

# Lisää virkeyttä ja elämänlaatua liikunnan avulla

Teksti: **Mirjami Laaksonen**, hyvinvointikoordinaattori ja **Jenna Vanhanen**, hyvinvointiasiantuntija

**Mitä ajattelisit, jos markkinoille tulisi lääke, jolla on positiivisia vaikutuksia sydämelle, verisuonille, tuki- ja liikuntaelimestöille sekä mielen hyvinvointiin? Hyötyjä löytyisi myös jaksamiseen, nälän säätelyyn, aineenvaihduntaan sekä muun muassa unen kestoon ja laatuun. Varsinainen ihmelääke siis! Tiesitkö, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia kaikkiin edellä mainittuihin tekijöihin?**

Toisille liikkuminen on luontaista ja mielekästä. Se voi olla rakas harrastus, jonka parissa voi uppoutua, haastaa itseään, kokea elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, nauraa ja tuntea olevansa elossa. Jollekin se voi olla nuoruusvuosien harrastus, joka on jäänyt ruuhkavuosien jalkoihin. Toisille liikkuminen voi olla vaikeaa tai epämieluisaa esimerkiksi kipujen, vaivojen, ylipainon tai ikävien kokemusten takia. Aikaakaan liikunnalle ei oikein löydy kaiken kiireen keskellä. Myös kilpirauhas-sairaudesta johtuva väsymys ja muut oireet saattavat vaikeuttaa liikkeelle lähtöä.

Liikkuminen kilpirauhas-sairauden kanssa voi myös pelottaa. Pelko on useimmiten turha, sillä kilpirauhas-sairaus aiheuttaa harvoin esteen liikkumiselle. Jotakin huomioita liikkumiseen kuitenkin liittyy.

Kilpirauhasen vaja- tai liikatoimintaan liittyy monenlaisia epäspesifejäkin oireita. Kilpirauhasliiton toteuttamassa hoidon laatu -tutkimuksessa (2022) todettiin, että vajaatoimintaa sairastavien potilaiden elämänlaatu oli merkittävästi huonompi muuhun väestöön verrattuna. Lisäksi potilaat raportoivat kärsivänsä mm. ylipainosta (~60 %), uniongelmistä (~47 %) ja muistiongelmistä tai aloitekyvyttömyydestä (~45 %). Peräti joka toinen raporto

kärsivänsä voimakkaasta väsymyksestä tai energian puutteesta ja joka kolmas masennuksesta/alakuloisuudesta.

Vaikka kilpirauhas-sairauksia ei voi ennaltaehkäistä tai parantaa omilla elintavoilla, voidaan elintapojen, kuten liikunnan, avulla vaikuttaa positiivisesti koettuun elämänlaatuun, työ- ja toimintakykyyn ja esimerkiksi monien liitännäissairauksien riskiin merkittävästi. Parhaassa tapauksessa voidaan viivästyttää tai kokonaan ennaltaehkäistä liitännäissairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen puhkeaminen.

## Vähäinenkin liikunta kohottaa mielialaa ja vaikuttaa uneen

Liikkumisella on mielen hyvinvointiin sekä nopeita että pidemmän ajan kuluessa näkyviä muutoksia. Nopeakin liikuntahetki voi kohentaa mielialaa, terävöittää ajatuksia ja parantaa

keskittymistä. Lisäksi liikkussa stressin tuntemukset kevenevät.

Usein työpäivän jälkeen vireystilassa tapahtuu luonnostaan notkahdus, ja päivän velvollisuuksien jälkeen sohva kutsuu. Jos iltapäivään saadaankin sisällytettyä pieni hetki liikkumista, voi vireystilan laskua siirtää eteenpäin iltaan, positiiviseksi unipaineeksi yötä vasten. Jo lyhyelläkin liikunta-hetkellä voi siis saada lisää energiaa ja jaksamista päiväänsä. Säännöllinen kuntoliikunta helpottaa myös kaamosmasennuksen oireita.

Lisäksi liikkuminen vaikuttaa positiivisesti mm. unen laatuun ja kestoon. Liikunnan jälkeen keho rentoutuu helpommin, nukahtaminen voi nopeutua ja unen laatu kohentua. Säännöllisellä liikunnalla voidaan pidentää syvän univaiheen kestoa ja mahdollisesti ehkäistä unettomuutta ja uniapneaa.



