KaatumisSeula

LIIKUNTAOHJE

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita liikkuminen maltilla ja lisää määrää pikkuhiljaa.
- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Tauota paikallaanoloa aina kun voit ja lisää liikuskelua päivärutiineihin. Liikuskelemalla mahdollisimman usein aktivoit lihaksiasi ja pidät yllä liikkumiskykyäsi.

Kun olet kevyemmän liikuskelun lisäämisen kautta päässyt hyvään alkuun, voit asettaa tavoitteeksi yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen. Se sisältää paikallaanolon tauotuksen ja kevyen liikuskelun lisäksi:

- 2 t 30 min viikossa reipasta liikkumista

SEKÄ

- kahdesti viikossa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävää liikkumista.

Ikääntyessä tasapainon ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapainoa ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittelussa alkuun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.

Tuolilta ylösnousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.

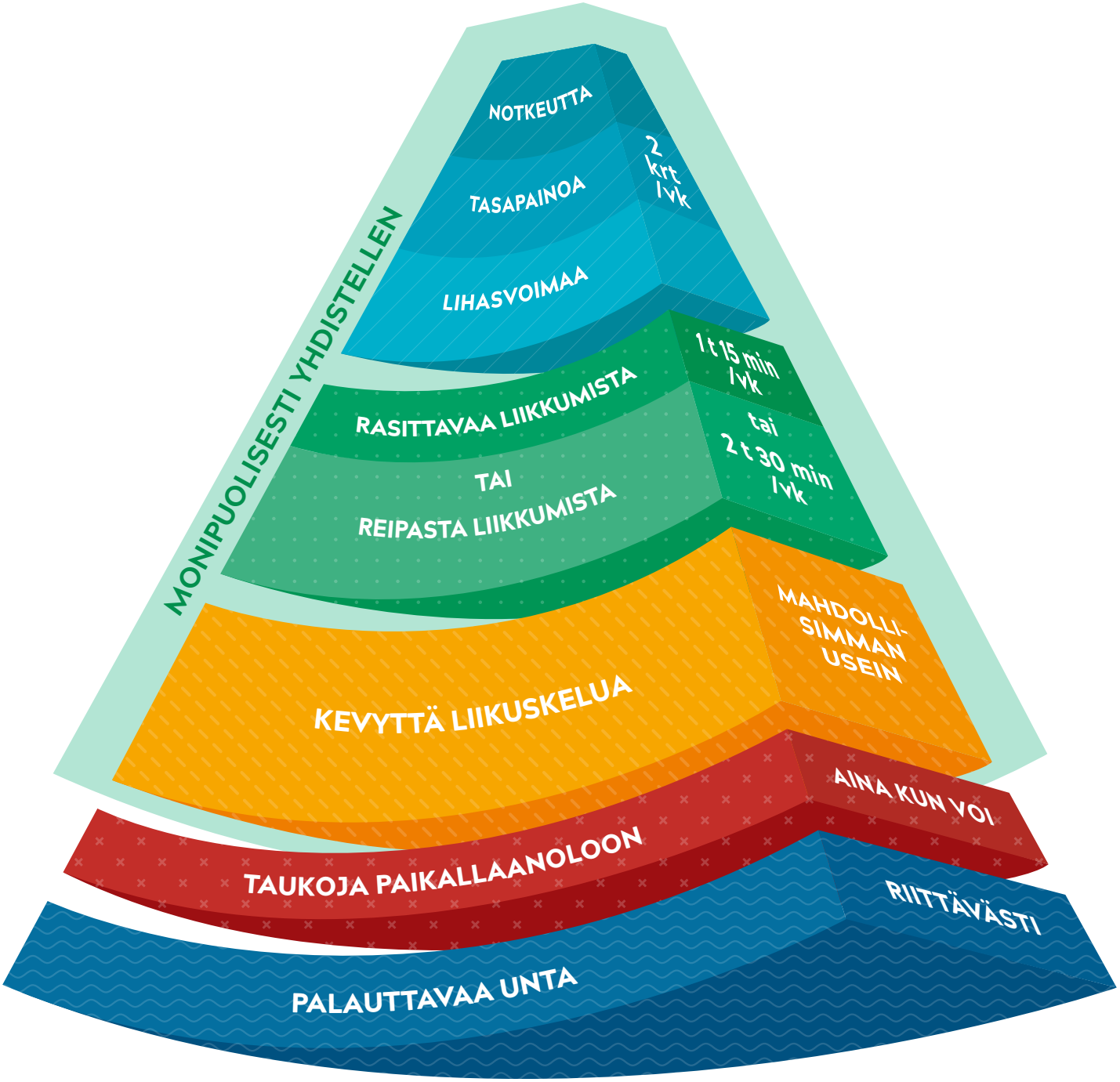
Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

UKK-instituutti

65+ VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi