



LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences



Rovaniemen Seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

**Tauko
pirtti**



Tämä ohje on laadittu Taukopirtti-hankkeen vapaaehtoistoimijoiden käyttöön. Tarkoitus on, että vapaaehtoistoimijat voivat käyttää ohjeen sisältämiä harjoitteita ohjatesaan liikuntaa Taukopirtin asiakkaille.

Miten toimintakyky muuttuu ikääntyessä?

Ikääntyessä fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä on havaittavissa muutoksia, jotka kuuluvat normaaliin ikääntymiseen. Taustalla voi olla myös esimerkiksi sairauksia, jotka rajoittavat toimintakykyä.

Toimintakyvyn muutoksia on havaittavissa esimerkiksi lihasvoiman, tasapainon ja koordinaation heikkenemisenä sekä kognitiivisten toimintojen heikkenemisenä esimerkiksi muistin osalta. Tutkimuksissa on todettu, että liikunnalla ja ikääntyneen fyysisellä aktiivisuudella pystytään vaikuttamaan näiden muutosten etenemiseen: mitä aktiivisempi ikääntynyt on, sitä pidempään hän todennäköisesti säilyttää toimintakykynsä parempana.

LIIKKEET TULEE TEHDÄ VAROVAISUUTTA NOUDATTAEN, MIKÄLI KÄRSII SEURAAVISTA:

- *Sydän- ja verisuonisairaudet.* Tällöin tulee välttää etenkin molempien yläraajojen yhtäaikaista ylösvientiä ja staattisia liikkeitä eli yläraajojen pitämistä ylhäällä paikallaan pitkän aikaa.
- *Murtumat,* murtuma vaatii 3vko-4kk ajan parantuakseen riippuen murtuman sijainnista.
- *Akuutti kilpirauhasen vajaatoiminta, kohonneet tai madaltuneet veren kaliumtasot, huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes ja /tai hyvin korkea verenpaine.* Nämä ovat suhteellisia esteitä liikunnalle, jolloin on hyvä tunnustella vointia ennen liikuntaa.
- *Kuume tai nestehukka.*
- *Huimaus,* tällöin liikkeet tulee tehdä rauhallisesti.

NÄIN KÄYTÄT OHJETTA

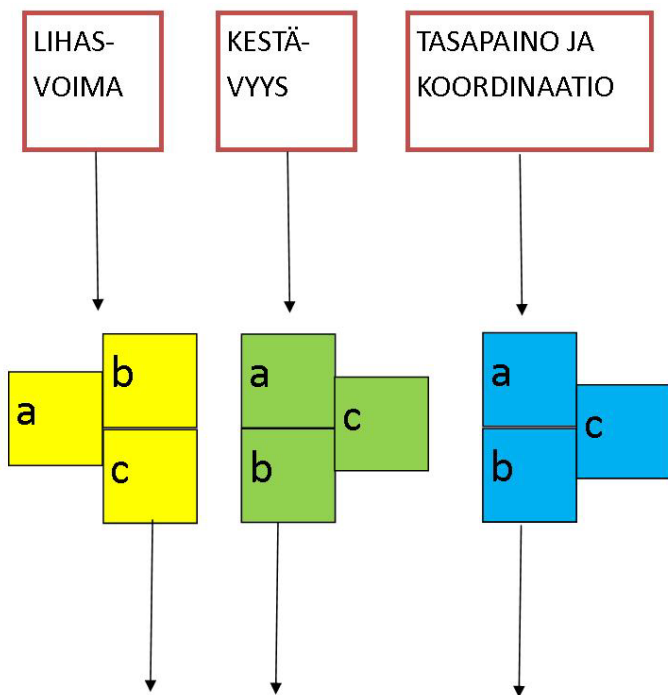
Aluksi tehdään *alkulämmittely* (1 sivu), joka kestää noin 5 minuuttia.

Harjoitusosion liikkeet on jaettu **lihasvoima-, kestävyys-, ja tasapaino-osioon.**

- 1) Valitaan jokaisesta osiosta yksi alaosio (a, b tai c-vaihtoehto). 1 *alaosio* = 1 *sivu*.
- 2) Nyt ohjelmassa on yhteensä kolme osiota (*yksi lihasvoima, yksi kestävyys ja yksi tasapaino*). Kts. alla oleva kuva.

Lopussa on lisäksi *venyttelyosio* (2 sivua). Liikuntatuokio koostuu siis kuudesta harjoitusohjelman sivusta.

