
LIIKUNTAOPAS
fibromyalgia-
KUNTOUTUJILLE



JOHDANTO

Tämä liikuntaopas on tarkoitettu fibromyalgiaa sairastaville henkilöille avuksi sopivan liikuntamuodon löytämiseen ja liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Oppaassa esitellään kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua ja mind-body -tekniikoita, joista kaikista on todettu olevan apua fibromyalgiaoireiden hallinnassa. Tässä oppaassa esiteltävät liikuntalajit ovat fibromyalgiaa sairastaville soveltuvia ja suositeltavia.

Jokaisen liikuntamuodon ja -lajin kohdalla kerrotaan kuinka usein ja kuinka paljon kerrallaan kutakin lajia on suositeltavaa ja turvallista harrastaa. Näillä ohjeilla liikuntaharrastuksen aloittaminen ja ylläpitäminen on turvallista ilman oireiden pahenemista.

TEKIJÄT

OPPAAN TOTEUTUS

Elina Pitkänen, fysioterapian koulutusohjelma
Mikkelin Ammattikorkeakoulu 2014

YHTEISTYÖSSÄ

Kuntoutuskeskus Kyyhkylä

KUVAT

Elina Pitkänen

ULKOASU

Ulla Pitkänen

SISÄLLYS

JOHDANTO	2
SISÄLLYS	3
KESTÄVYYSLIIKUNTA	4
KÄVELY, SAUVAKÄVELY & PYÖRÄILY	5
VESILIIKUNTA	6
LIHASVOIMAHARJOITTELU	7
MIND-BODY -TEKNIIKAT	8
TAI CHI	8
JOOGA	9
PILATES	10
VENYTTELY & RENTOUTUMINEN	11



KESTÄVYYSLIIKUNTA

Kestävyysliikunnalla on myönteisiä vaikutuksia fibromyalgian tyypillisimpiin oireisiin, eli kipuun, uupumukseen ja apeaan mielialaan. Mielialaa ja elämänlaatua kohentavia vaikutuksia on havaittu erityisesti, kun liikuntaa on jatkettu pitempään. Säilyttääkseen liikunnan hyödyt, tulee liikuntaa harrastaa jatkuvasti.

Liikunnan vaikutuksesta kipu ja uupumus saattavat hetkellisesti lisääntyä, mutta jatkettaessa liikunnan harrastamista ne vähenevät. Liikuntaa tulisi harrastaa yhtäjaksoisesti ainakin 4 viikkoa ja jatkaa myös tämän jälkeen, jotta positiiviset vaikutukset säilyvät. Kestävyysliikunnan harrastamisessa on tärkeää, että sitä tehdään tarpeeksi usein, mutta ei liian paljoa kerralla.

Kestävyysliikunnan teho ja määrä tulee määrittellä yksilöllisesti. Liikunta tulee aloittaa omaa suorituskykyä vähemmällä teholla ja nostaa vähitellen siten, että liikuntaa harjoitetaan matalalla tai kohtuullisella tasolla *20–30 minuuttia kahtena tai kolmena päivänä viikossa*. Harjoittelun alussa riittävä teho on 30–40 % maksimista.

Liikunta tulee aloittaa rauhallisesti ja nostaa tehoja vähitellen. Myöhemmin harjoittelua voidaankin turvallisesti jatkaa kohtuullisella teholla (*60–80 % maksimisykkeestä*) tai matalalla teholla (*50–60 % maksimisykkeestä*). Sopivaa tehoa voi seurata sykemittarilla tai arvioida karkeasti sillä, että pystyy sujuvasti puhumaan liikunnan aikana.

KÄVELY, SAUVAKÄVELY & PYÖRÄILY

Kävelyä ja pyöräilyä suositellaan fibromyalgiaa sairastaville kestävyysliikunnan harrastamiseen. Fibromyalgikoilla kivun on todettu vähentyvän ja elämänlaadun paranevan, kun kävelyä tai pyöräilyä on harrastettu säännöllisesti. Lievä hikoilu ja hengästyminen kävelyn tai pyöräilyn aikana on tavoiteltavaa, mutta voimakasta rasituksen tunnetta tulee välttää.

Sauvakävely on sopiva liikuntamuoto fibromyalgiaa sairastaville ilman pelkoa kipujen lisääntymisestä tai pahenemisesta. Sauvakävelyssä myös ylävartalon lihakset ovat aktiivisena ja askelpituus kasvaa, jolloin vauhti muuttuu kovemmaksi ja liikunta tehostuu. *20 minuutin sauvakävely 2 kertaa viikossa säännöllisesti harrastettuna* parantaa mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja motivaatiota sekä vähentää uupumusta. Sauvakävelyssä oleellista on hyvien sauvojen valinta ja kävelytekniikan opettelu.

