

MIKKO HALVARI



tilanteisiin ja ympäristöihin. Edes eteen kieritetty suuri jumppapallo ei onnistunut hämmentämään kaksikkoja. Päinvastoin, kumpikin koirasai nopeasti Dobonjuonen

päästä kiinni, ja pian ne jo tasapainoilivat pallon päällä. – Sikakivaa, Juntunen tulkasi koiransa tunnelmat harjoituksen jälkeen. – Koiratreenien ja vuoro-

työn takia tuntuu, etten itse ikinä ehdi jumpalle. Tässä lajissa saa kaksi karpästä yhdellä iskulla, Salmikivi puolestaan totesi.

## Uusi maksuton opas nivelriikon hoitoon

KS

■ Suomen Nivelyhdistys ry on tuottanut maksutta jaettavan oppaan nivelriikon ehkäisyyn ja nivelriikon kanssa arjessa selviytymiseen. Juuri valmistunut opas on nyt jaossa terveyskeskuksissa, sairaaloissa, fysioterapiapisteissä ja apteekkeissa kautta maan. Oppaan nettiversio löytyy osoitteesta [www.nivelopas.fi](http://www.nivelopas.fi) suomeksi ja ruotsiksi.

**NIVELRIKKO** on maailman yleisin nivelsairaus, jonka tärkeimpiä oireita ovat kipu ja liikkumisen vaikeudet. Nivelriikon vuoksi maassamme tehdään vuosittain yli 600 000 lääkärisäkäyntiä. Sairausten syntymekanismia ei tunneta tarkkaan, eikä siihen ole vielä löydetty parantavaa hoitoa. Nivelriikon oireita ja sairauden pahenemista voidaan kuitenkin jarruttaa oikealla hoidolla.

**Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, jonka tärkeimpiä oireita ovat kipu ja liikkumisen vaikeudet.**

**ENSISIJAJAISESTI** nivelriikon oireita hoidetaan lääkkeillä ja liikunnalla, ja hoito vaatii runsaasti aktiivisuutta potilaalta itseltään. Oikea tieto ja potilasohjaus ovatkin avaintekijöitä nivelriikon tehokkaan hoidon onnistumisessa. Uusi opas "Kumppanina NIVELRIKKO – Näin tulen toimeen" käsittelee nivelriikon syntyä, riskitekijöitä, etenemisen hidastamista, oireita, diagnoosia ja hoitoa. Oppaan avulla on mahdollista liikkua oikein ja hidastaa nivelriikon etene-

mistä, hoitaa kipua turvallisesti ja elää aktiivista elämää vaivasta huolimatta.

**OPPAAN** hoitolinjaukset pohjautuvat Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja erikoislääkäriyhdistysten polvi- ja lonkkanivelriikon, liikunnan ja aikuisten lihavuuden Käypä hoito -suosituksiin. Oppaan tekstit ovat laatineet fysiatrian dosentti ja erikoislääkäri Jari Arokoski ja tietokirjailija, lääketieteen toimittaja Tuula Vainikainen.

– Potilasoppaan on tarkoitus antaa luotettavaa, monipuolista ja perusteltua tietoa nivelrikosta, mikä täydentää hoitohenkilökunnan antamaa suullista ohjausta ja muuta hoitoa. Oppaalla pyritään lisäämään potilaan ymmärrystä nivelrikkosairaudesta ja tukemaan käytännön toimintaohjein omahoitoa, toteaa Jari Arokoski oppaan merkityksestä.

### 35 LÄHTEÄKÖ VAI EI?

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

**Aloita** liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpotat** liikettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

**Vaikeutat** liikettä ottamalla ylösnoustuasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.



 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN  
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

**Kunnon eväät -korttisarjan kortti julkaistaan Koillissanomissa kerran viikossa. Voit säilyttää lehden tai leikata kortin talteen ja tehdä harjoituksia viikon aikana omaan tahtiin.**