

# Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

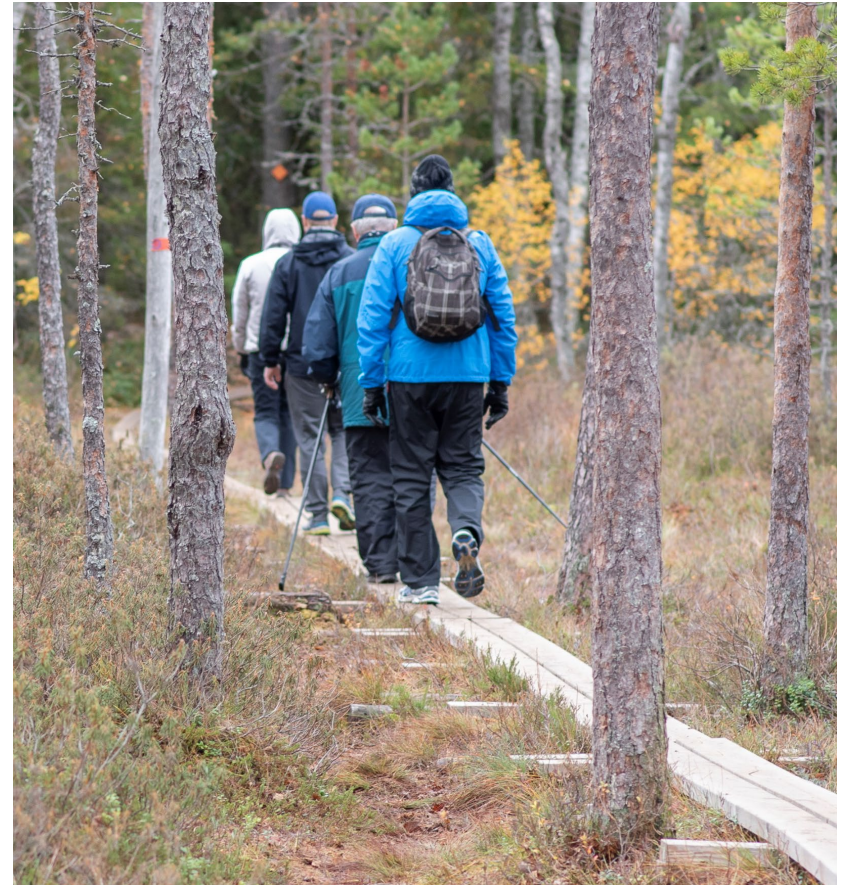
# Allergia-, iho- ja astmaliitto

- Vuonna 1969 perustettu valtakunnallinen terveystieteiden ja potilasjärjestö, joka muodostui Allergia- ja Astmaliiton ja Iholiiton yhdistyttyä 2017.
- Liiton tehtävänä on mm. parantaa allergisten, astmaatikkojen, eri tavoin herkistyneiden, palovamman kokeneiden sekä erilaisia, myös harvinaisia ihosairauksia sairastavien ja heidän omaistensa elämänlaatua ja valvoa heidän yhteiskunnallista etuaan.
- Järjestöön kuuluu 49 paikallisyhdistystä, n. 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 liikumiskerta 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 on 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 astma

# Astma

- Astma on hengitysteiden pitkäaikaisesta tulehduksesta johtuva sairaus.
- Astman tyypillisiä oireita ovat pitkittynyt yskä, hengenahdistus ja hengityksen vinkuminen uloshengityksessä sekä alentunut rasituksen sieto.
- Astmassa uloshengitys on vaikeutunut, koska hengitystiet ovat ahtautuneet ja ilmanvirtausvastus lisääntynyt.
- Keuhkoputkien limakalvon tulehdus lisää keuhkoputkien herkkyyttä erilaisille ärsykkeille, kuten pakkaselle, siitepölyille ja rasitukselle.



# Astma ja lääkitys

- astmaa hoidetaan pääsääntöisesti keuhkoihin hengitettävillä kortisonipohjaisilla lääkkeillä eli inhalaatiolääkkeillä.
- Hengitysteitä avaava lääkitys voi olla pitkäkestoista tai lyhytkestoista.
- Astmaa sairastavan kannattaa aina pitää mukana lyhytkestoista avaavaa lääkettä äkillisten oireiden varalle. Avaavaa lääkettä voi ottaa myös ennakoivasti, 15-20 minuuttia ennen liikuntaa.
- Nenästeroidit ja suolaliuossumutteet voivat olla hyvä lisä astman hoidossa.



