



GOLFILLA ELÄMÄNLAATUA TOIMINTARAJOITTEISILLE IKÄÄNTYNEILLE

Oheisharjoitteluopas golf-harrastuksen helpottamiseksi

Fysioterapian koulutusohjelma
Fysioterapeutti AMK
Opinnäytetyö
9.12.2010

Eeva-Kaisa Ahlsten-
Vienonen

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto
Fysioterapian koulutusohjelma		Fysioterapia (AMK)
Tekijä/Tekijät		
Eeva-Kaisa Ahlsten-Vienonen		
Työn nimi		
Golfilla elämänlaatua ikääntyneille – Oheisharjoitteluopas golf-harrastuksen helpottamiseksi		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Syksy 2010	17
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyöni tuloksena valmistuu konkreettinen tuote, joka on oheisharjoitteluopas ikääntyneille henkilöille. Oppaan tarkoituksena on, että se helpottaa iäkkäiden henkilöiden golfin harrastamista. Samalla se luo fyysisesti toimintarajoitteisille henkilöille mahdollisuudet parempiin golf-suorituksiin.</p> <p>Tavoitteena on, että kohderyhmän henkilöt pystyisivät fysioterapeutin kanssa suoritettuna ohjauksen jälkeen itsenäisesti harjoittelemaan oppaan avulla.</p> <p>Opinnäytetyön konkreettisena tuotoksena valmistuneeseen harjoitteluoppaaseen valittiin yhteensä 15 harjoitetta, jotka esitellään 26 kuvan ja kuvia täydentävillä yksinkertaisilla ja helposti omaksuttavilla kirjallisilla ohjeilla.</p> <p>Yksilön toimintakykyä voidaan tarkastella joko kuvaamalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa tai toimintakyvyssä todettuja toiminnanvajauksia eli toimintarajoitteisuutta. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan fyysisiä toimintarajoitteita, joita ovat yleinen fyysinen suorituskyky, lihaksiston voima, kestävyys, liikekoordinaatio, tasapaino, nivelten vakaus ja liikkuvuus. Tarkastelun kohteena on erityisesti fyysisten toimintarajoitteiden merkitys golfin harrastamisen kannalta.</p> <p>Golf-pelin luonteesta ja erityisesti sen ydinprosessin eli lyöntisuorituksen vaatimusten johdosta fyysisesti toimintarajoitteisen henkilön tulisi harjoitella liikkuvuutta, tasapaino-, koordinaatio- ja lihaskuntoharjoitteita.</p> <p>Oppaassa keskitytään erityisesti seuraaviin fyysisiä toimintarajoitteita vähentäviin harjoitteisiin: lihaksiston voima, liikekoordinaatio ja tasapaino.</p>		
Avainsanat		
golf, ikääntyminen, toimintakyky, fyysinen toimintarajoitteisuus, harjoitteluopas, fysioterapia		

Author Title Number of Pages Date	Eeva-Kaisa Ahlsten-Vienonen Golf brings quality of life for senior citizens - a training guide book to facilitate golf playing 17 pages + 1 appendices 9 December 2010
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	
Instructor(s)	Aune Joutsemo, Senior Lecturer Maija Koljonen, Senior Lecturer
<p>This scholarly thesis is a functional one. As a result of this thesis a guide can be produced, i.e. a training guide book for senior citizens to play golf. At the same time it creates possibilities for persons who have physical limitations, to achieve better performances in their golf.</p> <p>The object, is that the people of the target group would be capable of an independent exercise after a guidance session with a physiotherapist.</p> <p>The thesis was also completed, as a useful product, and totally 15 exercises were chosen, which are introduced with 26 pictures and written simple and easy-to-learn instructions.</p> <p>Functional ability of an individual person could be examined, either describing the remaining level of functional ability, or the discovered (functional) disorders in the functional ability, in the other word (i.e) limitation of the function. In this thesis the physical limitations are examined in the functional ability, which are the general physical performance, muscular strength, endurance, movement coordination is especially the meaning of the physical disorders in the functional ability while practicing golf.</p> <p>Because of the characteristics of golf, and especially due to its main process - requirements of the "shot", the person with functional disorders should practice mobility, balance, coordination and muscular strength.</p> <p>In this guide book it focuses particularly in the following exercises, which decrease the functional disability: muscular strength, movement coordination and balance.</p>	
Keywords	golf, ageing, functional ability, physical limitation in the functional ability, training guide book, physiotherapy

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TYÖTAPA	2
3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTARAJOITTEISUUS	3
3.1 Toimintakyky käsitteenä	3
3.2 Fyysinen toimintakyky ikääntyneellä henkilöllä	5
3.3 Liikunnan merkitys ikääntyneiden toimintakykyyn	5
4 GOLF TERVEYSLIIKUNNAN MUOTONA IKÄÄNTYNEELLE TOIMINTARAJOITTEISELLE	8
4.1 Golf ja ikääntyneet	8
4.2 Golf ja toimintarajoitteisuus ikääntyneellä	9
4.3 Golf ja fysioterapia	9
4.4 Golf terveysliikuntamuotona	10
5 OHEISHARJOITTELUOPPAAN TYÖPROSESSI	11
5.1 Suunnitteluvaihe opinnäytetyössä	11
5.2 Aineiston hankinta	12
5.3 Harjoitteluoppaan toteutusvaihe	13
6 HARJOITTELUOPPAAN ESITTELY	14
7 POHDINTA	15
LÄHTEET	17
LIITTEET	
Liite 1 ”Golfilla elämänlaatua toimintarajoitteisille ikääntyneille”-harjoitteluopas	

1 JOHDANTO

Suomen Liikunnan ja Urheilun syksyllä 2010 julkaiseman, Opetusministeriön rahoittaman Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan golfin harrastajien määrä näyttää suhteellisesti kasvavan nopeimmin yli 66-vuotiaiden keskuudessa (SLU. Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010). Vuoteen 2008 verrattuna kasvua tässä ikäryhmässä on 3 000 harrastajaa eli 30 %. Tutkimuksissa golfin terveysvaikutukset onkin todettu liikkujien kannalta hyväksi, ks. suomalaisista tutkimuksista esim. (Parkkari ym., 2000.) Terveysliikunnan kannalta golfin harrastaminen on siis erittäin suositeltavaa myös ikääntyneille ihmisille.

On normaalia, että ihmisen ikääntyminen asettaa rajoituksia ihmisen harrastusmahdollisuuksille. Ihmisten ikääntyessä he usein etsivät harrastusta, jota voisivat jatkaa vielä vanhoilla päivillään ja joka pitäisi kunnan korkealla ja mielen virkeänä. Kuten ikääntyneiden keskuudessa kasvaneet harrastajamäärätkin osoittavat, on golf monille ikääntyneille sopiva harrastus. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, että kaikki ikääntyneet pystyisivät golfia harrastamaan. Iän mukanaan tuoma fyysinen toimintarajoitteisuus saattaa pahimmillaan estää golfin harrastamisen kokonaan tai ainakin olennaisesti estää siitä nauttimisesta ja samalla häiritsee harjoittelua ja optimaalisten tulosten saavuttamista.

