10.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. Verkkojulkaisu. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 29.3.2023.

UKK-instituutti 2020. Lihassoima ja lihaskestävyys. Verkkojulkaisu. Päivitetty 24.11.2020. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>. Viitattu 26.3.2023.

UKK-instituutti 2021a. Ikäihmisten ohjaaminen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 15.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ikaihminen-ohjaaminen/>. Viitattu 6.10.2022.

UKK-instituutti 2021b. Liikunta pienentää syöpäriskiä. Verkkojulkaisu. Päivitetty 31.8.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/syopa/>. Viitattu 22.3.2023.

Vaalavirta, Leila 2021. Sädehoito. Verkkojulkaisu. Päivitetty 20.12.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01078>. Viitattu 22.3.2023.

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Voimaa vanhuuteen julkaisuaika tuntematon. Ikäihmisten terveysliikuntaan tietoa ja hyviä käytäntöjä. Verkkojulkaisu. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikunnan-ohjaaminen/>. Viitattu 14.9.2022.

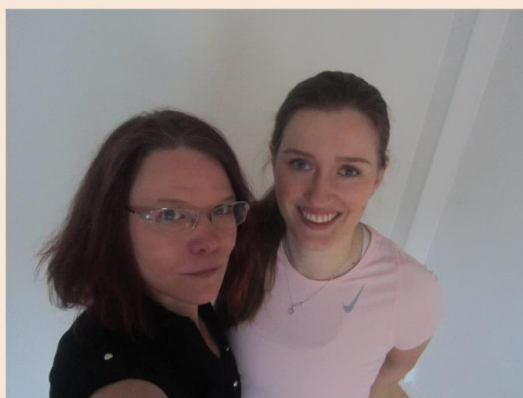
Weller, Sarah, Hart Nicolas H., Bolam, Kate A., Mansfield, Sami, Santa Mina, Daniel, Winters-Stpne, Kerri M., Campbell, Anna, Rosenberger, Friederike, Wiskemann, Joachim, Quist, Morten, Goulart, Jennifer & Campbell, Kristin L. 2021. Exercise for individuals with bone metastases: A systematic review. *Critical Reviews in Oncology/Hematology* 166, 103433. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1016/j.critrevonc.2021.103433>. Viitattu 16.9.2022.

Wilson, Donna J. 2017. Exercise for the patient after breast cancer surgery. *Seminars in Oncology Nursing* 33 (1), 98–105. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2016.11.010>. Viitattu 18.1.2023.



LIIKUNTATUOKIOT IKÄIHMISSILLE

**TULE MUKAAN VIRKISTYMÄÄN JA JUMPPAAMAAN PAIKAT VETREÄKSI.
SAVONIAN OPISKELIJAT OHJAAVAT ILMAISEN JUMPPATUOKION
KESKIVIikkoISIN 1.3. ALKAEN KLO 9:30
POHJOIS-SAVON SYÖPÄYHDISTYKSELLÄ OLOHUONE ELONASSA**



**KESKIVIikko 1.3 KLO 9:30
KESKIVIikko 8.3 KLO 9:30
KESKIVIikko 15.3 KLO 9:30**

LÄMPIMÄSTI TERVETULO A LIKKUMAAN!

**Ilmoittautuminen
Sini #####**

SAVONIA
ammattikorkeakoulu



LIITE 2: LIIKEKORTIT



KYYKKY



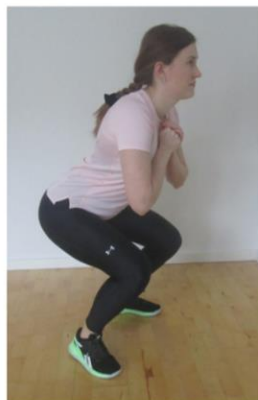
YDINKOHDAT:

- Tanko lepää hartialihaksen päällä
- Jalkapohja kiinni lattiassa
- Polvet ja varpaat samaan suuntaan
- Selkä suorana
- Katso suoraan
- Vatsa tiukkana
- Kyykyn syvyys oman tason mukaan
- Voi tehdä myös esim. ilman painoa tai kahvakuulan kanssa