# Hengitä hyvin

- Hengittäessä tapahtuu hengityskaasujen vaihto eli otamme sisään happea ja puhallamme ulos hiilidioksidia
- Oikea hengitystekniikka varmistaa kunnollisen keuhkotuuletuksen ja keuhkojen koko tilavuuden käytön
- Nenä on ”keuhkojen jatke”. Nenähengityksen ja limakalvojen värekarvatoiminnan parantuminen vähentävät astmaoireilua. **HUOM!** Kovatehoisessa liikunnassa tai nenän ollessa tukkoinen ei ole mahdollista hengittää pelkästään nenän kautta.
- Tärkeimmät hengityslihaksemme ovat pallea, kylkivälilihakset ja ns. apuhengityslihakset (niskan ja kaulan lihakset)



# Hengitä hyvin

- Keuhkojen toimintakykyyn vaikuttavat hengityssairauden lisäksi mm. ylipaino, huono ryhti, rasitus, puutteellinen hengitystekniikka ja tunnetilat, kuten jännittäminen, pelko ja kipu.
- Hyvä hengitystekniikka auttaa happea kulkeutumaan kaikkialle elimistöön ja tehostaa hiilidioksidin ja liman poistumista elimistöstä.
- Keuhkoputkia ahtaavissa sairauksissa kannattaa kiinnittää erityinen huomio uloshengityksen pidentämiseen ja sujuvuuteen.
- Hyviä harjoituksia hengityksen tehostamiseen: ryhdin tarkistus, äänenhoitoharjoitukset, rintarangan venytykset, erilaisten hengitystekniikoiden harjoittelu mm. huulirakohengitys, syvähengitys, palleahengitys

# Hengitysharjoitteita

- **PALLEAHENGITYS:** Laita kädet ylävatsan päällä. Hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Tunne, kuinka hengitys vaikuttaa vatsan liikkeeseen.
- **KYLKIKAAARIIN HENGITTÄMINEN:** Laita kädet vyötäröllä, kylkiluiden kohdalla. Pyri siirtämään hengitys kylkiin. Tunne kuinka kyljet laajenevat hengityksen myötä. Rintakehä liikkuu vain hieman.
- **HUULIRAKOHENGITYS:** Hengitä nenän kautta sisään ja kapeiden huulten kautta ulos. Huulirakohengitys auttaa tyhjentämään keuhkot kunnolla ja tasaamaan liian kiivasta hengitystä.



[https://youtu.be/daH-Zf\\_jLNk](https://youtu.be/daH-Zf_jLNk)

# Liikunta on osa astman omahoitoa

- Lääkehoidon lisäksi liikunta on astman hallinnassa oleellista
- säännöllinen liikunta vähentää keuhkoputkien tulehdusreaktioita ja supistumisherkkyyttä -> vähemmän rasitusperäisiä hengitystieoireita ja hengitystieinfektioita
- Liikunta parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä, mikä auttaa astman hallinnassa ja helpottaa hengittämistä.
- Hengästyttävä liikunta tehostaa keuhkotuuletusta ja liman poistumista hengitysteistä. Toisaalta liikunnan aikana hapentarve kasvaa, joka korostaa hengittämisen ongelmia.
- Kun kunto nousee ja paino pysyy kurissa, pysymme terveempinä, hengittäminen on entistä helpompaa ja elämänlaatu paranee.



# Säännöllisen liikunnan hyödyt astmaatikolle

- Rasitusoireita harvemmin ja lievempinä
- Hengittäminen helpottuu -> hengitysteitä avaavien lääkkeiden tarve pienempi
- Liikunta yhdessä tehokkaan lääkehoidon kanssa estää astman etenemistä
- Fyysinen kunto kehittyy -> pystyt liikkumaan kovatehoisemmin hengästyttä
- Hyvä fyysinen kunto -> hyvä vastustuskyky -> infektioita harvemmin



# Vinkkejä astmaatikon liikuntaan

- Hoida lääkitys kuntoon ennen liikunnan aloittamista ja pidä aina avaavaa lääkettä mukana.
- Aloita maltilla ja lisää liikunnan rasittavuutta asteittain.
- Pidä juomapullo mukana. Veden juonti auttaa kostuttamaan hengitysteitä.
- Huomioi lisärasitusta aiheuttavat tekijät mm. kova pakkanen, helle, tuulinen sää, siitepölykausi -> kevennä liikunnan tehoja.
- Vältä liikkumista ympäristössä, jossa on paljon pöly-, siitepöly- ja saastepitoisuuksia tai tupakan savua.
- Liiku maltillisesti yli 10 asteen pakkasella ja vältä muulloinkin ylävartalon jäähtymistä.

# Vinkkejä astmaatikon liikuntaan

- Astmaan liittyvän keuhkoputkitulehdusreaktion ja vaihtelevan supistumistaipumuksen vuoksi liikuntaa harrastavan astmaatikon tulee pitää lääkityksensä ajan tasalla, käyttää tulehdusta hoitavaa lääkettään säännöllisesti ja käyttää keuhkoputkia avaavaa lääkettä tarvittaessa ennen liikuntaa.
- Pidä riittävä liikuntatauko sairauden jälkeen. Toipumiseen menee ainakin kaksi kertaa se aika, mikä meni sairastamiseen.
- Vältä liikkumista korkeassa ilmanalassa tai sellaisia lajeja, joita ei voi helposti keskeyttää mm. vuorikiipeily, sukellus.

# Aloita maltilla, keskeytä jos oireita ilmenee

- Lämmittely kunnolla ennen liikuntaa, noin 10-20 minuuttia. Muista myös loppuverryttely.
- Kuuntele kehoasi. Lyhyet lepojaksot liikunnan aikana vähentävät hengitystieoireilua.
- Avaavaa lääkettä voi ottaa myös ennakoivasti, 15-20 minuuttia ennen liikuntaa.
- Jos oireita ilmenee liikkumisen aikana, kevennä tai keskeytä liikkuminen. Ota avaavaa lääkettä ja jatka vasta kun oireet helpottavat.
- Liikunnan aikana ja sen jälkeen pitäisi olla hyvä olo.



# Hengästyminen vs. hengenahdistus

- Hengästyminen ja hengenahdistus tuntuvat samanlaisilta, joten on tärkeää erottaa nämä toisistaan.
- Hengästyminen vähenee ja loppuu rasituksen loputtua. Hengenahdistus taas voi jopa pahentua liikunnan loputtua.
- Hengenahdistusta voidaan ehkäistä hyvällä alkulämmittelyllä ja ottamalla avaavaa lääkettä ennakoivasti ennen liikuntasuoritusta.
- Hengenahdistusta hoidetaan omahoito-ohjeen mukaisesti sisään hengitettävillä avaavilla lääkkeillä.
- Rentoutuminen, huuliraonkautta hengittäminen ja ajurin asento (ks. kuva) voi helpottaa hengenahdistusta.



# Mitä tehdä, jos henkeä ahdistaa liikkuesssa?

1. Keskeytä liikkuminen.
2. Ota nopeavaikutteista avaavaa lääkettä lääkärin ohjeen mukaan. Toista lääkeannos tarvittaessa. Keuhkoputkia avaava lääke on astmaatikolla syytä olla aina mukana liikkuesssa.
3. Rauhoita mieltä ja hengitystahtia. Kokeile huulirakohengitystä ja ajurin asentoa.
4. Kun tilanne helpottaa, palaa rauhassa kotiin tai jos oireilu on lievää, voit jatkaa liikkumista kevyemmällä tahdilla. Ellei hengenahdistus helpota tai oireilu pahenee, ole yhteydessä terveydenhuoltoon ja tarvittaessa hakeudu päivystykseen.

Toistuva oireilu liikunnan yhteydessä voi olla merkki siitä, että astma ei ole hyvässä hoitotasapainossa. Tällöin on syytä hakeutua lääkäriin astman seurantaan.

# Hyviä liikuntamuotoja astmaatikolle

- Rakenna hyvä pohja kunnolle arkiliikunnalla.
- Kestävyysliikunta vahvistaa keuhkoja ja helpottaa hengittämistä.
- Vahva vatsaa ja selkää auttaa yskimisessä ja ryhdin ylläpitämisessä.
- Vesiliikunta tarjoaa mahdollisuuden hengittää kosteaa ja uimahalleissa myös lämmintä ilmaa. Lisäksi vedenpaine tarjoaa sopivan vastuksen hengitykselle, mutta vedessä liikkuminen on muuten kevyempää nivelille.
- Keppijumpan avulla voi helposti parantaa rintarangan liikkuvuutta ja tehostaa hengitystä.
- Luonnossa liikkumisella sopii kaikille ja se on tärkeä myös astmaatikolle, sillä luontoaltistus lisää vastustuskykyä antamalla ärsykejä kehon puolustusjärjestelmälle.
- Intervallityyppinen liikunta (rasitus-lepo-vaihtelut) sopii astmaatikolle.

# Älä pelkää lähteä liikkeelle

- Liikuntaa on monenlaista. Kerää hyviä kokemuksia ja löydä oma tapasi liikkua.
- Päivitä tietosi liikunnasta. Jokainen askel on kotiinpäin.
- Astmaatikko voi liikkua ilman oireita. Konsultoi lääkäriä, aloita maltilla, pidä avaava lääke aina mukana.
- Hikoilu ja hengästyminen kuuluvat liikkumiseen. Rasitukseen liittyvät epämiellyttävät tunteet ja kokemukset helpottavat kun liikut enemmän





**Kiitos!**

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