Kokonaisuudessaan liikuntatuokio kestää noin 25 minuuttia.



LIIKKEET VOIDAAN
TEHDÄ MUKAILLEN
SEKÄ SEISTEN ETTÄ
ISTUEN.

MUKANA VOI OLLA
MUSIIKKIA.

ALKULÄMMITTELY

YKSI OSIO LIHASVOIMASTA ■

YKSI OSIO KESTÄVYYDESTÄ ■

YKSI OSIO TASAPAINOSTA/KOORDINAATIOSTA ■

+ VENYTTELYOSIO

ALKULÄMMITTELY n. 5 min.



**MARSSIA TUOLISSA
ISTUEN TAI SEISTEN**



**HARTIOIDEN
JÄNNITTÄMINEN JA
RENNOKSI
PÄÄSTÄMINEN**

**SELÄN PYÖRISTYS JA
RINNAN AVAUS**



NYRKKEILY

LIHASVOIMAOSIO noin 5 minuuttia. Valitaan, tehdäänkö tänään alaraajat, keskivartalo vai yläraajat. Ohjataan valitun osion harjoitteet. Yhtä harjoitetta toistetaan **noin 10 kertaa** (5 kertaa/puoli jos liike tehdään molemmille puolille erikseen). Jos aikaa riittää, voidaan osio toistaa.

A-OSIO/ ALARAAJAT :



OJENNA POLVI
SUORAKSI. TUNNE
JÄNNITYS
ETUREIDESSÄ.

VIE ALARAAJA SUORANA
TAAKSEPÄIN. TUNNE JÄNNITYS
PAKARALIHAKSESSA. ISTUEN
JÄNNITÄ PAKAROITA YHTEEN.



OJENNA JA KOUKISTA
NILKKA VUOROTELLEN.
TUNNE JÄNNITYS
POHKEESSA JA SÄÄREN
ETUOSASSA.

B-OSIO/ KESKIVARTALO:



TAIVUTA KYLKI PITKÄKSI,
KUROTA LATTIAA
TOISELLA KÄDELLÄ.
TUNNE SUPISTUS
KYLJESSÄ.

KIERRÄ SELKÄÄ
PUOLELTA TOISELLE
PALLOSTA KIINNI PITÄEN.



VIE KUMINAUHA JALKOJEN
ALLE. TEE SOUTULIIKETTÄ,
VIE LAPALUUT YHTEEN.



C-OSIO/ YLÄRAAJAT:



VIE YLÄRAAJA SUORANA
YLÖS VUOROTAHTIIN. JOS
ET PYSTY TEKEMÄÄN,
NOSTELE HARTIOITA
VUOROTELLEN.

TEE
HAUSKÄÄNTÖLIIKETTÄ
VUOROKÄSIN. PIDÄ
KYYNÄRPÄÄ KIINNI
KYLJESSÄ



KOSKETA KÄDELLÄ
PÄÄLAKEA
VUOROTAHTIIN, KUIN
KAMPAISIT HIUKSIA.



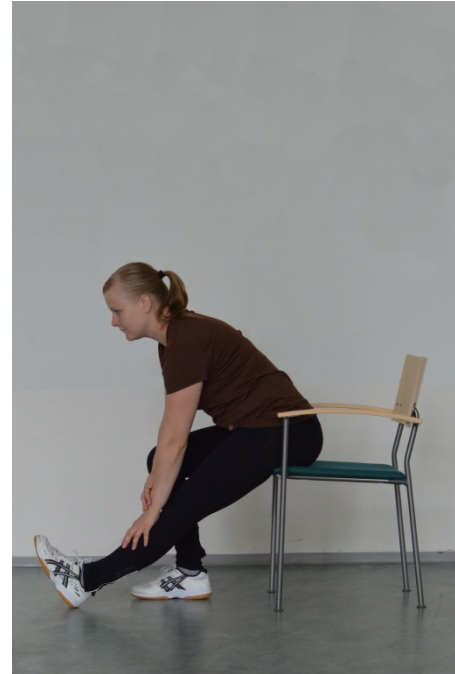
KESTÄVYYSSOSIO noin 5 minuuttia. Kaikki liikkeet voi tehdä musiikin rytmissä tai ilman. Liikettä toistetaan **noin 10 kertaa** (5 kertaa/puoli jos liike tehdään molemmille puolille erikseen). Jos aikaa riittää, voidaan osio toistaa.