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy



VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Kyykky ilman painoa



Kyykky kahvakuulan kanssa



PYSTYSOUTU LEVYTANGOLLA



YDINKOHDAT:

- Ryhdikäs asento, hartiat rentoina
- Tanko lähellä vartaloa
- Koko liikkeen ajan kyynärpäät kulkevat ranteiden yläpuolella
- Liikkeen voi tehdä myös esim. käsipainoilla

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

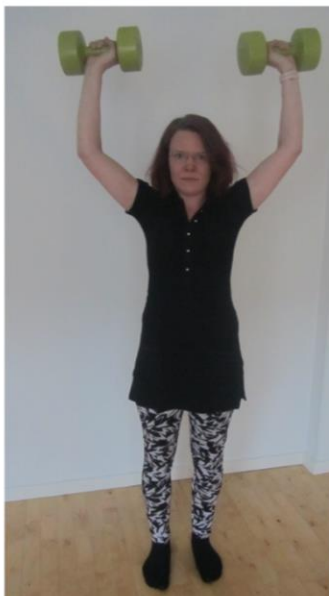
VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Pystysoutu käsipainoilla

SAVONIA

PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA



YDINKOHDAT:

- Tukeva asento, selkä suorana
- Painot korvien kohdalla alkuasennossa
- Työnnä painot ylös
- Kyynärpäät hieman koukussa loppuasennossa
- Liikkeen voi tehdä myös esim. tangolla

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Pystypunnerrus levytangolla

SAVONIA

VIPUNOSTOT SIVULLE



YDINKOHDAT:

- Hyvä perusasento
- Ylävartalo ei liiku
- Hartiat alhaalla liikkeen aikana
- Kyynärpäissä pieni koukku liikkeen aikana
- Painot liikkeen lopussa vartalon sivussa
- Liikkeen voi tehdä myös esim. ilman painoja

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

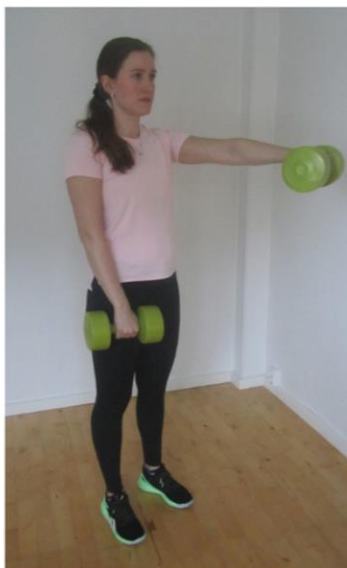
VAIHTOEHTOINEN LIIKE



- Vipunosto sivulle ilman painoa
- voit myös tehdä pientä pyörivää liikettä käsien ollessa sivulla

SAVONIA

VIPUNOSTOT ETEEN



YDINKOHDAT:

- Hyvä perusasento
- Ylävartalo ei liiku liikkeen aikana
- Hartiat alhaalla
- Käsivarressa pieni koukku liikkeen ajan
- Loppuasennossa käsi suorana
- Liikkeen voi myös tehdä esim. tangolla

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oyj

SAVONIA
ammattikorkeakoulu

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Vipunostot eteen levytangolla

SAVONIA
ammattikorkeakoulu

KICKBACK



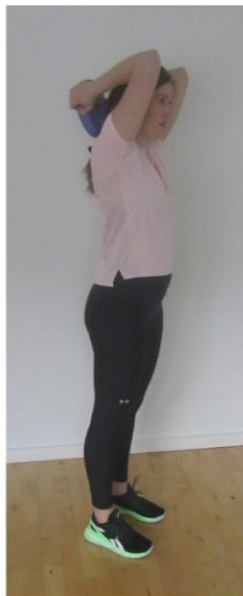
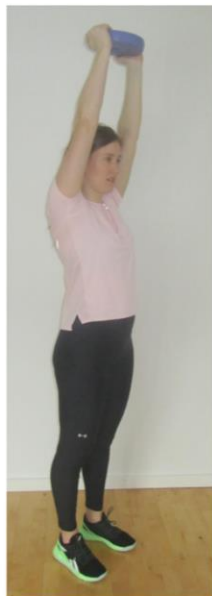
YDINKOHDAT:

- Selkä suorana, keskivartalo tiukkana
- Olkavarsi ei liiku liikkeen aikana
- Kyynärpää ja olkavarsi vartalossa kiinni
- Liikkeen voi myös esim. tehdä penkin päällä

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Ranskalainen punnerrus seisten

SAVONIA

VARPAILLE NOUSU



YDINKOHDAT:

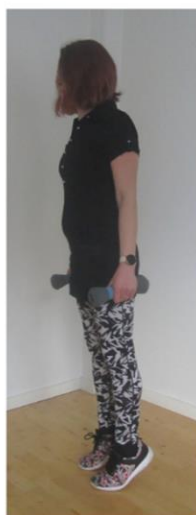
- Vartalo suorana
- Hyvä keskivartalo tuki
- Varpaat ja polvet samaan suuntaan
- Nosta kantapäät ylös
- Liikkeen voi myös tehdä esim. painojen kanssa tai hyppiä varpaillaan

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

www.savonia.fi

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Varpaille ylösnousut käsipainon kanssa

SAVONIA

www.savonia.fi

PENKILLE NOUSU



YDINKOHDAT:

- Selkä suorana
- Katso suoraan - ota kiintopiste
- Penkille astutaan koko kantapohjalla ja liikkeen lopussa toinen jalka tulee viereen
- Etujalassa paino koko jalkapohjalla ettei kantapää nouse
- Liikkeen voi tehdä myös esim. painojen kanssa

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



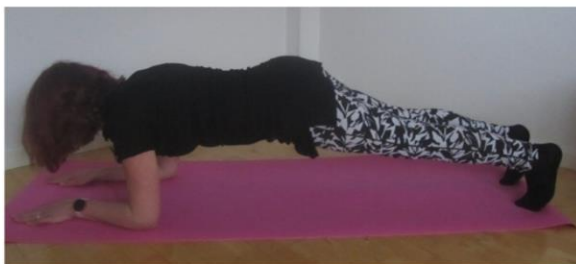
Penkille nousu käsipainon kanssa

SAVONIA

LANKKU

YDINKOHDAT:

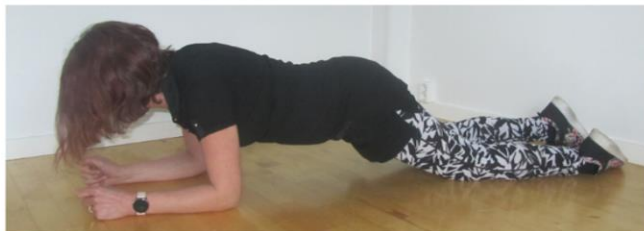
- Keskipartalo tiukkana
- Takapuoli ei nouse ylös
- Olkapäät ja kyynärpäät samassa linjassa
- Katse alaspäin
- Liikkeen voi tehdä myös esim. kylkilankkuna



Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



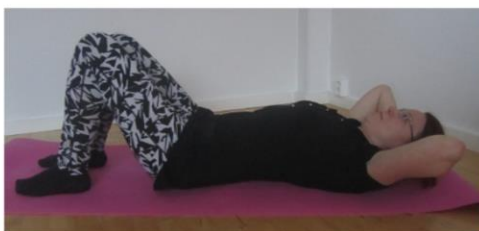
Lankku polvet maassa



Kylkilankku

SAVONIA

VATSARUTISTUS



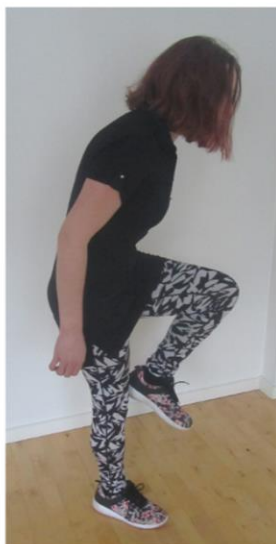
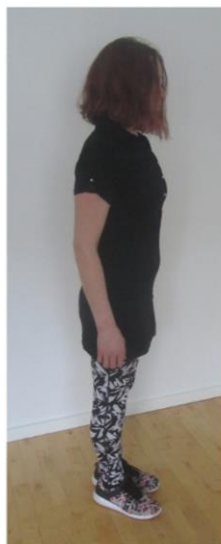
YDINKOHDAT:

- Polvet ovat koukussa
- Kyynärpäät sivuilla liikkeen ajan
- Ylävartalo nousee ylös
- Jalat pysyvät lattiassa kiinni
- Liikkeen voi myös esim. tehdä jalat ilmassa koukussa vatsan päällä

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

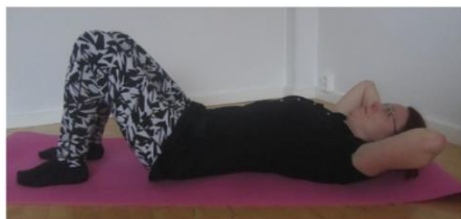
VAIHTOEHTOINEN LIIKE



**Vatsarutistus seisten
(polvi ja rinta kohtaa)**

SAVONIA

VATSARUTISTUS KIERTÄEN



YDINKOHDAT:

- Polvet ovat koukussa
- Vastakkainen kyynärpää ja polvi kohtaavat
- Jalkapohjat pysyvät maassa koko liikkeen ajan
- Voi tehdä erilaisia variaatioita: vastakkainen käsi ja jalka kohtaavat

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Vatsarutistus kiertäen painon kanssa

SAVONIA

Nelinkontin- jalan nosto koukussa



YDINKOHDAT:

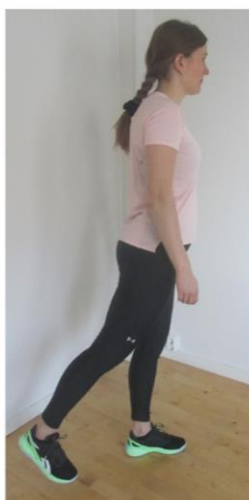
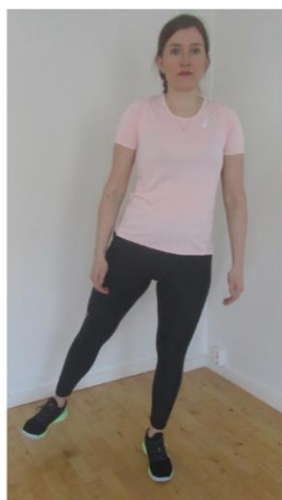
- Keskipartalo tiukkana
- Asento nelinkontin
- Jalka nousee koukussa- jalkapohja kohti kattoa
- Katse on lattiassa
- Voi tehdä erilaisia variaatioita: nostaa jalan sivulle, nostaa vastakkaisen käden ylös



Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Lonkan loitonnus ja ojennus

SAVONIA

Nelinkontin - kissan köyristys ja pyöristys



YDINKOHDAT:

- Aloitusliike nelinkontin
- Aloita pyöristämällä selkää
- Lopetus ojentamalla selkää



Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

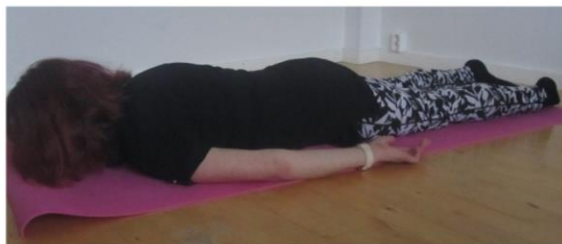
VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Nelinkontin - vastakkainen käsi ja jalka nousevat ylös