Kuva: ronstik - stock.adobe.com



## Liikunta edistää aivoterveyttä

Nopeiden vaikutusten lisäksi pidemmän ajan kuluessa aivoissa ja hermostossa voidaan nähdä rakenteellisia muutoksia säännöllisen liikkumisen seurauksena. Aivokuori ja aivoalueiden väliset yhteydet vahvistuvat ja mm. muistitoiminnoille tärkeän aivoalueiden toiminta tehostuu. Liikunta lisää hermosoluja suojaavien neutrofiilien määrää ja aivojen plastisuutta eli muovautuvuutta.

Liikunta siis parantaa muistia ja ongelmanratkaisukykyä sekä auttaa säilyttämään aivotoimintoja myös ikääntyessä. Vähän liikkuviin verrattuna fyysisesti aktiivisilla iäkkäillä onkin havaittu mm. vähemmän dementoitumista tai Alzheimerin tautia.

## Myönteisiä vaikutuksia verenkiertoelimistön toimintaan ja sokeritasapainoon

Aivojen lisäksi liikunta hellii myös verenkiertoelimistön terveyttä. Kilpirauhanen vaikuttaa elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan ja kilpirauhaspotilaiden tiedetään sairastuvan muuta väestöä herkemmin sydän- ja verisuonitauteihin sekä esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen.

Kohtuukuormitteinen liikunta suurentaa hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta ja alentaa huonoa LDL-kolesterolia ja triglyseridipitoisuutta. Säännöllinen liikunta tehostaa sydämen ja verisuoniston toimintaa. Leposyke ja -verenpaine laskevat ja kunto kohenee. Liikunta vaikuttaa edullisesti myös sokeritasapainoon, mm. parantamalla insuliiniherkkyyttä ja vähentämällä insuliinin tarvetta.

## Liikunta tukee painonhallintaa ja edistää toimintakykyä

Painonhallinnan kannalta liikunta on oleellista, sillä se lisää energiankulutusta ja auttaa säilyttämään tai jopa lisäämään lihasmassaa ja vähentämään rasvamassaa. Kehon rasvan massa (mm. lihakset) kuluttaa suhteessa enemmän energiaa kuin rasvamassa.

Painoa suositellaankin pudotettavan hitaasti ja liikuntaa suosien,

## Liikkumista voi lisätä monella tavalla! Olisiko joku näistä sinulle sopiva keino?

### Arvosta hyötyliikuntaa

- Lumen luominen, kauppakassien kantaminen, imurointi, mattojen tamppaaminen ja liinavaatteiden tomutus on mitä mainiointa hyötyliikettä
- Valitse portaat: aina ylös- tai alaspäin kulkiessa tai vaikka joka kerralla
- Voitko hyödyntää työ-, hoito- tai harrastusmatkat liikkumiseen, edes osittain?

### Sido liikkuminen osaksi päivää

- Hyödynnä lapsen tai lapsenlapsen harrastukseen kuuluva aika omaan liikkumiseen. Hyödynnä esimerkiksi leikkipuiston telineitä ja tee askelluksia, kyykkyjä, punnerra tai vedä leukoja. Tarvittaessa ota avuksi vastuskuminauha.
- Liiku ennen työpäivää tai heti sen jälkeen. Hyödynnä työpaikan tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja edut.
- Aika kortilla? Liiku kotona esimerkiksi erilaisten etäjumppien tai Youtubesta löytyvien videoiden tahtiin.

### Tauota istumista

- Käytä ajastinta, joka muistuttelee tauoista (esim. Pomodoro-kello), hanki nostettava pöytä tai istuskele jumppapallon päällä

### Liiku yhdessä

- Sovi lenkki- tai jumppatreffit. Jos välimatkaa on paljon, soittakaa puhelu kävelylenkin lomassa.
- Ilmoittaudu liikuntaryhmään, kuntosalikurssille tai avoimelle liikuntavuorolle
- Liiku lapsen tai lapsenlapsen kanssa. Uimahallissa käyminen tai yhteinen kävely metsässä voi olla lapselle viikon kohokohta. Lisäksi erilaiset liikuntaleikit ovat paitsi ainutlaatuista laatuaikaa, myös mahdollisuus nostaa sykettä ja hullutella yhdessä!