Opinnäytetyön tavoitteena on mahdollistaa golfin harrastaminen ja siitä nauttiminen myös fyysisesti toimintarajoitteisille ikäihmisille. Samalla se mahdollistaa toimintarajoitteisten ihmisten kykenemistä yhä parempiin golf-suorituksiin. Aihe nousi esiin keskusteluissani lohjalaisen St.Laurence Golf Oy:n ja Lohjan Liikuntakeskus Oy:n edustajien kanssa. Heidän saamansa palautteen mukaan yhä useampi ikääntynyt golfari kaipaisi fyysisiä tukitoimia, jotta he pystyisivät parantamaan tasoitustaan, nauttimaan enemmän harrastuksestaan tai ylipäätänsä pelaamaan. Lohjan kaupungin liikuntatoimen pyörittämisestä vastaavaan Lohjan Liikuntakeskus Oy:n edustajien mukaan golf voisi toimia kokonaan uutena kunnallisena terveysliikuntatuotteena, jolla pystyttäisiin houkuttelemaan terveysliikunnan pariin ikääntyneitä kansalaisia, joita ns. perinteisemmät terveysliikunnan muodot eivät ole onnistuneet houkuttelemaan liikkumaan.

Olen itsekin jo vuosikausia käyttänyt yrityksessäni (Fysoeka tmi) golfia terapiamuotona ja havainnut sen positiivisen vaikutuksen kuntoutettavien psyykkiseen ja fyysiseen vireystilaan. Olin mukana avustavana fysioterapeuttina valtakunnallisessa HCP 2000 golf-projektissa vuonna 1999. Aikaisemmin en ollut kuitenkaan juuri tullut ajatelleeksi, että fyysinen toimintarajoitteisuus saattaisi häiritä tai estää golfin harrastamista, koska olin käyttänyt golfia terapiamuotona hyvin vaikeavammaistenkin asiakkaideni kanssa. Opinnäytetyöni aihe tarkentuikin edellisessä kappaleessa esittämäni, lohjalaisten liikuntaihmissen kanssa käymieni keskusteluiden jälkeen.

Toivon, että opinnäytetyöni tuotteena tekemäni opas mahdollistaisi golfin harrastamisen yhä useammalle ikääntyneelle ihmiselle – ja siitä nauttimisen fyysisistä rajoitteista huolimatta!

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TYÖTAPA

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa harjoitteluopas ikääntyneille toimintarajoitteisille henkilöille. Tavoitteena on, että oheisharjoitteluoppaan avulla toimintarajoitteiset ikäihmiset pystyisivät toimintarajoitteistaan huolimatta harrastamaan golfia.

Oppaassa opastetaan sanallisten ohjeiden ja kuvaavien valokuvien avulla useisiin erilaisiin toimintarajoitteisille ikääntyneille sopiviin lihaskunto-, liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteisiin. Oppaan avulla suoritettavan harjoittelun olisi tarkoitus saada parannettua nivelten liikkuvuutta ja lihastasapainoa, joka puolestaan helpottaa golfin lyöntiliikkeiden tekemistä.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyöni tuloksena on oheisharjoitteluopas ikääntyneille toimintarajoitteisille henkilöille golf-harrastuksen helpottamiseksi. Kyseinen opas on konkreettinen tuote, joka on toiminnallisen opinnäytetyön edellytys. (Vilka – Airaksinen 2003: 51.) Toiminnallisen opinnäytetyön kriteereiden mukaisesti työssäni yhdistetään ammatillista teoreettista tietoa ammatilliseen käytäntöön (Vilka – Airaksinen 2003: 42).

Teoriaosuudessa olen kerännyt tietoa kirjallisuudesta, tutkimuksista ja muista opinnäytetöistä. Tietoa olen kerännyt koskien golfia, ikääntyvien toimintarajoitteisuudesta ja liikunnan merkityksestä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Konkreettinen tuote, oheisharjoitteluopas, on 9-sivuinen, 26 erilaista kuvaa sisältävä A4-kokoinen opas.