A-OSIO:



VIE YLÄRAAJA
SIVUKAUTTA YLÖS, TEE
YLHÄÄLLÄ PIENI JOUSTO.
TOISTA SAMA
MOLEMMILLE PUOLILLE.

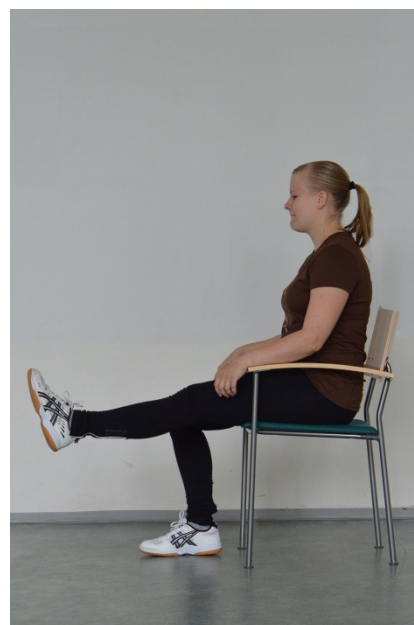
VIE ALARAAJA SUORANA
KOHTI LATTIAA, KOSKETA
KANTAPÄÄLLÄ LATTIAA JA
KUMARRU KEVYESTI
KOHTI ETUREITTÄ.
VAIHDA PUOLI.



TEE YLÄRAAJOILLA
RINTAUINTI JA
KROOLIUINTILIIKETTÄ
MUSIIKIN TAHTIIN.

B-OSIO:

TEE RENTOJA POTKUJA
VUOROJALAIN SUORAAN
ETEENPÄIN TAI RISTIIN.



VIE VASTAKKAINEN POLVI
JA KYYNÄRPÄÄ YHTEEN.
TEE MOLEMMILLE
PUOLILLE.



”TÄPPÄÄ” SIVULLE
LATTIAAN KANTA-
VARVAS, JA TUO
TAKAISIN. VAIHDA PUOLI,
TOISTA VUOROTAHTIIN.

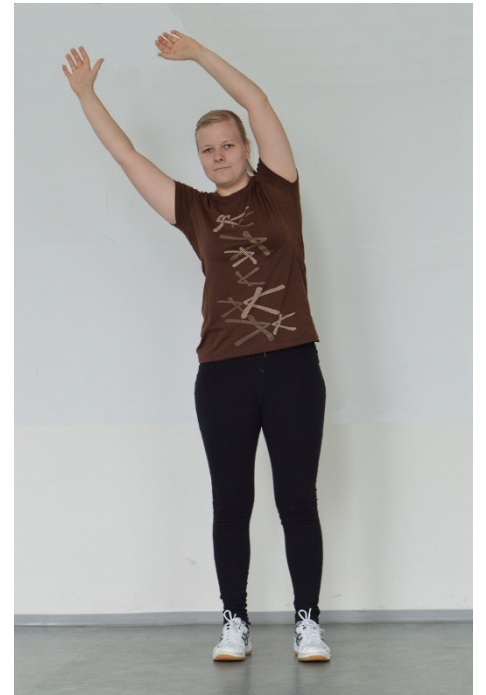


”TÄPPÄÄ” VARPAILLA
VUOROTAHTIIN LATTIAAN.

C-OSIO:

PYÖRITÄ LANTIOTA
MOLEMPIIN SUUNTIIN.

VIE YLÄRAAJAT YLÖS JA
TEE HUOJUVAA LIIKETTÄ
MUSIIKIN TAHTIIN.



VIE TOINEN ALARAAJA
SUORANA ETEENPÄIN
KANTAPÄÄ LATTIASSA.
TAIVUTA YLÄVARTALO
KEVYESTI KOHTI
ETUREITTÄ. VAIHDA PUOLI.



VIE KÄMMENET ALASPÄIN
JA VIE NE YHTÄ AIKAA
ISOLLA KAARELLA
VARTALON EDESTÄ.
KUVITTELE PYYHKIVÄSI
PÖYTÄÄ.



TASAPAINO- JA KOORDINAATIO-OSIO noin 5 minuuttia.

Valitaan, harjoitetaanko tänään istuma- (a-osio) vai seisomatasapainoa (b-osio) vai koordinaatiota (c-osio). Liikettä toistetaan **noin 10 kertaa** (5 kertaa/puoli jos liike tehdään molemmille puolille erikseen). Jos aikaa riittää, voidaan osio toistaa.