KÄVELY JA PYÖRÄILY VOIDAAN SISÄLLYTTÄÄ ARKI-, HYÖTY- JA TYÖMATKALIIKUNTAAN, MIKÄ HELPOTTAA NÄIDEN LAJIEN HARRASTAMISTA.

HYVISSÄ KÄVELYSAUVOISSA TULEE OLLA OIKEIN MUOTOILTU KÄSIHIHNA JA KAHVA, KEVYT SAUVAPUTKI JA SAUVAN PÄÄSSÄ JOKO *piikki* PEHMEILLE TAI JÄISILLE ALUSTOILLE TAI *asfalttitassu* KOVILLE ALUSTOILLE. SAUVAN OIKEA PITUUS MÄÄRITELLÄN LASKUKAAVALLA: *”oma pituus - 55 cm”*. MITTAUSASENNOSSA KYYNÄRPÄÄN TULEE OLLA *max. 90° kulmassa*.



OMAN IÄN MUKAISEN
MAKSIMISYKKEEN VOI
ARVIOIDA KAAVALLA:
”220 - ikä”

ESIMERKIKSI 40-VUOTIAAN
ARVIOITU MAKSIMISYKE ON
220 - 40 = 180.

TÄLLÖIN 40 % maksimi-
sykkeestä on 72, JOKA ON
LIIKUNNAN ALOITTAMISEEN
SOPIVA SYKETASO.

VESILIIKUNTA

Vesiliikunta on turvallinen liikuntamuoto fibromyalgikoille ja sen on todettu vähentävän oireiden esiintymistä. Vesijuoksua ja vedessä tapahtuvaa voimistelua on tutkittu fibromyalgiaa sairastavilla henkilöillä positiivisin tuloksin. Tietyt veden ominaisuudet ovat harjoittelussa hyödyksi ja vesiliikunta on myös monelle nivelvaivoista kärsivälle sopivampi tapa harrastaa liikuntaa kuin kuivalla maalla tapahtuva liikunta.

Kestävyysliikunnan edut ovat vesijuoksussa samat kuin kuivalla maalla suoritettussa liikunnassa, mutta vesijuoksun on todettu parantavan mielialaa vielä tehokkaammin. Vesijuoksua harrastetaan syvässä vedessä vesijuoksuvyön kanssa, ilman kosketusta pohjaan. Vyötärösyvyydessä vedessä tapahtuva vesijumppa, jossa yhdistellään lihasvoima- ja kestävyys-harjoittelua, on myös fibromyalgiaa sairastaville soveltuvaa liikuntaa. Kestävyysliikunnan lisäksi vedessä voidaan siis harjoittaa tasapainoa sekä lihasvoimaa.

VESIJUMPPAAN TULEE SISÄLLYTTÄÄ *n. 10 minuutin alkulämmittely ENNEN VARSINAISEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA SEKÄ n. 10 minuutin jäähdyttely HARJOITTELUN LOPUKSI.*

VESILIIKUNTA SUOSITELLAAN HARRASTETTAVAKSI *3 kertaa viikossa tunnin ajan kerrallaan SÄÄNNÖLISESTI.*



LIHASVOIMAHARJOITTELU

Fibromyalgiaa sairastavilla on todettu lihasten aineenvaihdunnan häiriöitä sekä lihasvoiman ja kestävyuden heikentymistä. Lihasvoimaharjoittelu on erittäin suositeltavaa, turvallista ja hyödyllistä fibromyalgiaa sairastaville. Lihasvoimaharjoittelulla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mm. jäykkyyteen, kipuun, uupumukseen ja ahdistuneisuuteen. Saavuttaakseen hyötyvaikutukset tulee harjoittelun olla säännöllistä ja etenevää.

Lihaskasvuun tulee harjoittaa aluksi matalalla ja myöhemmin kohtalaisella teholla 20–60 minuuttia kahdesti viikossa. Harjoittelun kesto tulee määrittellä aina sen hetkisen kunnan ja voiminnan mukaan. Lihasvoimaharjoittelu tulee aloittaa 5–10 minuutin alkulämmittelyllä, joka sisältää esim. 5 minuuttia kuntopyöräilyä ja 5 minuuttia isojen lihasten venytelyä. Lihasmassa kasvaa parhaiten, kun harjoitellaan keskiraskailla painoilla 8–12 toistoa / sarja ja pidetään sarjojen välissä lepoa 1–2 minuuttia. On tärkeää, että voimaharjoittelua ei tehdä liian usein eikä liian harvoin, jotta se ei kipeytä ja jäykistä lihaksia. Harjoitteita tehtäessä liikenopeuden tulee olla rauhallinen.