3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTARAJOITTEISUUS

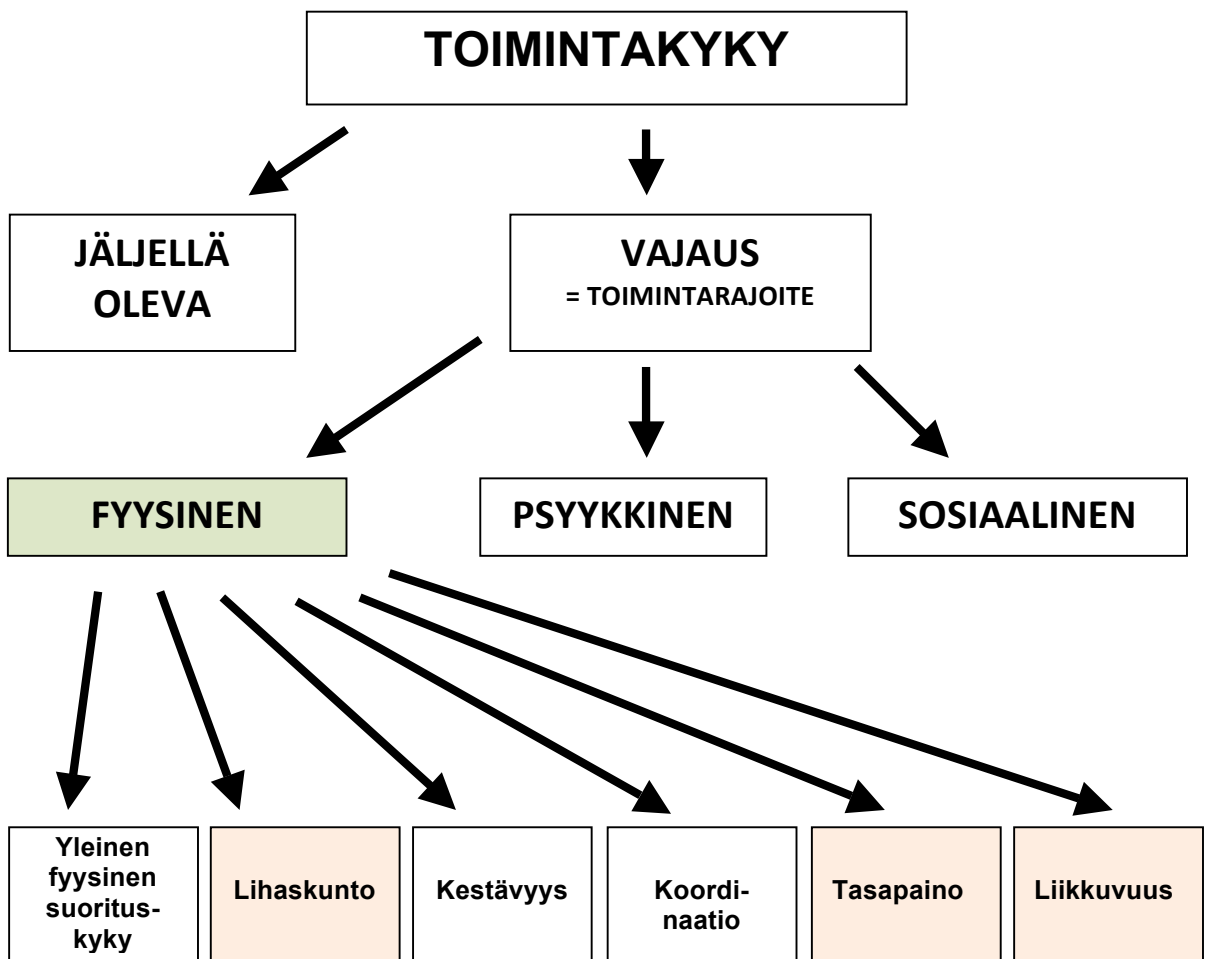
3.1. Toimintakyky käsitteenä

Toimintakyky kuvaa henkilön selviytymistä jokapäiväisen elämän asettamista tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikana. Se mielletään tavallisesti fyysisenä suorituskynä, sekä yksilön ja ympäristön vastavuoroisena vaikutussuhteena. Toimintakyky käsittää laajemmin ajateltuna fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen. Toimintakykyyn voidaan vaikuttaa joko kehittämällä ihmisen kykyominaisuuksia, kehittämällä hänen ympäristöään tai korvaamalla tiettyjä toimintoja tai liikkeitä teknisillä apuvälineillä. (Talvitie ym. 1999: 57,199; Alaranta & Pohjolainen 2003: 21.) Yksilön toimintakykyä voidaan tarkastella joko kuvaamalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa tai toimintakyvyssä todettuja toiminnanvajauksia eli toimintarajoitteisuutta (Heikkinen & Rantanen 2003: 255).

Fyysinen toimintakyky on laaja kokonaisuus. Tässä opinnäytetyön yhteydessä sillä tarkoitetaan liikkumiskykyä, jota tarkastellaan kehon eri elinjärjestelmien, ihmisen tehtävistä suoriutumisen ja yhteisössä toimimisen näkökulmasta. Tarkastelun kohteena ovat esimerkiksi nivelten liikkuvuus, erilaiset aistitoiminnot ja ihmisen suoriutuminen ulkona liikkumisessa. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan kapea-alaisempaa ominaisuutta kuin fyysinen toimintakyky. Fyysisestä kunnosta puhuttaessa ei yleensä käsitellä esimerkiksi erilaisiin aistitoimintoihin liittyviä tekijöitä vaan kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja liikehallintaa. Tavallisen ihmisen hyväksi kunnoksi usein riittää, että hän pystyy elämään normaalia elämää ilman kohtuutonta väsymistä ja ylikuormittumista sekä vähentämään liikkumattomuuden terveydelle aiheuttamia riskejä. (Häkkinen – Arkela-Kautiainen 2007.)

Toimintakyökäsitteen viitekehystenä on käytetty useita malleja, josta Nagin malli (Nagi 1964.), ICIDH (International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps) ja sen nykyinen versio ICF ovat kuntoutuksen alalla olleet laajimmin käytössä. Nagin mallissa, mikä on peräisin 60-luvulta asti, toimintakykyä on käsitelty patologia-, häiriö-, toiminnallinen rajoitus- ja vamma-käsitteiden kautta. Vuonna 1980 julkaistiin vaurioiden, toiminnanvajavuuksien ja haittojen kansainvälinen luokitus ICIDH, jota voidaan kutsua myös sairauden seurausten luokituksiksi. Tämän seuraaja ICF luokitus korostaa terveyden osatekijöitä, missä toimintakyky ja toimintarajoitteet vaikuttavat yläkäsitteinä, ja vamma, sairaus ja häiriö kuvataan yksilön terveydentilana. (Jette 2006.) Tässä opinnäytetyössäni en ole käsitellyt tarkemmin ICF:ä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on oheisharjoittelun avulla helpottaa ikääntyneitä henkilöitä, joilla on toimintarajoitteita fyysisessä suorituskyvyssä, lihaksiston voimassa ja kestävyudessa, liikekoordinaatiossa, tasapainossa tai nivelten vakaudessa ja liikkuvuudessa, harrastamaan golfia.



KUVIO 1. Toimintakyvyn käsitteistö

3.2 Fyysinen toimintakyky ikääntyneellä henkilöllä

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua sellaisista arkielämän toimista, joiden suorittaminen edellyttää fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ja niihin vaikuttavia tekijöitä ovat yleinen fyysinen suorituskyky, lihaksiston voima ja kestävyys, liikekoordinaatio, tasapaino sekä nivelten vakaus ja liikkuvuus. Kodin ja ympäristön asettamat vaatimukset ja edellytykset, yksilön tarpeet, avun tarve ja saanti vaikuttavat päivittäisistä toimista selviytymiseen. Yleisillä paikoilla ja kulkuneuvoilla liikkuminen edellyttää jo parempaa fyysistä toimintakykyä. (Talvitie ym. 2006, 40; Alaranta & Pohjolainen 2003, 21-22.)

3.3 Liikunnan merkitys ikääntyneiden toimintakykyyn

Liikunnalla on myönteisiä terveysvaikutuksia ikääntyneille ihmisille. Liikuntaa lisäämällä on mahdollista merkittävästi parantaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta hidastaa ikääntymiseen liittyvää fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, sekä lieventää ja ehkäisee sairauksia kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia. (Heikkinen & Rantanen 2003: 371.)

Liikuntaharrastuksen hyötyjä toimintakyvyn ja terveyden kannalta on tutkittu runsaasti. Liikuntaharrastuksen ja -harjoittelun avulla liikkumiskyvyn edellytyksiä on voitu parantaa hyvinkin iäkkäänä. Myös pitkäaikaissairaiden ja iäkkäiden on todettu hyötyvän liikuntaharrastuksesta ja -harjoittelusta. Liikuntaharrastuksella on todettu olevan myös tärkeä merkitys iäkkäiden kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Liikkuminen on jokaisen ihmisen perusoikeus. Liikkumiskyvyssä ilmenevät vaikeudet ovat keskeinen vakavien toimintarajoitteisuuksien ja siten myös laitoshoitoon joutumisen riskitekijä. Usein ensimmäinen helposti todettavissa oleva merkki sitä onkin toimintakyvyn alkanut heikentyminen. (Hietanen & Lyyra, toim. 2003: 63,103.) Useimmiten fyysisen toimintarajoitteisuuden syynä on heikentynyt lihasvoima. Toisaalta jo pienikin voimanlisäys voi ratkaisevasti parantaa fyysistä toimintarajoitteisuutta (Suominen ym. 2000: 243-245).

