

# Ehkäisy eri ongelmiin – liikunta parantaa kaiken?

- Tommi Vasankari  
Prof., LT  
UKK-instituutti, THL
- Helsinki 21.10.2011

# Sisällöstä

- Liikunnan, liikkumattomuuden ja kunnan nykytila Suomessa
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset
- Liikunnan mahdollisuudet
- Liikunta työikäisten keskeisten sairauksien hoidossa ja ehkäisyssä?

# Liikkumattomuus – itsenäinen riskitekijä

- Viimeaikaisissa tutkimuksissa istumisen on todettu olevan yhteydessä kokonais- ja sydänkuolleisuuden vapaa-ajan liikunnan harrastuksen määrästä riippumatta (Katzmarzyk ym. 2009, Patel ym. 2010) .
- Liikkumattomuus on keskeinen kuolleisuuden vaikuttava tekijä globaalisti
- Liikkumattomuus on yleistä myös Suomessa – assosioituu vahvasti koulutukseen!

Viikottainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyttä** liikkumalla useana päivänä viikon aikana yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavammin. **LISÄKSI** kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** 2 kertaa viikossa.

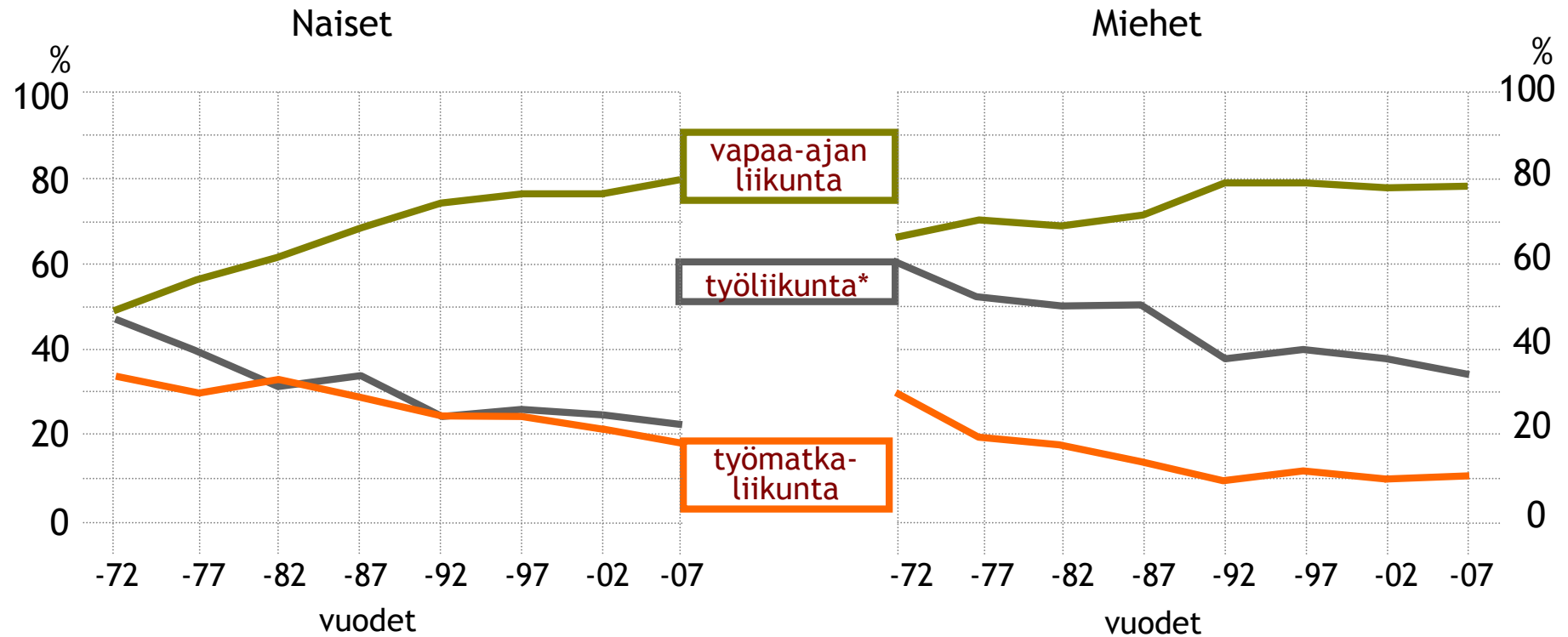


**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009

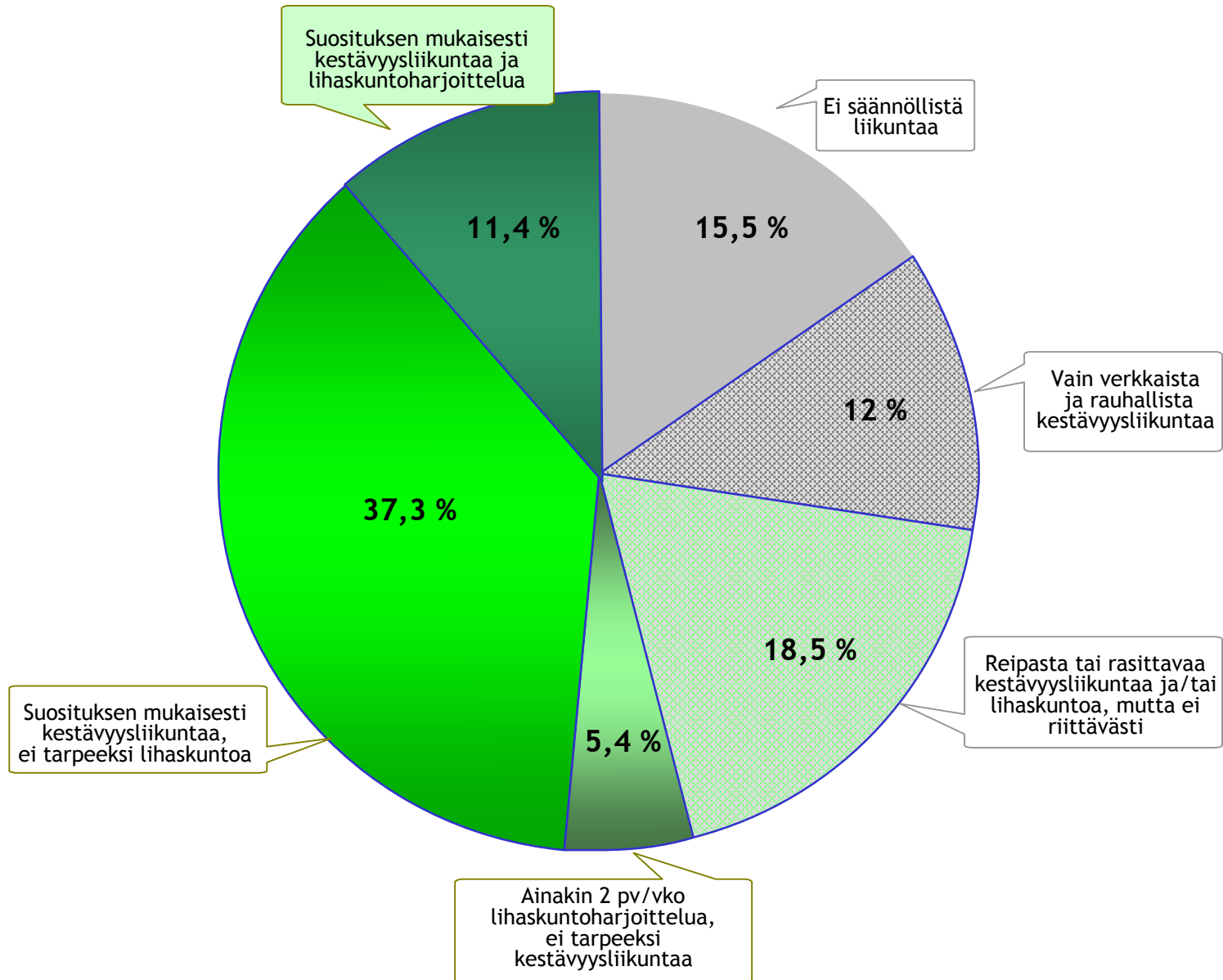
## Suomalaisten fyysinen aktiivisuus

Eri fyysisen aktiivisuuden osuudet (%) 25–64-vuotiailla naisilla ja miehillä vuosina 1972–2007



\*niiden osuudet, joiden työ oli fyysisesti raskasta tai sisälsi paljon kävelyä tai nostelua

