

Pidä huolta itsestäsi — lähde liikkeelle

Liikuntaan tiedetään liittyvän tärkeitä terveyshyötyjä, eikä asian kansantaloudellinen merkityskään ole vähäinen. Keskeisten kansantautien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, ehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on suuri merkitys. Terveystieteiden tutkimusten ja kustannuksiin voi jokainen osaltaan vaikuttaa harrastamalla liikuntaa ja muutenkin terveydestään huolehtimalla. Mitä harvempi terveydenhoitopalveluja tarvitsee, sitä enemmän voimavaroja on hoitoa tarvitsevien auttamiseen.

Liikunnalla on merkitystä myös esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivojen sekä diabeteksen ja painon hallinnassa. Liikunta vilkastuttaa aineenvaihduntaa, lisää rasvahappojen käyttöä ja kuluttaa energiaa. Esimerkiksi kävellessä lihasten energiantarve kasvaa moninkertaiseksi lepotilaan verrattuna. Liikunta vaikuttaa edullisesti myös veren rasva-arvoihin. Liikunnan vaikutuksesta keuhkojen toiminta paranee, koska niiden tilavuus lisääntyy ja keuhkotuuletus tehostuu. Välillisesti tämä vaikuttaa myös lihasten toimintaan, kun niiden hapensaanti paranee. Hengitysilhasten vahvistumisen seurauksena ylävartalon asento suoristuu ja ryhti paranee – ei huono asia hammaslääkäreille, jotka joutuvat usein työskentelemään ylävartalo kiertyneenä.

Naisvaltaisen ammattikuntamme näkökulmasta merkitystä on myös sillä, että liikunta on tuotu esiin yhtenä keinona ehkäistä osteoporoosia. Näyttää siltä, että sopivan ”tärähtelevällä” liikunnalla voidaan estää luukatoa. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi hyppely tai juokseminen, mutta myös reipas kävely tai vaikka portaiden nouseminen voivat olla riittävän tärähtelevää liikuntaa. Osteoporoosista johtuvien ja muidenkin murtumien ehkäisyssä liikunnan merkitys on kuitenkin erityisesti lihaskunnan ja tasapainon ylläpitämisessä – kun pysyy pystyssä, ei synny murtumiakaan.

Hyvä fyysinen kunto edistää työkykyä, ja liikunnan hyöty työkyvyn ylläpitäjänä tunnustetaan suomalaisissa työyhteisöissä laajasti. Monet työpaikat tarjoavatkin aktiivisesti liikuntamahdollisuuksia henkilöstölleen. Ne, jotka näitä liikuntapalveluja käyttävät, liikkuvat tosin yleensä muutenkin. Liikunnan suhteen passiivisia taas ei tahdo saada liikkeelle millään. Yksi keino liikunnan lisäämiseksi on liikumisresepti – yksilöllinen lääkärin allekirjoittama ohje siitä, kuinka tulisi liikkua. Vaikka työpaikka ja työterveyshuolto voivat tukea liikuntaa, on kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen kuitenkin viime kädessä jokaisen oman aktiivisuuden varassa.

Meillä hammaslääkäreillä työssä rasittuvat erityisesti kädet, hartiat, niska ja selkä. Työasennot ovat hankalia ja

työ staattista ja tarkkuutta vaativaa. Työtä tauottamalla ja taukoliikunnalla voidaan tasapainottaa kuormitusta ja elvyttää väsyneitä lihaksia ja siten ehkäistä tuki- ja liikuntaelinten vaivoja. Pienetkin, muutaman sekunnin mikrotauot voivat olla elvyttäviä. Työn tauottaminen myös lisää yleistä vireyttä ja antaa mahdollisuuden potilastyöstä toisenlaisiin sosiaalisiin kontakteihin.

Työn järkevä organisointi ja tautotus vähentävät kuormitusta, mutta läheskään aina työväsymys ei poistu lepämällä, vaan liikunta voi kuormittavan työpäivän jälkeen lepoakin tehokkaammin poistaa väsymystä. Liikunta tulee aloittaa riittävän rauhallisesti – monen liikuntaura on tyyssännyt liian kovaan alkuun ja siitä seuranneisiin rasitusvammoihin. Lempiharrastuksestaan ei liikuntaa aloittavan kannata luopua, mutta kiireinenkin löytänee jonkin tekemisen, jonka voi vaihtaa liikuntaan. Tavallista arki- ja hyötyliikuntaa voi aina lisätä: kävelyä tai pyöräilyä autoilun sijaan, portaiden nousemista hissillä ajelun asemesta – marjastus, sienestys, pihatyöt ja siivoaminen ovat hyvää hyötyliikuntaa.

Liikunnan tulisi olla myönteistä, nautittavaa ja kannustavaa. Tärkeää on myös liikunnan säännöllisyys: 3–4 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan on hyvä nyrkkisääntö. Rasvojen polttoon tarvitaan pitempiketoista liikuntaa, sillä rasvan poltto alkaa vasta noin 40 minuutin yhtäjaksoisen liikunnan jälkeen. Syketaso ei saa olla liian korkealla, jotta liikunta pysyy elvyttävänä eikä vain kuluta. Liikuntaan liittyvä sosiaalinen yhdessäolo on joillekin ihmiselle erittäin tärkeä, toisille taas liikkuminen yksin voi olla keino saada aikaa itselle, rentoutumiseen.

Eräs ajattelija on osuvasti todennut, että jokaisella, jolla ei ole aikaa ruumiinharjoituksiin, täytyy ennemmin tai myöhemmin olla aikaa sairastamiseen. Iän myötä hyvän kunnan merkitys lisääntyy. Eläkeiän nostaminen on viime aikoina ollut paljon esillä: työssä pitäisi jaksaa pitempään ja vielä pysyä nuorempien vauhdissa. Työssä jaksamiseksi on kunnosta huolehdittava, ja ovathan joskus koittavat eläkevuodetkin hyväkuntoisena nautittavimmat.

ERJA VESTERLUND