Ikääntyminen aiheuttaa yleensä ongelmia reaktionopeudessa, äkkinäisessä voimankäytössä ja runsaasti monimutkaisia liikeyhdistelmiä sisältävissä suorituksissa (Heikkinen & Rantanen 2003: 376-378). UKK-instituutissa kehitetty liikuntapiirakkaa perustuu 1990-luvun alussa syntyneeseen terveystuntokäsitteeseen. Perinteisesti terveyden merkinä on pidetty urheiluun ja liikuntaan liittyvää suorituskykyä, mutta terveystuntoon ovat yhteydessä muutkin fyysisen kunnan osatekijät kuin pelkkä suorituskyky. UKK-liikuntapiirakka on uusi tapa hahmottaa terveystuntokunnan suositus. Tavoitteena on terveystuntokunnan tasapainoinen kehitys. (Fogelholm – Oja 2005: 77-82.)

Terveystuntokunnan osa-alueita ovat: hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyys, sujuva liikkuminen ja tasapaino (liikehallinta), lihasvoiman, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto) ja painon hallinta. (Fogelholm – Oja 2005: 77-82.)

Yleinen, ympäri maailmaa käytetty terveystuntokunnan suositus on: aikuisten tulisi terveyden ylläpitämiseksi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin. Keski-ikäisillä ja iäkkäillä reipas kävely täyttää hyvin tämän vaatimuksen. Puolen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden voi kerätä jopa kolmessa 10 minuutin pätkässä. (Fogelholm – Oja 2005: 83-85.)

Terveystuntokunnan suosituksen keskeinen tehtävä on alentaa kynnystä liikkumisen lisäämiseksi erityisesti niillä, joita perinteinen kuntoliikunta ei kiinnosta tai joille se esimerkiksi terveydellisistä syistä on liian rasittavaa. Näin kuvattu tavoite on kuitenkin tuottanut ongelmia siinä, että ihmiset ovat alkaneet tulkita kaiken mahdollisen liikkumisen riittäväksi terveystuntokunnaksi. Ihanne olisi kuitenkin liikkua enemmänkin kuin tavoitteessa suositellaan. (Fogelholm – Oja 2005: 72-77.)

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

UKK-liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen, joissa huomioidaan terveysterveystasuositus ja muut tunnetut liikunnan ja terveyden sekä liikunnan ja terveysterveystas väliset annos-vastesuhteet (UKK-instituutti 2010).

Piirakan alaosa kuvaa perusaktiivisuutta, jossa liikunta liittyy päivittäisiin rutiineihin, esimerkiksi kaupassa käyntiin, työmatkoihin tai kotitöihin. Perusaktiivisuus vaikuttaa suotuisasti etenkin yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Päivittäin toteutuva perusliikunta on tarpeellista kaikille, myös täsmäliikuntaa harrastaville. (UKK-instituutti 2010.)

Piirakan yläosan liikuntasuosituksukset kehittävät täsmällisesti terveysterveystas tiettyä osaluuetta, esim. sydän- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä, tästä nimitys "täsmäliikunta". Tällaisia liikuntalajeja ovat mm. juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu (UKK-instituutti 2010).

Uuden suosituksen mukaan fyysisen passiivisuuden aiheuttamia terveysriskejä voidaan ehkäistä, jos toteutetaan perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa tai täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa pitäisi toteuttaa joka päivä tai täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. Ihannetaso sisältää liikuntapiirakan molemmat puolet. (UKK-instituutti 2010.)

Täsmäliikunnan tavoitteet voivat vaihdella henkilön mieltymysten ja iän mukaan. Keski-ikäiselle miehelle tärkeää on parantaa liikunnalla aerobista kuntoa ja näin edistää sydän- ja verenkierto-elimistön terveyttä. Ikääntyneelle naiselle tärkeämpää on kehittää liikehallintaa sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. (Fogelholm - Oja - Rinne - Suni - Vuori 2004;59(19):2040-2042.)

4 GOLF TERVEYSLIIKUNNAN MUOTONA IKÄÄNTYNEELLE TOIMINTARAJOITTEISELLE

4.1 Golf ja ikääntyneet

Golfin on todettu sopivan hyvin ikääntyneille ja sen on todettu parantavan myös ikääntyneiden ihmisten liikkuvuutta (Heikkinen & Rantanen 2003: 376-378). Lajin sopivuutta ikääntyneille korostaa myös se, että golfin yhteydessä vammautumisriski on hyvin alhainen (Parkkari ym. 2000: 102-108).

Suomessa arvioidaan vuonna 2010 olevan n. 4000 seniorigolfaria (yli 55-vuotiaita). Ikääntyneiden golfin harrastajien lukumäärä on kolminkertaistunut 2000-luvulla (Suomen golfliitto 2010).

4.2 Golf ja toimintarajoitteisuus ikääntyneellä

Golfin säännöt määrittelevät golfin peliksi, jossa pallo mailalla lyöden pelataan yhdellä tai useammalla lyönnillä avauslyöntipaikalta reikään. Kukin reikä yritetään selvittää mahdollisimman vähin lyönnein. (Ton That 2009: 6-8.) Yhden aikakesteltaan 4-5 tunnin golfkierroksen aikana pelaaja kävelee keskimäärin 8,2 km (Aalto – Bartholdi 2005:129).

Golf-pelin ydinprosessi on lyöntisuoritus. Lyöntisuorituksen perusta on *golfsvingi*, joka sisältyy jokaiseen lyöntisuoritukseen. Golfsvingin oppimista voidaan pitää golfin ydinasiana. Svingi on koko kehon avulla toteutettava yhtenäinen motorinen liikesarja. (Matikka – Kaarenmaa 2009: 16.) Svingi vaatii koko vartalon äärimmäistä liikkuvuutta ja silmä-käsi-koordinaatiota. Lisäksi kuormitus on toispuolista, koska golf-lyönnissä vartalo on toistuvasti kiertyneenä lyöntipuolelle. Tämä seikka tulisi erityisesti huomioida liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteiden kohdalla. (Pyykkönen – Suominen 2009: 15.) Tästä johtuen fyysisesti toimintarajoitteisen henkilön tulisi harjoitella liikkuvuutta, tasapaino-, koordinaatio- ja lihaskuntoharjoitteita. Toimintarajoitteita voi olla esim. selkäongelmat (krooninen kipu, vartalolihashsten heikkous) ja yläraajaongelmat (olkanivelen liikerajoitus).