## 15–64-vuotiaiden suomalaisten terveystuokunnan harrastaminen (%)



# Liikunnan preventiiviset, hoidolliset ja kuntouttavat vaikutukset

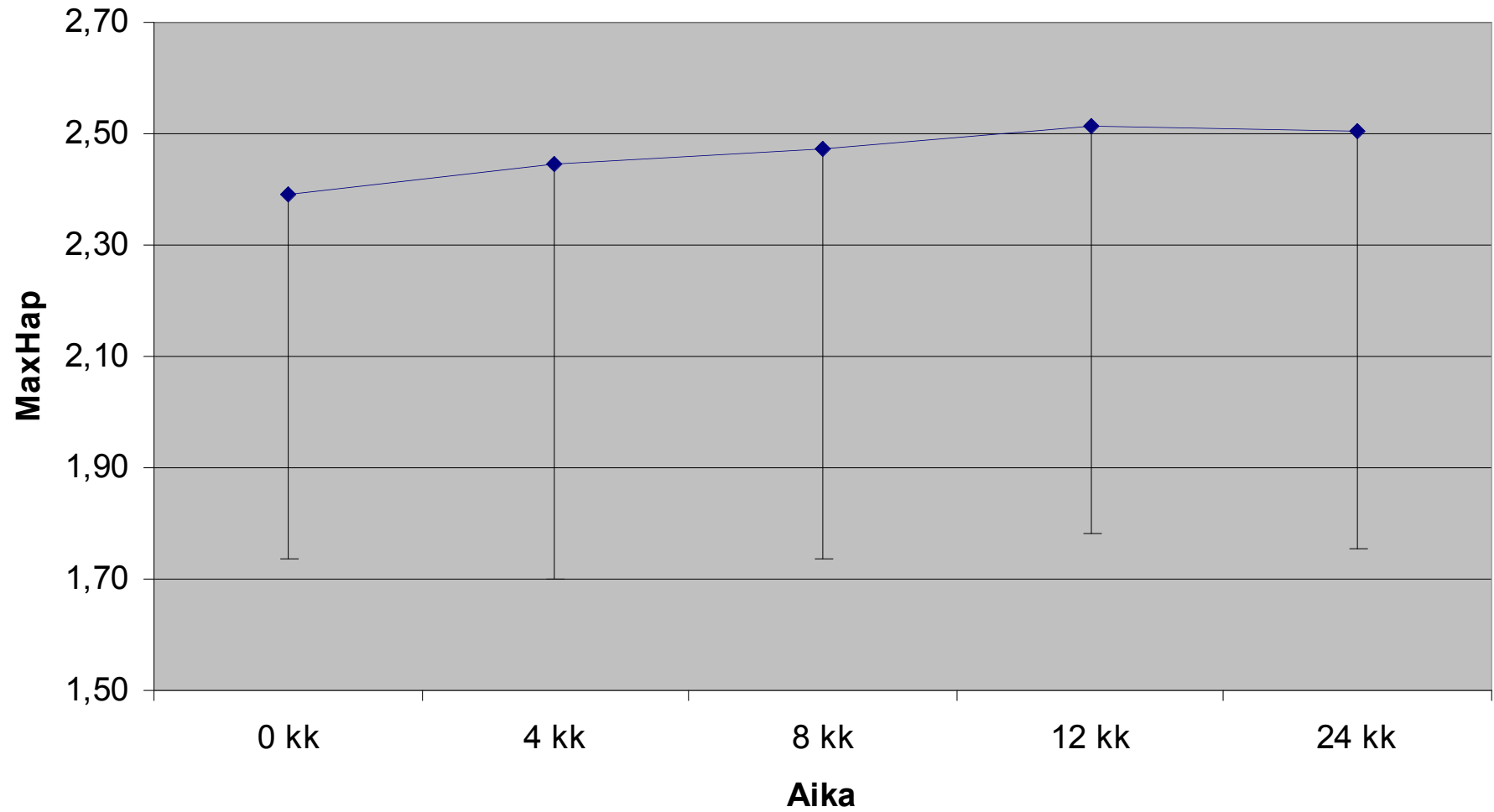
- Sydän- ja verenkiertoelimistön sair. (sepelvaltimotauti, koh. verenpaine, aivohalvaus, ääreisvaltimotauti, aivohalvaus...)
- Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet (alaselkäongelmat, lihas- ja luukato, nivelrikko, monet reumataudit)
- Aineenvaihduntasairaudet ( diabetes 1 ja 2, MBO, monet rasva-aineenvaihdunnan häiriöt)
- Eräät keuhkosairaudet (astma, COPD)
- Eräät syöpätaudit (paksusuolen ja rintasyöpä)
- Mielenterveys (masennus ja ahdistuneisuus)
- Muistisairaudet & aivojen degeneraatio
- Toimintakyky ja omatoimisuus
- .....

