

# Liikunta ja nivelrikko

## Harjoittelu ensin

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat turvallisia ja näyttöön perustuvia nivelrikon ensisijaisia hoitostrategioita.

Ne voivat:

- siirtää tai ehkäistää tekonivelleikkausta
- siirtää tai ehkäistää toimintakyvyn heikkenemistä
- vähentää nivelkipua



## Voinko harrastaa liikuntaa?

Liikunta sopii **KAIKILLE** nivelrikkoa sairastaville iästä, nivelrikon oireiden vaikeusasteesta tai toimintakyvystä riippumatta.

Liikuntaohjelmat laaditaan yksilön tarpeiden mukaan, jotta liikunta on sekä mahdollista että turvallista.



## Miten liikunta auttaa?

Nivelrikkoa sairastavan voi olla vaikea pysyä liikkuvana, mutta mahdollisimman aktiivisena pysyminen voi vähentää kipua ja muita nivelrikon oireita sekä auttaa pysymään itsenäisenä. Fysioterapeutti on tukena tässä.

Liikunta:

- vähentää **kipua**
- parantaa **toimintakykyä** ja kykyä suorittaa itselle tärkeitä toimintoja
- parantaa **lihaskivoimaa**, joka suojaa ja tukee niveliä
- vähentää **nivelten jäykkyyttä**
- parantaa **tasapainoa** ja mahdollisesti vähentää kaatumisriskiä.



- parantaa **energiatasoa** ja vähentää väsymyksen tunnetta
- auttaa **painonhallinnassa**, mikä on tärkeää nivelrikon hoidon kannalta.
- parantaa **mielialaa**
- edistää **sydän- ja verisuoniterveyttä**
- auttaa **nukkumaan paremmin**

Fysioterapeutti voi myös suositella **liikkuvuuden lisäämistä** ja **venyttelyä** erityisesti lonkan nivelrikon yhteydessä.

## Liikunta on lääettä

Säännöllinen voimaharjoittelu ja fyysinen aktiivisuus auttavat sinua hallitsemaan nivelrikkoa, jotta voit tehdä itsellesi tärkeitä päivittäisiä asioita.

Lonkan- ja polven nivelrikkoa koskevat tutkimukset osoittavat, että liikunta vähentää kipua huomattavasti enemmän kuin parasetamoli verrattuna siihen, ettei liikuntaa harrasteta. Tässä yhteydessä liikunta on "lääke".



## Mitä liikuntaa minun tulisi harrastaa?

Liikunnan tulisi olla nivelrikon keskeinen hoitomuoto. Siihen tulisi sisältyä:

- lihasten vahvistamista
- nivelten liikkuvuusharjoittelua
- normaaleja liikemalleja
- fyysistä aktiivisuutta kestävyyskunnan kohottamiseksi ja paikallaan olon välttämiseksi.



Nivelrikkoa voidaan hoitaa onnistuneesti. Kysy fysioterapeutilta neuvoa sinulle sopivista liikuntamuodoista.



## Toiminnan rytmittäminen

Etene hitaasti ja rytmittä liikumista niin, että saavutat suositellun liikuntamäärän.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)