4.3 Golf ja fysioterapia

Fysioterapia perustuu terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edellytysten tuntemiseen ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Fysioterapian perustana on fysioterapiatiede, jonka keskeisenä kiinnostuksen kohteena on ihmisen toimintakyky ja liikkuminen ja näiden suhde yksilön toimintaan, sekä erityisesti toiminnan heikkeneminen ja häiriö. Fysioterapiassa sovelletaan monen muun tieteenalan tutkimusta ja tietoa. Fysioterapia on osa julkista ja yksityistä sosiaali-, terveys-, ja kuntoutuspalvelujärjestelmää. (Suomen fysioterapeutit 2010.)

Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan terveyttä, liikkumista, toimintakykyä ja toimintarajoitteita hänen toimintaympäristössään. Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeutin harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. (Suomen fysioterapeutit 2010.)

Tavoitteena on yhdessä asiakkaan kanssa saavuttaa hänelle optimaalinen terveys sekä liikkumis- ja toimintakyky huomioiden hänen voimavaransa ja palvelujärjestelmien tarjoamat mahdollisuudet. Asiakasta aktivoidaan ja ottamaan itse vastuuta terveydestään ja toimintakyvystään. (Suomen fysioterapeutit 2010.)

Asiakasta tuetaan harjoittelemaan itsenäisesti, ymmärtämään harjoittelun tarkoitus ja ottamaan omat voimavarat käyttöön yhdessä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Fysioterapeutti valitsee yhdessä asiakkaan kanssa liikkumista tukevat ja helpottavat apuvälineet. (Suomen fysioterapeutit 2010.)

Fysioterapiassa golfia on hyödynnetty lähinnä niin, että fysioterapeutit etsivät kuntoutujalle sellaista golf-svingiä, jonka toistuva suorittaminen auttaa kuntoutujaa parantamaan liikkuvuuttaan ja saavuttamaan paremman kehonhallinnan, joka näkyisi ajan mittaan muussakin liikunnassa ja toiminnassa. Golf-harjoittelun pohjimmaisena tavoitteena taas on puolestaan löytää keinot, joiden avulla pelaaja kykenee yhä parempiin golf-suorituksiin. Tällöin pelaajan toimintarajoitteet muodostavat harjoittelun reunaehdot, jonka sisällä swingitekniikkaa opetellaan. (Matikka 2007: 5.)

Golf-fysioterapiassa voitaisiin hyödyntää fysioterapeutin asiantuntijuutta, eri ikäkausien ihmisen kehon- ja perusliikkumistuntemusta. Ikääntyneille golfaajille voidaan soveltaa myös terapeuttisia harjoitteita, kuten vartalonhallinta- ja tasapainoharjoitteet sekä nivelten liikkuvuus- ja stabiliteettiharjoitteita.

4.4 Golf terveysliikuntamuotona

Fogelholmin ja Ojan esittämän määrittelyn mukaan terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa *terveyskuntoa* tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa. Terveyskunnolla puolestaan tarkoitetaan niitä fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Hyvä terveyskunto sisältää mm. hyvän kestävyuden (aerobisen kunnan), liikkeiden hallinnan ja tasapainon (motorisen kunnan), lihasvoiman, lihaskestävyyden ja nivelten liikkuvuuden ja luun vahvuuden (tuki- ja liikuntaelimestön kunnan) sekä sopivan painon ja vyötärön ympäryksen. Lisäksi yleinen terveys (mm. infektioiden vastustuskyky) on osa hyvää terveyskuntoa. (Fogelholm – Oja 2005: 77-79.)

Golf kehittää kestävyyttä erityisesti matalammalla tasolla. Kestävyysjaksaminen paranee arkiliikuntatyypillisessä kuormituksessa. Golf parantaa myös selän lihaskuntoa. Lisäksi veren rasvoille golfilla on myönteisiä vaikutuksia. On myös todettu, että golfissa vammautumisariski on hyvin alhainen. (Parkkari ym. 2000: 102-108.)

Golf on fyysiseltään rasitustasoltaan kevyttä tai hieman rasittavaa liikuntaa ja sillä on myönteisiä terveysvaikutuksia verenpaineeseen sekä veren kolesteroliin. Kaksi kolme kierrosta viikossa pelaavien golfaajien vyötärön ja olkavarren rasvapoimut saattavat ohentua jopa kymmenyksen golfkauden aikana. Samoilla pelaajilla kävelykestävyys paranee ja keskimääräinen sydämen syke laskee tutkimusten mukaan jopa viisi lyöntiä minuutissa, jolloin elimistön kyky toimia tavallisessa arkirasituksessa paranee. (Aalto – Bartholdi 2005:13-14.) Edellä esitetyn johdosta golfia voikin pitää varsin hyvänä terveysliikuntamuotona.

5 OHEISHARJOITTELUOPPAAN TYÖPROSESSI

5.1 Suunnitteluvaihe opinnäytetyössä

Aiheen työlleni sain huhtikuussa 2010 tapahtuneissa tapaamisissani lohjalaisen St.Laurence Golf Oy:n toimitusjohtaja ja Lohjan Liikuntakeskus Oy:n liikuntas sihteeri kanssa. Tapaamisissa kävi ilmi, että monella seniorigolfarilla oli ongelmia harrastuksessaan juuri fyysisen toimintarajoitteisuuden takia. Yhteisesti katsoimme, että fysioterapian ja myös oikeaoppisen oheisharjoittelun avulla toimintarajoitteisuutta voitaisiin vähentää. Sovimme, että aloittaisin oheisharjoitteluoppaan laadinnan, jonka olisi tarkoitus valmistua golfkauden 2010 loppuun mennessä. Samalla se voisi toimia toiminnallisen opinnäytetyöni konkreettisena tuotteena.

Suunnitteluvaiheen aloitin toukokuussa 2010 golf-aiheiseen kirjallisuuteen ja erilaisiin ikääntyneille ihmisille tarkoitettuihin harjoitteluoppaisiin. Lisäksi kävin runsaasti keskusteluita kolmen eri (miespuoliset 64- ja 72 –vuotiaat; naispuolinen 73-vuotias) toimintarajoitteisuudesta kärsivän golfin harrastajan kesken. Keskustelujen perusteella minulle täsmentyi minkälaisesta oppaasta tulisi olla kyse.

5.2 Aineiston hankinta

Oppaan ulkoisella viestinnän kohdalla on olennaista, että se lisää tietoa ko.sidosryhmässä, tuottaa kohderyhmän mukaista tietoa, vastaa tiedon tarpeeseen sekä synnyttää ja vahvistaa positiivisia mielikuvia (Torkkola 2002: 124).