# Voisiko liikuntainterventio parantaa terveyttä ja työkykyä?

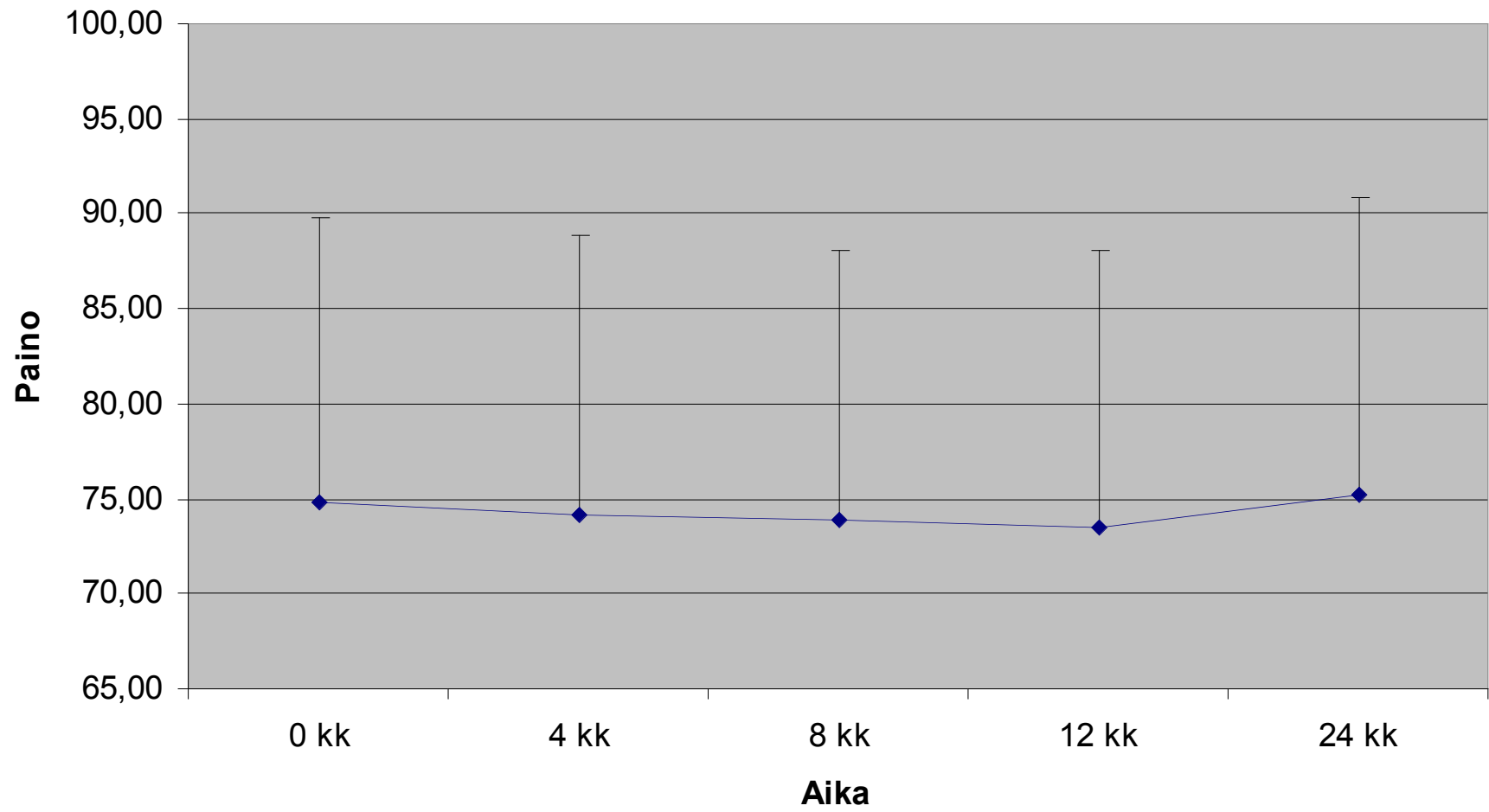
- ESR-hanke Hämeen TE-keskuksen alueella
- 540 PK-yritysten yrittäjää, liiketoiminnoista vastaavaa ja työntekijää + 40 verrokkia
- 1 vuoden liikuntainterventio + vuoden seuranta
- Mittauksia 0, 4 kk, 8 kk, 12 kk ja 24 kk
- Mitattu laajasti kuntoa, kehonkoostumusta, terveyttä kuvaavia labroja, työkykyä, ym.
- Työkykyindeksi – yhteydessä eläköitymiseen!