SOPIVAT HARJOITUSPAINOT MÄÄRITELLÄN YHDEN TOISTON *maksimisuorituksella*, JOKA ON YHDEN LIIKKEEN SUORITUS NIIN SUURILLA PAINOILLA, ETTÄ SEN PYSTYY SUORITTAMAAN VAIN KERRAN. TÄSSÄ KÄYTETYISTÄ PAINOISTA LASKETAAN ALUKSI MATALA KUORMA (40 % *käytetystä kilomäärästä*) JA SITTEEN KOHTALAINEN KUORMA (40–60%).

HARJOITTELUN EDESSÄ VASTUSTA NOSTETAAN LIHASMASAN KASVUN MYÖTÄ NIIN, ETTÄ KUORMA LISÄÄNTYY TASAISESTI, MUTTA SÄILYY KOHTALAISENA.



MIND-BODY -TEKNIIKAT

Mind-body -termillä tarkoitetaan mielen vaikutusta terveyteen ja mielen ja kehon vaikutuksia toisiinsa. Tekniikoita on useita ja ne ovat itsehoitoon perustuvia ja edullisia. Mind-body -tekniikoista on viimeaikoina tutkittu mm. thai chin, joogan ja pilateksen vaikutuksia fibromyalgiaoireiden hallinnassa.

TAI CHI

Tai chi on kiinalainen kamppailulaji, jossa tehdään hitaita ja pehmeitä liikkeitä yhdistettynä syvään hengitykseen ja meditaatioon. Tai chin harjoittaminen *kahdesti viikossa 60 minuutin ajan* on todettu parantavan elämänlaatua sekä vähentävän kipuja ja masenusta fibromyalgiaa sairastavilla henkilöillä.

TAI CHISSÄ YHDISTYY FYYSIÄ JA HENKISIÄ ELEMENTTEJÄ JA MIND-BODY -TEKNIKKANA SE SOVELTUU HYVIN MYÖS ITSEHOITOMUODOKSI FIBROMYALGIKOILLE.

JOOGA

Jooga perustuu ns. mindfulness-menetelmiin, joissa keskitytään täydellisesti meneillään olevaan hetkeen. Mindfulness-harjoittelulla yhdistettynä hengitysharjoituksiin on todettu mm. masentuneisuuden vähentymistä fibromyalgiakoilla.

Mindfulness-menetelmillä on todettu olevan terapeuttisia vaikutuksia sellaisten sairauksien hoidossa, joihin liittyy kipu. Joogaa on käytetty hoitokeinona useissa kroonisissa sairauksissa, joissa kipu on päätekipijänä, kuten fibromyalgiassa. Nämä hyötyvaikutukset voi saavuttaa harjoittamalla joogaa *75 minuutin ajan 2 kert viikossa* säännöllisesti.

SÄÄNNÖLLISELLÄ JOOGAHARJOITTELULLA ON TODETTU OLEVAN MYÖNTEISIÄ VAIKUTUKSIA SAIRAUDEN KANS-SA SELVIYTYMISEEN JA FIBROMYALGIAOIREISIIN, KUTEN KIVUN MÄÄRÄÄN, KIVUN SIETÄMISEEN JA UUPUMUKSEEN.



TÄRKEÄ OSA PILATES-HARJOITTELUUN ON KEHITTÄÄ vahva mielikuva SIITÄ, ETTÄ PYSTYY HALLITSEMAAN OMAA KEHOAAN. TÄMÄN USKOTAAN TEHOSTAVAN PILATES-HARJOITTELUUN FYYSISIÄ VAIKUTUKSIA.

PILATES

Pilates on harjoittelumuoto, jossa yhdistellään itämaisia ja länsimaisia filosofioita. Pilateksella pyritään parantamaan keskivartalon lihasvoimaa ja asennon ylläpitämistä sekä kehon liikkuvuutta yhdistettynä hengitykseen.

Pilateksessa tehdään enimmäkseen isometristä lihastyötä, eli lihassupistusta ilman liikettä. Tämä aiheuttaa vähemmän väsymystä, minkä takia pilatesta voidaan hyvin suositella fibromyalgiakoille. Pilatesta tulisi harrastaa *3 krt viikossa tunnin ajan* säännöllisesti. Fibromyalgiaa sairastaville voi olla hyötyä pilates-harjoittelusta mm. koska se parantaa asennonhallintaa ja tasapainoa, jotka fibromyalgiassa usein ovat heikentyneet.

VENYTTELY & RENTOUTUMINEN

Venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua suositellaan fibromyalgiakoille 60 minuuttia 2-3 kertaa viikossa. Venyttelyharjoitukset vähentävät tutkitusti kivun tunnetta ja kipupisteiden herkkyyttä ja sitä kautta parantavat elämänlaatua.