Aineistoa tuottaessa tulee valita kohderyhmä. Parhaaseen tulokseen päästään, jos kohderyhmältä kysytään heidän tarpeistaan. Kohderyhmän tarpeiden ja näkemysten selvittämiseksi materiaali kannattaa esitellä. Painetut tuotteet soveltuvat käyttöön, jossa on tarkoitus välittää tietoa. Painotuotteiden etuna on se, että lukija voi omassa rauhassa kerrata asioitaan hänelle soveltuvaan ajankohtaan (Parkkunen – Vertio – Koskinen – Ollonqvist 2001: 9).

Aineistolla tulee olla konkreettinen tavoite. Hyvästä aineistosta lukija saa helposti selville sen, mihin asiaan aineisto liittyy. Aineistossa tulee asiat esittää lyhyesti ja ytimekkäästi (Parkkunen ym. 2001: 11). Tekstin tulee olla helppolukuista ja ulkoasussa kuvituksen tulee tukea tekstiä. Aineistossa on hyvä käyttää selkeää ja yksinkertaista kirjasintyyppiä (Parkkunen ym. 2001:15).

Oppaan suunnitteluvaiheessa iäkkäiltä, toimintarajoitteisilta golfin pelaajilta saamani reflektion perusteella minulle täsmentyi oppaan muoto. Oppaan tulisi olla selkein kuvin varustettu opas. Kuvia tulisi täydentää yksinkertaisilla ja helposti omaksuttavilla kirjallisilla ohjeilla. Lisäksi kohderyhmä katsoi, että olisi ensiarvoisen tärkeää, että kuvissa esiintyvät ”mallisuorittajat” kuuluisivat ns. vertaisryhmään eli olisivat myös iäkkäitä.

Aineiston hankinnan olennaisimpana vaiheena oli oikeiden harjoitteiden löytäminen. Tavoitteena oli liikkuvuutta ja vartalon hallintaa parantavien harjoitteiden löytäminen. Tutkimusten mukaan lihasvoiman ylläpitäminen on tarpeen päivittäisistä toiminnoista selviämiseen esimerkiksi riittävän nopeaan ja pitkään kävelemiseen asiointi matkoilla. Nivelten liikkuvuutta ja notkeutta voidaan ylläpitää ja lisätä iäkkäiden ihmisten kohdalla erilaisilla venyttelyä sisältävillä liikuntaohjelmilla. Vartalonhallintaan vaikuttavat useat aistit, lihasten voima, voiman tuoton nopeus sekä nivelten liikeradat, liikelaajuus ja näiden liikkeelle aiheuttama vastus. (Vuori 2005.) Myös harrastajien kanssa käymieni keskusteluiden perusteella kehon jäykkyys ja nivelten liikkuvuus koettiin suurimmaksi ongelmaksi.

Eniten kyseistä materiaalia löysin teoksesta Kantaneva & Kasurinen: Keppijumppa 2001. Testasin löytämiäni harjoitteita 73-vuotiaan liikkuvuusongelmista kärsivän naisgolfarin kanssa. Hänen antamansa palautteen perusteella karsin tiettyjä harjoitteita pois, mutta pääasiallisesti oppaaseen mukaan kelpuuttamani harjoitteet päätin omien havaintojeni, kokemukseni ja erilaisesta kirjallisuudesta hankkimieni tietojen perusteella.

5.3 Harjoitteluoppaan toteutusvaihe

Oppaan kuvaukset toteutettiin lokakuussa 2010. Kuvauspaikkoina toimivat Harjun urheilukeskus, virkistysuimala Neidonkeidas ja St. Laurence golfkenttä. Kaikki kuvauspaikat sijaitsevat Lohjalla. Kuvauksista vastasi ammattivalokuvaaja. Malleina kuvauksissa toimi 71-vuotias nainen, sekä opinnäytetyön tekijä itse. Näin ollen oppaan osalta päästiin siihen tavoitteeseen, että kuvien mallisuorittaja kuuluu kohderyhmän kannalta samaan vertaisryhmään. Kuvia kertyi yhteensä 240 kappaletta ja niistä oppaaseen valittiin lopulta 26 kappaletta. Oppaan taitosta vastasi lohjalainen mainostoimisto AD-Office Oy, joka vastaa kokonaisuudessaankin Fysioeka-yrityksen graafisesta ilmeestä ja markkinoinnin suunnittelusta.

6 HARJOITTELUOPPAAN ESITTELY

Golfilla elämänlaatua ikääntyneille-harjoitteluoppaassa esittelen erilaisia joko yksin tai yhdessä fysioterapeutin kanssa suoritettavia oheisharjoitteita, joiden tarkoituksena on vähentää ihmisen fyysistä toimintarajoitteisuutta. Oppaan liikkeet on valittu niin, että ikääntyneet henkilöt voivat suorittaa liikkeet itsenäisesti fysioterapeutin yksilöllisen ohjauksen jälkeen. Opas on tarkoitettu henkilöille, jotka harrastavat golfia tai ovat aikeissa aloittaa pelaamisen. He pystyvät kävelemään itsenäisesti. Edellytyksenä on, että henkilö pystyy siirtymään lattialle ja sieltä ylös.

Oppaan käyttö on yksinkertaista. Ikäihmiset voivat käyttää sitä helposti omatoimiseen harjoitteluun, mutta käyttöä tehostaa se, että eri liikkeet käydään läpi yhdessä fysioterapeutin kanssa. Oppaan harjoitteita suositellaan toteutettavan kaksi kertaa viikossa 60 minuutin ajan. Välineet on valittu siten, että ne ovat helposti saatavilla esim. harjoittelija voi lainata niitä Fysioekasta fysioterapiakäynnin yhteydessä. Tämän jälkeen hän voi valita hankkiiko välineet itselleen tai onko mahdollisesti jossain harjoittelupaikassa kyseiset välineet saatavilla. Näitä välineitä (iso terapiapallo, jumppakeppi, tuoli, askelluspenkki, jumppamatto) on saatavilla esim. Lohjan Liikuntakeskus Oy:n kuntosalilta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön työstäminen on ollut haastava, mutta samalla myös hyvin mielenkiintoinen prosessi. Erilaista teoriatietoa ikääntyneistä ihmisistä löytyy erittäin paljon. Samoin ikääntyneiden toimintakykyisyyttä on tutkittu maailmanlaajuisestikin hyvin runsaasti. Näiltä osin suurimman haasteen onkin muodostanut tietojen rajaaminen ja pysyminen olennaisessa. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt tuottamaan selkeää ja helppolukuista tekstiä.

Lopputuotoksena valmistuneen oppaan visuaalinen ilme muodostui myös haluamani kaltaiseksi. Oppaan kuvat ovat selkeitä ja niitä täydentävät kirjalliset ohjeet ovat yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia. Vertaisryhmältä hankkimani palautteen perusteella on, että opas lisää tavoitteeksi asetettua tietoa ko.sidosryhmässä ja tuottaa kohderyhmän mukaista tietoa, vastaa tiedon tarpeeseen sekä synnyttää ja vahvistaa positiivisia mielikuvia. Opasta työvälineenä käyttäessään fysioterapeutin harkintaan jää mitä liikkeitä hän valitsee asiakkaalle. Fysioterapeuttisen tutkimisen jälkeen, hän pystyy spesifisti valitsemaan tai ainakin painottamaan tiettyjen liikkeiden tärkeyttä.

Golfin suosion kasvun huomaa myös siitä, että golfia on myös viime aikoina myös Suomessa tieteellisesti tutkia. Golf-tutkimus on mielestäni kuitenkin hyvin teknistä ja rajoittuu pitkälti lyöntisuorituksen ja sen eri osien yksityiskohtaiseen tutkimiseen. Itse olisin kaivannut enemmän ja perusteellisempaa tutkimustietoa golfin fysiologisista vaikutuksista. Samoin golfista ikäihmisten harrasteena oli saatavilla hyvin vähän tutkimustietoa. Tämä oli yllättävää, koska golf näyttäisi sopivan erittäin hyvin myös ikäihmisten harrastukseksi ja on ilmeistä, että golfin harrastajamäärät ikäihmisten keskuudessa tulevat jatkossa vain kasvamaan.

Opinnäytetyön tekemisen aikana nousi useaan otteeseen esille golfin ja muidenkin liikuntamuotojen muut kuin fyysiset vaikutukset. On aivan ilmeistä, että liikunta ja erityisesti golf vaikuttaa positiivisesti ikääntyneisiin ihmisiin myös psyykkisellä ja sosiaalisella puolella. Tässä opinnäytetyössäni tarkastelin golfia lajina melko kapea-alaisesti vain fyysisestä näkökulmasta. Tässä yhteydessä fysioterapian koulutusohjelman lopputyönä se toki oli perusteltuakin, mutta jatkossa voisi olla mielestäni syytä tutkia esimerkiksi juuri golfin vaikutuksia vaikkapa psyykkisen toimintarajoitteisuuden vähentämisessä.

Erittäin mielenkiintoinen osa-alue opinnäytetyön tekemisessä oli yhteistyövaihe ammattivalokuvaajan ja mainostoimiston kanssa. Huolimatta siitä, että minulla ei ole aiempaa kokemusta tällaisesta yhteistyöstä yhteistyö sujui varsin hyvin. Jälkeenpäin analysoituna voin todeta, että kyseisen yhteistyön tekeminen oli varsin järkevä vaihtoehto sille, että olisin itse alkanut valokuvata ja taittaa niitä. Ammattilaisten hoitaessa valokuvauksen ja taiton, sain itse keskittyä oman ammattialani erikoisosaamisen esille tuontiin. Toimenpiteestä aiheutuneet kustannukset olivat mielestäni varsin kohtuulliset.

Olen tyytyväinen siihen, että opinnäytetyöni on ns. toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyöni konkreettisena tuotoksena syntynyt opas tulee hyödyttämään minua ja yritystäni, sekä viime kädessä asiakkaitani heti lähitulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tekeminen on myös lisännyt motivaatiota mahdollisten jatko-opiskeluiden suhteen. En näe laisinkaan mahdottomana, että lähtisin tekemään jatkotutkimuksia mahdollisuuksista hyödyntää fysioterapiaa ikääntyneiden ihmisten kehittämiseksi golfaajina. Toisaalta opinnäytetyön aikana minulla on herännyt paljon ajatuksia päinvastaisestakin ”suhteesta”. Golfia voitaisiin käyttää totuttua tehokkaan fysioterapian yhtenä toteuttamismuotona.

Tässä olisi itsellenikin mieluisa jatkotutkimuksen kohde. Olisi mielenkiintoista tutkia juuri nimenomaan oheisharjoittelun ja muiden fysioterapian alaan liittyvien tukitoimien vaikutuksia ikäihmisen golfin pelaamiseen. Luulisin, että kyseinen aihe herättäisi kiinnostusta itse pelaajien, mutta myös golf-liiton suunnalla. Tätä fysiologian tietämystä tulisi lisätä myös golf-ammattilaisten koko ajan kasvavan ammattikunnan keskuudessa.

LÄHTEET

- Aalto, Riku – Bartholdi, Joachim. 2005: Golfaajan kunto-opas. Jyväskylä. Docendo Finland Oy.
- Alaranta, Hannu – Pohjolainen, Timo. Teoksessa Alaranta H, Pohjolainen T, Salminen J, Viikari-Juntura E (toim.) Fysiatría. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 2003.
- Fogelholm, Mikael – Oja, Pekka – Rinne, M - Suni, Jaana - Vuori, Ilkka. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Suomen Lääkärilehti 2004;59(19):2040-2042.
- Fogelholm, Mikael – Oja, Pekka. Teoksessa: Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.). Terveysliikunta. Terveysliikuntasuoritukset. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heikkinen, E., Rantanen, T.(toim). 2003. Gerontologia. Helsinki: Tammer-paino Oy.
- Hietanen A., ja Lyyra T-M. (toim.). 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvityksiä 2.
- Häkkinen, Arja – Arkela-Kautiainen, Marja 2007: Duodecim. Verkkodokumentti. <<http://www.terveyskirjasto.fi>.> Luettu 1.12.2010.
- Jette A. Toward a common language for function, disability, and health. Physical Therapy 2006;86:726-734.
- Kantaneva M. - Kasurinen R. Keppijumppa Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 2003. Parkkari J, Natri A, Kannus P, Mänttari A, Laukkanen R, Haapasalo H, Nenonen A, Pasanen M, Oja P, Vuori I :A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course. Am J Med 109:102-108, 2000.
- Matikka, Leena 2007: Golf haastaa ja palkitsee. Kartoitus vammaisten ja pitkäaikaissairaiden pelaajien golfin harrastamisesta.
- Mitä fysioterapia on?. 2010: Suomen fysioterapeutit ry. Verkkodokumentti. <<http://www.suomenfysioterapeutit.fi>. > Luettu 25.10.2010.
- Parkkunen, Niina – Vertio, Harri – Koskinen-Ollonqvist, Pirjo. 2001: Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisu- sarja 7/2001. Helsinki.
- Pyykönen, Terhi – Suominen, Sari 2009: ”Pysy liikkeessä”-aktiivisen omaehtoisen liikunnan opas selkärankareumapotilaille. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Fysioterapian koulutusohjelma.
- Seniiri-liikuntatutkimus 2007-2008. 2008. SLU:n julkaisusarja 2/08.

Suominen H, Rantanen T, Hirvensalo M, Era P. 2000. Kuinka ikääntyvät hyötyvät liikunnasta? Teoksessa M Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja.