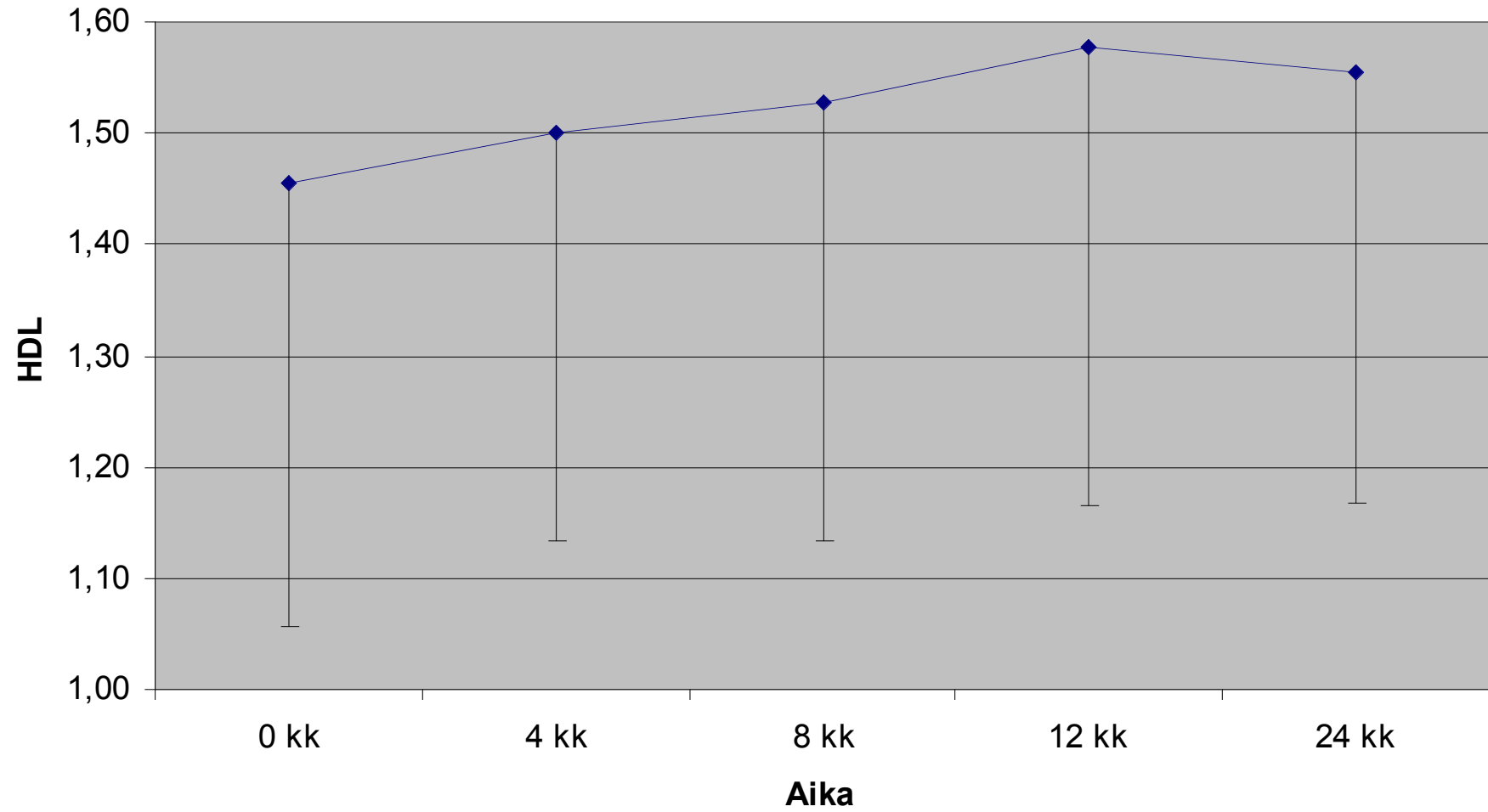
## Kestävyyskunto (maks. hapenotto)kyky



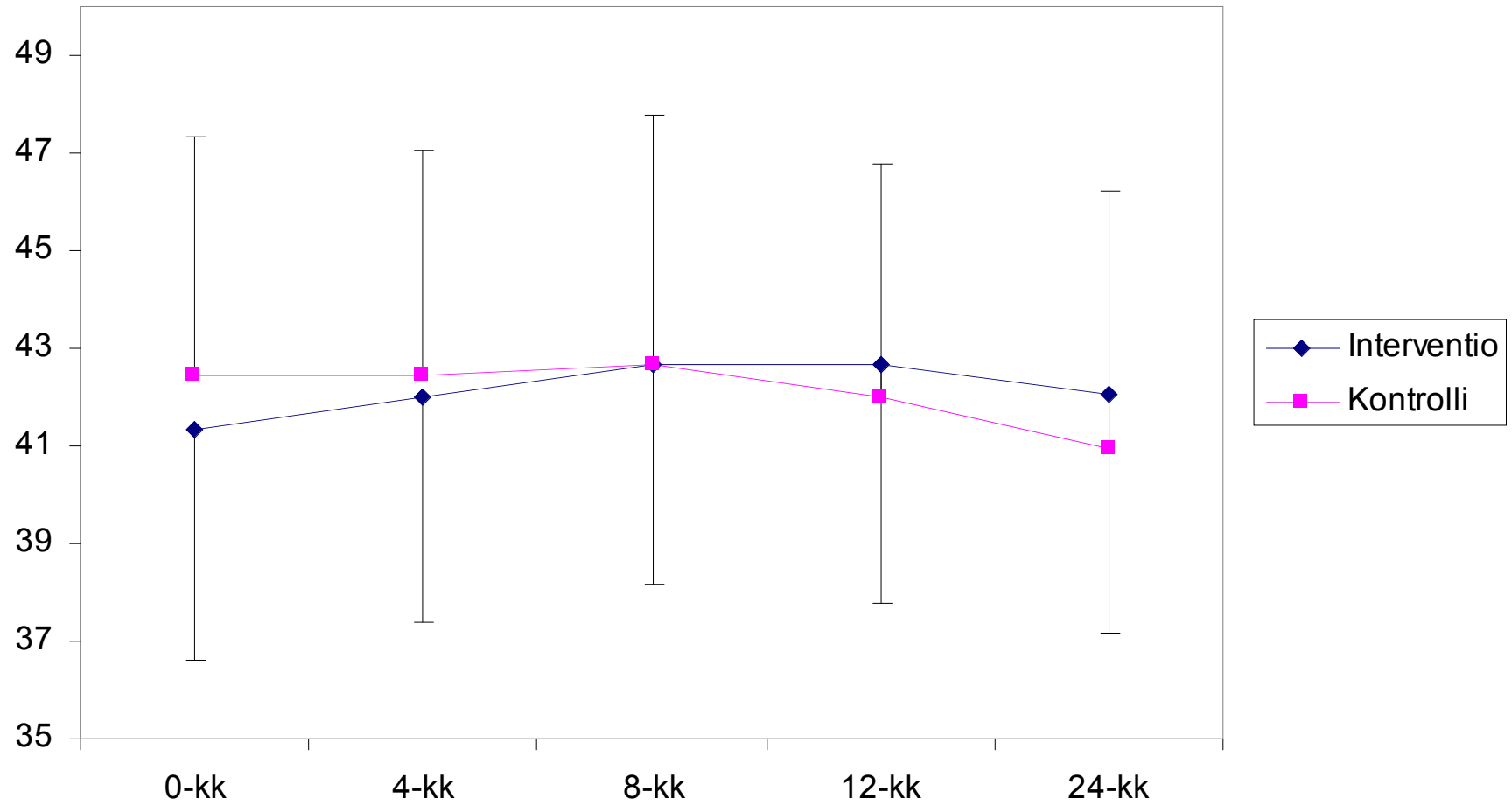
# Paino



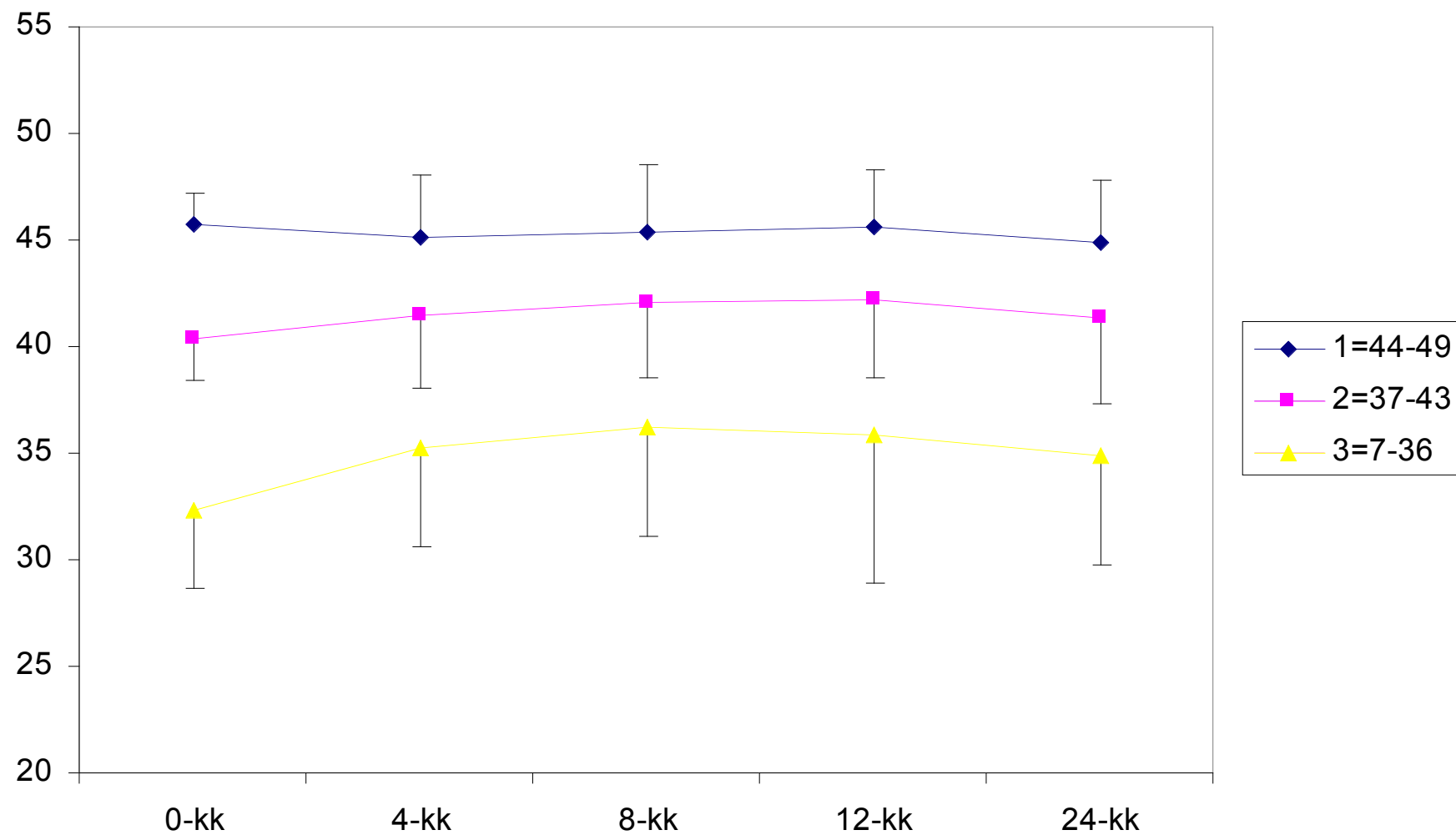
