



World
PT Day
2025



AKTIIVISUUS TERVEEN IKÄÄNTYMISEN TUKENA

Vähäinenkin fyysinen aktiivisuus on parempi, kun ei mitään.

Aloita vähitellen ja lisää liikuntamäärää pikkuhiljaa.

Ikääntyvien tulisi liikkua niin paljon kuin mahdollista.

Sääda kuormitusta oman kuntosi mukaan.

Istu vähemmän!

Istuminen pitkiä aikoja kerrallaan on huonoksi terveydellesi, tauota istumista nousemalla liikkumaan säännöllisesti.

Fyysinen aktiivisuus vähentää riskiä:

- osteoporoosiin
 - tyypin 2 diabetekseen
 - sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin
 - korkeaan verenpaineeseen
 - kaatumistapaturmiin
 - muistiongelmiin ja dementiaan
 - joihinkin syöpiin
- Fysioterapia parantaa terveyttä kokonaisuudessaan, myös mielenterveyttä, sekä auttaa sinua liikkumaan ja nukkumaan paremmin.

Kuinka paljon liikuntaa tulisi olla?

150-300 minuuttia

hieman hengästyttävää liikuntaa viikossa.



TAI

75-150 minuuttia

voimakkaasti hengästyttävää tai raskaampaa liikuntaa viikossa



— LISÄKSI —

2 kertaa

lihasvoimaharjoittelua viikossa



Vähintään **kolmena** päivänä viikossa vaihtelevaa, monipuolista liikuntaa, joka haastaa tasapainoa ja voimaa – tämä auttaa sinua saavuttamaan yleiset fyysisen aktiivisuuden tavoitteet.

Fysioterapeutti pystyy laatimaan sinulle parhaiten sopivan harjoitusohjelman. Myös erityisesti tasapainoon ja liikkuvuuteen keskittyvät ryhmäliikuntatunnit ovat suositeltavia.

Rajoita istumisaikaasi ja korvaa se millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella:

- nouse ylös ja liiku TV:n mainostauoilla
- seiso tai kävele samalla, kun puhut puhelimessa
- käytä portaita niin paljon kuin mahdollista
- ole aktiivinen arjessasi, esimerkiksi kotia siivoamalla tai hoitamalla puutarhaa
- osallistu yhteisöllisiin aktiviteetteihin, kuten tanssitunnit tai kävelyryhmät



Fysioterapeutit ovat liikkeen ja liikkumisen ammattilaisia ja auttavat sinua pysymään aktiivisena ikääntyessäsikin



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. syyskuuta
www.world.physio/wptday