Rentoutumiskeinoista suositeltavia ovat itsesuggestio ja jännitys-rentoutus -menetelmä. Fibromyalgiakoilla lihakset ovat usein tiedostamatta jännittyneessä tilassa, mikä lisää kipua. Jännitys-rentoutus -menetelmän avulla voi oppia erottamaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen eron ja kontrolloimaan lihasjännitystä. Jännitys-rentoutus -menetelmässä yhtä kehonosaa tai lihasryhmää jännitetään *7-10 sekunnin* ajan, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan. *15 sekunnin* rentoutuksen jälkeen siirrytään seuraaviin lihaksiin. Kun tiettyjä lihaksia jännitetään, tulee muun kehon pysyä mahdollisimman rentona. Lihaksia ei saa jännittää liikaa.

Itsesuggestioharjoituksissa tavoitteena on muodostaa ajatuksia, joissa keho on rentoutuneessa tilassa. Kehoa keskitytään tarkkailemaan rauhallisessa ympäristössä samalla kun rentoutusta sanoitetaan: *"Käsivarret tuntevat painavilta."* Jokainen kehonosa käydään läpi ajatellen painontunnetta. *"Jalat tuntevat lämpimiltä."*

RENTOUTUSHARJOITUKSILLA SAADAAN AIKAAN SEKÄ *psykkisiä että fyysisiä muutoksia:* MIELIALAN RAUHOITTUMISTA, KESKITTUNEISYYTTÄ, MIELIHYVÄN TUNNETTA, VIRKISTYMISTÄ, LIHASJÄNNITYKSEN LIEVITYMISTÄ, LIHASTEN RENTOUTUMISTA JA KIVUN LIEVITYMISTÄ.

ITSESUGGESTIOHARJOITUKSESSA KOKO KEHO KÄYDÄÄN LÄPI AJATELLEN *lämmöntunnetta*. KEHONOSASTA TOISEEN SIIRRYTTÄESSÄ KESKITTYÄÄN SIIHEN, MILTÄ TUNTUU KUN LIHAKSISTO RENTOUTUU JA VERENKIERTO LÄMMITTÄÄ RAAJOJA. RENTOUTUSHARJOITUKSISSA VOI KÄYTTÄÄ APUNA *rentoutus-cd:itä*.



LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

KESTÄVYYSLIIKUNTA:

Alen, Markku 2005. Fibromyalgia. Teoksessa Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 327-332.

Hannonen, Pekka 2007. Fibromyalgia. Teoksessa Martio, Jukka, Karjalainen, Anna, Kauppi, Markku, Kukkurainen Marja Leena & Kyngäs, Helvi (toim.) Reuma. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 415-428.

Suomen Latu ry. Sauvakävelijän opas.

WWW-sivu. http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/sauvakavely/

Assis, Marcos Renato, Eduardo Silva, Luciana, Martins Barros Alves, Adriana, Pessanha, Ana Paula, Valim, Valéria, Feldman, Daniel, De Barros Neto, Turbio Leite & Natour, Jamil 2006. A Randomized Controlled Trial of Deep Water Running: Clinical Effectiveness of Aquatic Exercise to Treat Fibromyalgia. *Arthritis & Rheumatism* 1, 57-65.

LIHASVOIMAHARJOITTELU:

Rooks, Daniel S., Silverman, Caroline B. & Kantrowitz, Fred G. 2002. The Effects of Progressive Strength Training and Aerobic Exercise on Muscle Strength and Cardiovascular Fitness in Women With Fibromyalgia: A Pilot Study. *Arthritis & Rheumatism* 47, 22-28.

Sundell, Jan 2012. Duodecim. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja vanhemmille.

WWW-sivu. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079

MIND-BODY -TEKNIIKAT:

Altan, Lale, Korkmaz, Nimet, Bingol, Ümit, & Gunay, Berna 2009. Effect of Pilates Training on People With Fibromyalgia Syndrome: A Pilot Study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 90, 1983-88.

Curtis, Kathryn, Osadchuk, Anna & Katz, Joel 2011. An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. *Journal of Pain Research* 4, 189-201.

Wang, Chenchen, Schmid, Christopher H., Rones, Ramel, Kalish, Robert, Yinh, Janeth, Goldenberg, Don L., Lee, Yoojin & McAlindon, Timothy 2010. A Randomised Trial of Tai Chi for Fibromyalgia. *The New England Journal of Medicine* 363, 743-754.

RENTOUTUMINEN:

Herrala, Helinä, Kahrola, Tytti & Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY: Porvoo.

Nyyti ry. Kokeile erilaisia rentoutusmenetelmiä – autogeeninen rentoutus.

WWW-sivu. <https://www.nyyti.fi/tietoa/rentoutuminen/erilaisia-rentoutusmenetelmia/>