

# Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

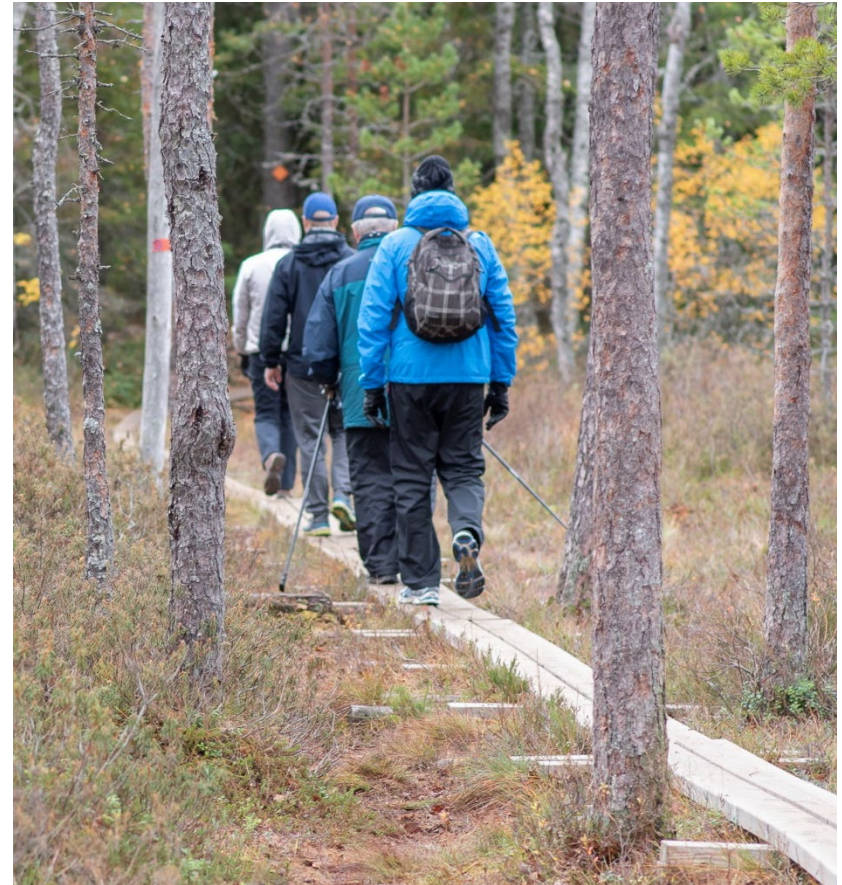
# Allergia-, iho- ja astmaliitto

- Vuonna 1969 perustettu valtakunnallinen terveys- ja potilasjärjestö, joka muodostui Allergia- ja Astmaliiton ja Iholiiton yhdistyttyä 2017.
- Liiton tehtävänä on mm. parantaa allergisten, astmaatikkojen, eri tavoin herkistyneiden sekä erilaisia ja harvinaisia ihosairauksia sairastavien ja heidän omaistensa elämänlaatua ja valvoa heidän yhteiskunnallista etuaan.
- Järjestöön kuuluu 49 paikallisyhdistystä, 16 500 jäsentä perheineen ja n. 150 vertaistoimijaa



# Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

- Hyvän elämäntavan peruspilarit: ravinto, uni, liikunta, mielekäs tekeminen ja lääkkeet
- Liikuntatoiminnalla pyritään lisäämään jäsenistön terveyttä ja toimintakykyä.
- Liikunta on yksi vertaistuen muoto.
- Liikunta on tärkeässä osassa monien sairauksien, mm. astman omahoitoa
- Liitossa kannustetaan erityisesti luontoliikunnan pariin, sillä päivittäiset luontokosketukset ovat Allergiaohjelman mukaisesti tärkeitä vastustuskykymme vahvistamiseksi.



# LIIKE VAIKUTTAA HETI - kokeile!

## Sydän ja verenkierto

- Syke kiihtyy.
- Verenkierto vilkastuu: sydän pumppaa enemmän verta ja veri virtaa suonissa sujuvammin.
- Liikunnan jälkeen lepoverenpaine laskee.

## Keuhkot

- Hengitys tehostuu ja keuhkojen kautta lihaksiin virtaa enemmän happea.

## Lihakset

- Liike vaatii energiaa.
- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta enemmän happea ja ravintoaineita (sokeria ja rasvayhdisteitä) lihastyön polttoaineeksi.
- Elimistön sokeritasapaino paranee ja rasva-ainesten hyödyntäminen energiaksi tehostuu.

## Aivot ja hermosto

- Väittäjäaineiden erityis kasvaa.
- Hermoimpulsit lisääntyvät.
- Stressihormonien erityis aktivoituu.
- Verenkierto vilkastuu.
- Vireystila paranee.
- Liikunnan jälkeen uni paranee.

## Luusto

- Luun aineenvaihdunta vilkastuu.

## Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa, -nesteessä ja ympäröivissä tukikudoksissa (nivelsiteet, jänneet, nivelkapselit).
- Nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät.

- Liiku omin jalojain aina kun voit.
- Käytä portaita hissien ja ilukuportaiden sijaan.
- Laajenna mukavuusalueitasi – tutustu eri liikuntamuotoihin.



Jo yksi liikunniskerta saa alkaen myönteisiä vaikutuksia koko kehossa.

# Liikunnan terveyshyödyt

- kehittää sydämen, verisuonten ja keuhkojen toimintaa,
- edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä,
- parantaa kuntoa ja jaksamista,
- auttaa painonhallinnassa,
- parantaa elämänlaatua ja mielenterveyttä,
- ylläpitää työ- ja toimintakykyä,
- auttaa ehkäisemään ja hoitaa kroonisia sairauksia.