SAVONIA

SELÄN OJENNUS PÄIN MAKUULLA



YDINKOHDAT:

- Aloitusasento päin makuulla
- Kädet vartalon vierellä
- Katse lattiassa
- Rinta ja jalat nousevat ylös
- Voi myös tehdä niin, että pelkkä ylävartalo nousee

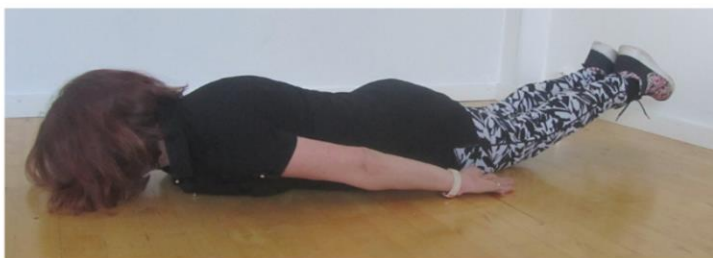
Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



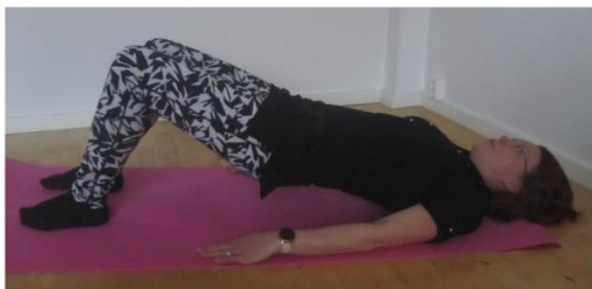
Pelkkä ylävartalo nousee



Pelkät jalat nousevat

SAVONIA

LANTIONNOSTO



YDINKOHDAT:

- **Nosta suoraan kohti kattoa**
- **Lantio irtoaa maasta**
- **Kädet ovat vartalon sivuilla**
- **Voi myös tehdä niin, että yksi jalka nousee samalla ilmaan, kun lantio nousee**

Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Nosta lantio ja toinen jalka ilmaan samanaikaisesti

SAVONIA

PUNNERRUS



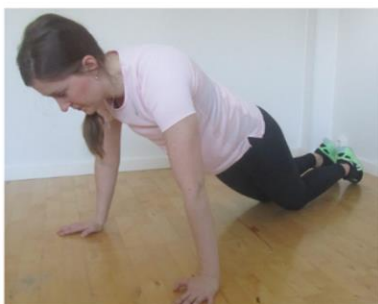
YDINKOHDAT:

- **Keskivartalo tiukkana**
- **Katse lattiaan**
- **Pää ei roiku**
- **Lavat tuettuna**
- **Kädet samassa linjassa olkapäiden kanssa**
- **Voi myös tehdä polvet maassa tai seinää vasten**

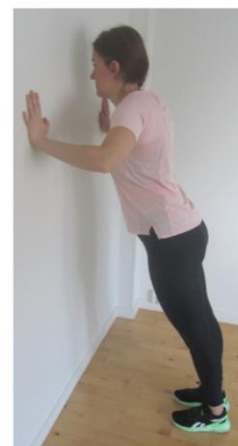
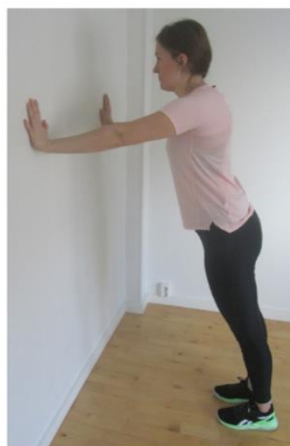
Lähde: Delavier, Frédéric 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-kustannus Oy

SAVONIA

VAIHTOEHTOINEN LIIKE



Polvet maassa punnerrus



Seinää vasten punnerrus

SAVONIA

LIITE 3: PALAUTELOMAKE

Palaute:

SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