A-OSIO/ ISTUMATASAPAINO:



OJENNA VASTAKKAINEN
YLÄ- JA ALARAAJA
SUORAKSI ETEEN. TEE
VUOROTAHTIIN.



VIE PAINOA PAKARALTA
TOISELLE.

B-OSIO/ SEISOMATASAPAINO:



OJENNA VASTAKKAINEN
YLÄ- JA ALARAAJA
SUORAKSI SIVULLE. TEE
VUOROTAHTIIN.
TARVITTAESSA OTA
TUOLISTA TUKEA.



OJENNA VASTAKKAINEN
YLÄ- JA ALARAAJA
SUORAKSI ETEEN-
TAAKSESUUNNASSA. TEE
VUOROTAHTIIN.
TARVITTAESSA OTA
TUOLISTA TUKEA.

C-OSIO/ KOORDINAATIO:

KULJETA ILMAPALLOA PIIRISSÄ
NIIN ETTEI SE KOSKETA MAATA.

ILMAPALLOJA VOI OLLA MYÖS
USEAMPIA!

VENYTTELY noin 5 minuuttia. Tämä osio tehdään harjoitusohjelman loppuksi. Liikkeet tehdään **kerran**, pidä venytys noin 20-30 sekuntia. Poiketen muista harjoitusohjelman osioista venyttelyosion liikkeet ovat jokaisella kerralla samat.



TAKAREIDEN VENYTYS
ISTUEN

RINNAN AVAUKSET JA
SELÄN PYÖRISTYKSET
ISTUEN



POHKEEN VENYTYS
SEISTEN TUOLISTA KIINNI
PITÄEN



KYLJEN VENYTYS
SEISTEN



NISKA- HARTIASEUDUN
(PYÖRITTELYT) VENYTYS
SEISTEN TAI ISTUEN

Tämä opas on laadittu Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyönä. Oppaassa esiintyvät liikkeet on valittu näyttöön perustuvan tiedon ja tutkimusten pohjalta.

Fysioterapeuttiopiskelijat Jonna Joutsijoki ja Oili Kaisto

Ohjaavat opettajat Anne Rautio ja Kaisa Turpeenniemi

Toimeksiantaja Rovaniemen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Taukopirtti-hanke, projektipäällikkö Tarja Hannola

Lähteet

Aalto, R. - Paunonen, M. - Paanola, T. 2007. Functional Training - toiminnallisempaa lihasharjoittelua. Jyväskylä: WSOY.

Dionne, I. - Ades, P. - Poehlman, E. 2003. Impact of cardiovascular fitness and physical activity level on health outcomes in older persons. Mechanisms of Ageing and Development, maaliskuu 2003, 259-267.

Hui, E. - Chui, B-T. - Woo, J. 2009. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. Archives of Gerontology and Geriatrics 49/2009, 45-50.

Johnson, E. - Bradley, B. - Witkowski, K. - McKee, R. - Telesmanic, C. - Chavez, A. - Kennedy, K. - Zimmerman, G. 2007. Effect of a Static Calf Muscle-Tendon Unit Stretching Program on Ankle Dorsiflexion Range of Motion of Older Women. Journal of Geriatric Physical Therapy 2/2007, 49-52.

Kerrigan, D. - Xenopoulos-Oddson, A. - Sullivan, M. - Lelas, J. - Riley, P. 2003. Effect of a hip flexor stretching program on gait in the elderly. Rehabilitation 1/2003, 1-6.

Pijnappels, M. - Reeves, N. - Maganaris, C. - van Dieën, J. 2008. Tripping without falling: lower limb strength, a limitation for balance recovery and a target for training in the elderly. Journal of Electromyography and Kinesiology 18/2008, 188-196.

Steadman, J. - Donaldson, N. - Kalra, L. 2003. A Randomized Controlled Trial of an Enhanced Balance Training Program to Improve Mobility and Reduce Falls in Elderly Patients. Journal of the American Geriatrics Society 6/2003, 847-852.

Timonen, L. – Koivula, M. 2001. Iäkkäiden voimaharjoitteluun perustuva kuntoutus. Teoksessa Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky (toim. Suominen, M ym.) VK-kustannus Oy, 243-245.

Valokuvat: Seija Sipola

Oppaassa esiintyvien kuvien ja tekstien kopiointi ilman lupaa kielletty.