# Liikkumisen suositus

- 2,5 h tuntia reipasta kestävyysliikuntaa tai 1h 15 min rasittavaa liikkumista  
-> kaikki sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa  
-> tehoa nostamalla sama terveyshyöty tulee lyhyemmässä ajassa
- Lisäksi kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikkuvuutta edistävää liikkumista.  
-> Kuormita suuria lihasryhmiä, haasta tasapainoa esim. porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit.
- Vältä pitkää paikallaoloa, muista palauttava uni.
- Kaikki liike hyväksi, ei aikarajoja.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

 ALLERGIA  
IHO & ASTMA

# Liiku monipuolisesti

- **Kestävyysliikunta** kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Hyviä kestävyysliikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, kuntopyöräily, pyöräily, vesiliikunta, golf, maila- ja pallopelit.
- Voima- ja tasapainoharjoittelu auttaa arjessa pärjäämisessä ja raskaiden töiden tekemisessä. **Lihaskuntoa ja liikehallintaa** kehittävät mm. pallopelit, kuntojummat, kuntosali, tanssi, venyttely ja luistelu.
- Liikkumisen vastapainoksi on syytä rentoutua ja huoltaa kehoa sekä huolehtia riittävästä levosta. Säännöllinen **venyttely ja liikkuvuusharjoittelu** auttaa pitämään liikeradat laajoina. Dynaaminen venyttely toimii myös lämmittelynä ja kehon herättelijänä.
- **Arjen aktiivisuus** luo pohjaa peruskunnolle ja auttaa vähentämään liiallista paikalla oloa. MM. työmatkapyöräily, asiointikävely, portaiden valitseminen hissien sijaan, reips siivoaminen, leikki, pihatyöt, remontointi, marjastus ja sienestys.

# Luonto on avoinna kaikille

- Luonto tarjoaa monipuolisen, aina avoimen ja yleensä läheltä löytyvän ilmaisen liikuntapaikan.
- Luonnossa voi harrastaa monenlaisia, kaikille soveltuvia liikuntalajeja.
- Luontoliikuntaa on tehokasta kuntoilua, mutta tuntuu kevyemmältä kuin sisäliikunta.
- Luonnossa liikkuesssa liikunnan terveyshyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveyshyötyihin.



# Luontoliikunnan hyödyt

- Liikkuminen luonnossa parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja lisää psyykkistä hyvinvointia.
- Päivittäinen altistuminen mikrobeille lisää vastustuskykyä. Vaikutukset saa niin hengityksen kuin kosketuksen kautta.
- Myös fyysisiä vaikutuksia. Liikkuminen luonnossa laskee mm verenpainetta ja epätasainen maasto haastaa uusin tavoin lihaksiamme.
- Vaihteleva maasto kehittää jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa.





# Lähde liikkeelle

- Sairaus ei ole este liikunnalle, kunhan sairauden aiheuttamat rajoitteet otetaan huomioon ja lääkitys on kunnossa.
- Hyvä peruskunto auttaa jaksamaan perussairauden kanssa.
- Jokaiselle löytyy sopiva liikuntamuoto. Mieti omia mieltymyksiä ja motiiveja.
- Arjen aktiivisuus ja istuminen välttäminen, vesi- ja luontoliikunta ovat hyviä vaihtoehtoja, jos et ole aiemmin paljoa liikkunut.



# Liikunta ja siitepölyallergia

# Siitepölyallergia

- Suomalaisista noin 20 % on siitepölyallergisia.
- Siitepölyallergian oireita ovat vesinuha, aivastelu, nenän kutina ja tukkoisuus sekä joskus myös keuhko-oireita, kuten yskää ja hengenahdistusta.
- Useimmilla siitepölyallergisilla myös silmät punoittavat, kutisevat, kirvelevät sekä vetistävät. Myös atooppinen ihottuma saattaa pahentua.
- Siitepölyallergia vaikuttaa myös yleiseen vireystilaan, sillä allergikon elimistössä vapautuu histamiinia, joka kuormittaa elimistöä, alentaa suorituskykyä ja tulee esiin yleisenä väsymyksenä.

# Vinkkejä allergikon liikuntaan

- Allergiat eivät suoranaisesti vaikuta liikunnan harrastamiseen. Suurin haittatekijä voi olla siitepölykausi, jolloin ulkoliikunnan harrastaminen voi tuntua allergikosta mahdottomalta.
- Kun lääkitys on kunnossa, mikään ei estä urheilemasta täysipainoisesti.
- Kuuntele kehoasi ja tunnista sairauden vaikutus vireystilaan.
- Ajoita luontoliikunta siitepölykaudella sellaiseen ajankohtaan, jolloin siitepölyä on ilmassa vähiten, useimmiten aamuisin ja illalla. Huomioi, että tuulisella ja aurinkoisella kelillä siitepölyä on ilmassa paljon varsinkin aamupäivällä.
- Vältä pahimpaan siitepölyaikaan raskasta liikuntaa esim. reipasta pyöräilemistä tai pitkiä juoksulenkkejä.

# Älä pelkää lähteä liikkeelle

- Liikuntaa on monenlaista. Kerää hyviä kokemuksia ja löydä oma tapasi liikkua.
- Arkiliikunnalla rakennat hyvän pohjan, kestävyysliikunta lisää peruskuntoa ja voimaharjoittelu auttaa monissa arjen toiminnoissa.
- Jokainen askel on kotiinpäin. Tärkeintä on lähteä liikkeelle.



**Kiitos!**

**ALLERGIA**   
**IHO & ASTMA**