SGS:n jäsenmäärän kasvu jatkuu 2010: Verkkodokumentti.
<<http://www.golf.fi/portal/golflitto/seniorit>>. Luettu 27.10.2010.

Talvitie U, Karppi S-L, Mansikkamäki T. Fysioterapia. Helsinki: Oy Edita Ab, 1999.

Talvitie U, Karppi S-L, Mansikkamäki T. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy, 2006.

UKK-instituutti 2007, uudistettu 2009: Terveysliikunnan suositus: Liikuntapiirakka. Verkkodokumentti.
<<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks>>. Luettu 9.10.2010.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, Ilkka 2005. Teoksessa: Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.). Terveysliikunta. Ikääntyvät ja vanhukset. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy.



**Golfilla
elämänlaatua
ikääntyneille**



ESIPUHE



Golfilla elämänlaatua toimintarajoitteiselle ikääntyneelle

Thomas Mulligan, englantilais-irlantilainen aristokraatti on todennut, että jos todella haluat tulla paremmaksi golfariksi, palaa ajassa taaksepäin ja aloita uudelleen nuorempana.

Koska tiedämme, että emme mielihaluistamme huolimatta voi palata ajassa taaksepäin on meidän mietittävä miten voisimme vähentää ikääntymisen mukanaan tuomia haittoja ja rajoituksia.

Tämän oppaan tarkoituksena on yksinkertaisen oheisharjoittelun avulla vähentää ikäihmisen fyysistä toimintarajoitteisuutta ja näin helpottaa kaikkea elämistä. Erityisesti opas on suunnattu ikääntyneille, joiden golf-harrastusta fyysinen toimintarajoite haittaa. Uskon, että tämän oppaan avulla voimme osoittaa Mulliganin väitteen vääräksi!

Eeva-Kaisa Ahlsten-Vienonen, fysioterapeutti

NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ OPASTA



Ikääntyneelle ihmiselle omaehtoinen säännöllinen fyysinen aktiivisuus on erittäin tärkeää toimintakyvyn, itsenäisyyden ja elämänlaadun säilymisen kannalta.

Monipuolinen liikkuminen ja hyvin suunniteltu harjoitusohjelma ylläpitävät liikuntakykyä. Liikuntakykyä voidaan harjoittaa erityisesti lisäämällä lihasvoimaa ja nivelliikkuvuutta sekä kehittämällä tasapainoa.

Yhteen golf-lyöntiin tarvitaan lähes kaikkia vartalon asentoa ylläpitäviä lihaksia. Hyvään suoritukseen vaaditaan lihastasapainoa ja nivelliikkuvuutta sekä tasapainon hallintaa pystyasennossa. Tämän oppaan avulla voit harjoittaa näitä kaikkia. Käy harjoitteet kertaalleen läpi yhdessä fysioterapeutin kanssa. Sen jälkeen voit toistaa harjoitteita omien tunteuksiesi mukaan, vähintään kuitenkin kaksi kertaa viikossa yhden tunnin ajan!

Lihaskunto



Lantion rullaus

Käy istumaan jumppapallon päälle.

Rullaa lantiota puolelta toiselle ja eteen taakse.

Toista ___ kertaa.

Tee ___ sarjaa.



Selinmakuulla. Kätet sivuilla. Jalat jumppapallon päällä.

Toista ___ kertaa.



Kierrä keskivartalosta jalkoja puolelta toiselle.

Toista ___ kertaa.

Lihaskunto



Selinmakuulla kantapäät jumppapallon päällä. Kädet sivuilla. Toista ___ kertaa.



Jännitä pakarot. Ojenna jalat suoraksi. Nosta lantio ylös. Toista ___ kertaa.



Konttausasennossa jumppapallon päällä.

Toista ___ kertaa.



Nosta käsi suorana sivulta taakse. Katse seuraa liikettä. Tee liike molemm. käsillä. Toista ___ kertaa.

Lihaskunto



Alavartalolihakset

Istu tuolin reunalle. Keppi pystyasennossa vartalon edessä. Vie painoa eteenpäin. Nouse ylös seisomaan ja takaisin istumaan. Toista _____ kertaa. Tee _____ sarjaa.



Alavartalon lihakset ja tasapainoharjoite

Toinen käsi nojaa keppiin. Mene askelkyykkyasentoon ja nouse takaisin seisoma-asentoon. Toista _____ kertaa.

Lihaskunto



Koko kehon ja raajojen lihakset. Tasapainoharjoite

Ota askellus korokkeelle. Vie yläraajat taaksepäin – jännitä lapaluut yhteen vastuskuminauhan avulla. Laskeudu takaisin alas.

Toista liikettä vuorojaloin.

Toista _____ kertaa.

Tee _____ sarjaa.

Liikkuvuus- ja venytysliike



Hartia ja rintalihakset

Istu tuolin reunalla. Ota hartioita leveämpi ote kepeistä. Vie keppi kädet suorina kohti kattoa. Pidä keskivartalo hallittuna. Toista ___ kertaa. Tee ___ sarjaa.



Hartia- ja vartalolihakset

Istu tuolin reunalla. Ota hartioita leveämpi ote kepeistä. Tee melontaliikettä vartalon molemmilta puolilta.

Toista ___ kertaa.



Hartia-, rinta- ja selkähakset

Istu tuolin reunalla. Keppi vartalon edessä pystyssä. Pidä molemmilla käsillä kiinni kepeistä. Paina päätä ja ylävartaloa käsien väliin kädet suorina.

Toista ___ kertaa.

Liikkumis- ja venytysliikkeet



Yläraajat ja vartalo

Istu tuolin reunalla selkä suorana. Keppi rinnan korkeudella edessä. Tee keskivartalosta kiertoa puolelta toiselle

Toista _____ kertaa.

Tee _____ sarjaa.



Selkä, pakarat ja yläraajat

Ota käsillä tukea tuolista.

Kädet suorina laskeudu kyykkyyhän mahdollisimman alas.

Toista _____ kertaa.

Liikkumis- ja venytysliike



Reiden etuosan lihakset

Ota toisella kädellä tukea tuolista. Toisella kädellä kiinni saman puolen nilkasta.

Vedä kantapäätä kohti pakaraa. Jännitä pakaralihakset. Työnnä lantiota eteenpäin.

Pidä polvet lähellä toisiaan.



Lonkan koukistajalihakset

Ota toisella kädellä tukea tuolista.

Ota pitkä askel eteen. Takajalan polvi koskettaa lattiaa.

Työnnä lantiota eteenpäin.



Reiden takaosan lihakset

Ota kädellä tukea tuolista.

Ojenna toinen jalka suoraksi ja toinen polvi koukussa.

Nojaa ylävartaloa lantiosta eteenpäin.

VENYYTYKSEN KESTO 20 SEKUNTIA