### Hyödynnä kunnan liikuntamahdollisuudet

- Monista kunnista löytyy ilmaisia ulkokuntosaleja, ulkoilu- ja retkeilyreittejä sekä kuntoportaita – joko olet tutustunut niihin?
- Kaipaatko ohjattua liikuntaa? Tutustu paikallisen kansanopiston, järjestöjen, urheiluseurojen ym. toimijoiden toimintaan.
- Ole rohkeasti yhteydessä kunnan liikuntapalveluihin, mikäli kaipaa apua tai tukea liikuntaan liittyen
- Hemmottele itseäsi liikunnalla: Kylpylä, avantosauna, pilates-tunti tai kävely metsässä - mikä olisi sinulle mieluinen vaihtoehto?

oikeanlaisen ravitsemuksen ja riittävän levon ohella. Tämä auttaa säilyttämään kehon rasvatonta massaa, jolloin energiankulutus säilyy korkeammalla tasolla myös painon pudotessa. Tällainen muutos kehonkoostumuksessa on edullinen myös silloin, vaikka paino ei tippuisikaan. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti myös kylläisyshormonien eritykseen, unen sekä kasvis-, kuitu- ja proteiinipitoisen ruokavalion ohella.

Lisääntyneen lihasvoiman lisäksi lihasten suorituskyky paranee ja tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Liikunta tukee myös nivelten terveyttä, vahvistaa luustoa ja voi lievittää erilaisia tuki- ja liikuntaelimistön kipuja. Immuunipuolustuksen vahvistuessa myös vastustuskyky paranee. Nämä vaikutukset tukevat toimintaa ja työkykyä, jolloin arjen askareetkin hoituvat helpommin.

## Minkä verran ja miten tulisi liikkua?

Aikuisille suositellaan reipasta liikunnasta 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tunti ja 15 minuuttia (aikuisten liikkumisen suositus, UKK-instituutti). Reippaassa, eli kohtuukuormitteisessa liikunnassa sydämen syke nousee ja hengästyttää, mutta pystyy puhumaan. Rasittavassa liikunnassa puhuminen on jo hankalaa hengästymisen vuoksi.

Yksilön kuntotasosta riippuen kohtuukuormitteinen liikkuminen voi tarkoittaa niin rauhallista kävelyä kuin hölkkääkin. Suositusten mukaisella määrällä liikuntaa on osoitettu saavutettavan paljon erilaisia ter-



Kuva: Dasha Petrenko - stock.adobe.com

veyshyötyjä. Oleellista on liikunnan säännöllisyys sekä itselle mieluisan liikuntamuodon löytäminen, jotta liikunta jaksaa innostaa toistuvasti.

### Tuloksia säännöllisellä liikunnalla

Tutkimuskirjallisuudessa kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavien, tyroksiinilääkitystä käyttävien henkilöiden terveydessä on nähty positiivisia muutoksia säännöllisen matala- tai kohtuukuormitteisen liikunnan seurauksena. Liikunta on vaikuttanut positiivisesti mm. veren rasva-arvoihin sekä koetun terveyteen liittyvän elämänlaadun eri osa-alueisiin. Elämänlaatuun sisältyi esimerkiksi kokemus omasta fyysisestä terveydestä ja kehon kiputiloista, sosiaalisesta toimintakyvystä sekä mielen hyvinvoinnista ja virkeydestä.

Esimerkiksi kolmesti viikossa tehdyllä 30–45 minuutin matala- tai

kohtuukuormitteisella kävelyllä, tunnin mittaisella koko kehon lihasvoimaharjoittelulla tai tunnin mittaisella kävelyn ja lihasvoimaharjoittelun yhdistelmällä on ollut veren rasva-arvoja alentava ja koettua terveyteen liittyvää elämänlaatua lisäävä vaikutus kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen. Harjoittelu on ollut nousujohteista, eli kävelyn kesto/rasittavuutta tai voimaharjoittelussa käytetyn painon/sarjojen määrää on lisätty asteittain. Säännöllisesti toteutettuna kaikki edellä mainitut liikuntamuodot paransivat kaikkia terveyteen liittyvän elämänlaadun osa-alueita sekä veren rasva-arvoja.

### Omaa vointia kuunnellen

Kilpirauhasen liikatoiminta mm. kiihdyttää hermoston toimintaa sekä nostaa verenpainetta ja sykettä. Liikkuessa tämä voi tuntua esimerkiksi sykkeen nopeampana nousuna, hengästymisenä sekä lisääntyneenä hikoiluna. Oireet voivat hankaloittaa liikkumista ja vaikeuttaa erityisesti rasittavan liikunnan harrastamista. Rauhallisempi ja lempeämpi liikunta, joka ei nostata sykettä rasittavan liikunnan tapaan, voi olla tällöin parempi vaihtoehto. Kuormittavaa liikuntaa on todennäköisesti hyvä välttää kunnes kilpirauhasen toiminta on saatu normalisoitua.