## HDL-kolesteroli



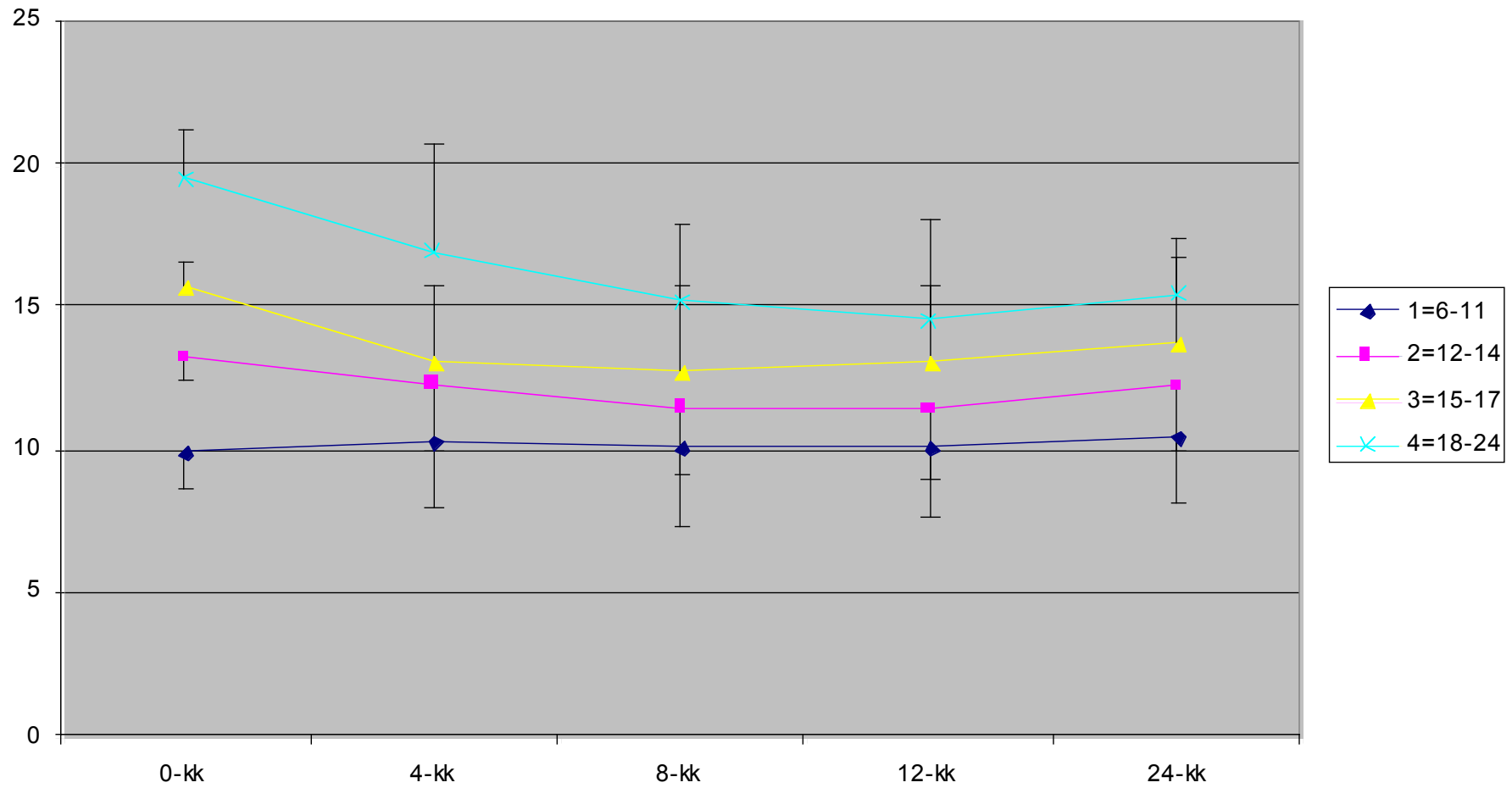
# Työkykyindeksi (TKI)



## Työkykyindeksi / TKI alaryhmät



## TSK stressipisteet lähtöhetken mukaan



# Voisiko liikuntainterventio parantaa työkykyä?

- ESR-hanke Hämeen TE-keskuksen alueella
- Liikuntainterventio, joka parantaa kestävyyskuntoa parantaa myös työkykyindeksiä!
- Samanlaisia havaintoja poikkileikkaustutkimuksissa (yksi aikapiste)
- Parantuva fyysinen kunto ja lisätty liikunta voi siis parantaa työkykyä ja tuottavuutta!
- Huonoimmassa tilanteessa oleva hyötyy eniten!