Mikäli sydämen tykyttelyyn käytetään beetasalpaajia, tulee huomioda, että ne hidastavat sykettä ja estävät sen nousua, mikä voi heikentää suorituskykyä liikkuessa. Vaikka liikatoimintaa sairastava voi

joutua valitsemaan liikuntamuotonsa tarkemmin, on hyvä muistaa, että myös rauhallisemmalla säännöllisellä liikkumisella, kuten kävelyllä, kevyemmällä lihasvoimaharjoittelulla tai joogalla on lukuisia terveyshyötyjä. Se voi myös auttaa kehon rentouttamisessa, sillä liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu. Tällöin myös nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

### Kilpirauhas sairaudet eivät ole este liikkumiselle – päinvastoin!

Säännöllisellä liikunnalla on merkittäviä terveyshyötyjä ja parhaimmillaan kilpirauhas sairauksiin liittyvät oireetkin voivat lievittyä. Liikkumisen suositukset toimivat hyvänä ohjeenuorana. Liikkeelle kannattaa lähteä maltilla ja määrää tai rasittavuutta nostaa pikkuhiljaa. Omaa kehoa kannattaa kuunnella herkästi ja erityisesti palautumiselle antaa riittävästi aikaa. Palautumista kannattaa tukea myös riittäväällä unella ja levolla, monipuolisella ruokavaliolla sekä stressitekijöiden minimoimisella.

On kuitenkin myös tilanteita, joissa oireet, vammat tai esimerkiksi muut sairaudet voivat estää liikkumisen itselle mieluisalla tavalla. Näissä tilanteissa on hyvä olla armollinen itselleen ja muistaa maltti. Pienikin liikuskelu tai istumisen tauottaminen on arvokasta! Mikäli oma terveys tai liikunnan lisääminen aiheuttavat huolta, on hyvä rohkeasti kääntyä terveydenhuoltohenkilökunnan puoleen. Myös oman kunnan liikuntapalveluihin kannattaa rohkeasti olla yhteydessä, mikäli kaipaa tukea liikkumisen aloittamiseen.

Nappaa edelliseltä sivulta talteen vinkit liikunnan lisäämiseksi!

*Artikkelissa hyödynnetyt lähteet löydät Kilpirauhasliiton nettisivuilta: <https://kilpirauhasliitto.fi/liitto/hyvinvointi-ylos-paino-alas-elintapa-muutosohjelma/materiaalipankki/>*

# Lisää liikettä asiantuntijan vinkein

**Pohdi, mikä sinua motivoi?** Haluatko esimerkiksi:

- Olla energisempi tai virkeämpi
- Kehittää toimintakykyä, jotta jaksat leikkiä lasten kanssa
- Oppia uutta tai haastaa itseäsi
- Kokea elämyksiä tai hyvää oloa liikunnan kautta
- Liikkua ystävän kanssa tai porukassa
- Opettaa lapsille itsensä huolehtimisen taitoja
- Lisätä terveitä elinvuosia

**Määritä konkreettinen tavoite.** Pohdi tarkemmin millaista liikettä tai liikkumista haluaisit lisätä?

- Arkiaktiivisuus
- Hyötyliikunta
- Liikuntakerrat, joko ohjatusti tai itsenäisesti
- Paikallaanolon tauottaminen

**Pohdi, miten lisäät liikettä käytännössä**

Esim. Valitsen portaat tai jään bussista yhtä pysäkkiä aiemmin, sovin kävely- tai kuntosalitreffit tai aloitan säännöllisessä liikuntaryhmässä tai kuntosalikurssilla. Kunnan liikuntaneuvonnasta saa myös tukea.

**Tee siitä tapa!**

Rutiinit kantavat, vaikka niiden muuttaminen voi tuntua aluksi haastavalta. Jokaisella askeleella on merkitystä!



Tee oma suunnitelmasi tähän. Lähde liikkeelle riittävän pienestä tavoitteesta! Onnistumiset motivoivat!

## Liikkumisen suositus viikkotasolla

Lihaskuntoa ja liikehallintaa väh. 2 krt

- Kuntosali
- Ryhmäliikunta
- Porraskävelyt
- Raskaat pihatyöt



Rasittavaa liikkumista väh. 1 h 15 min

- Juoksu
- Hiihto
- Pyöräily
- Pallopelit



Tai

Reipasta liikkumista väh. 2 t 30 min

- Sauvakävely
- Uinti
- Jumppa
- Retkeily
- Tanssi



Kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon

Palauttavaa unta riittävästi

Suositus UKK-instituutti

## Viikkosuunnitelma:

Ma:

Ti:

Ke:

To:

Pe:

La:

Su: