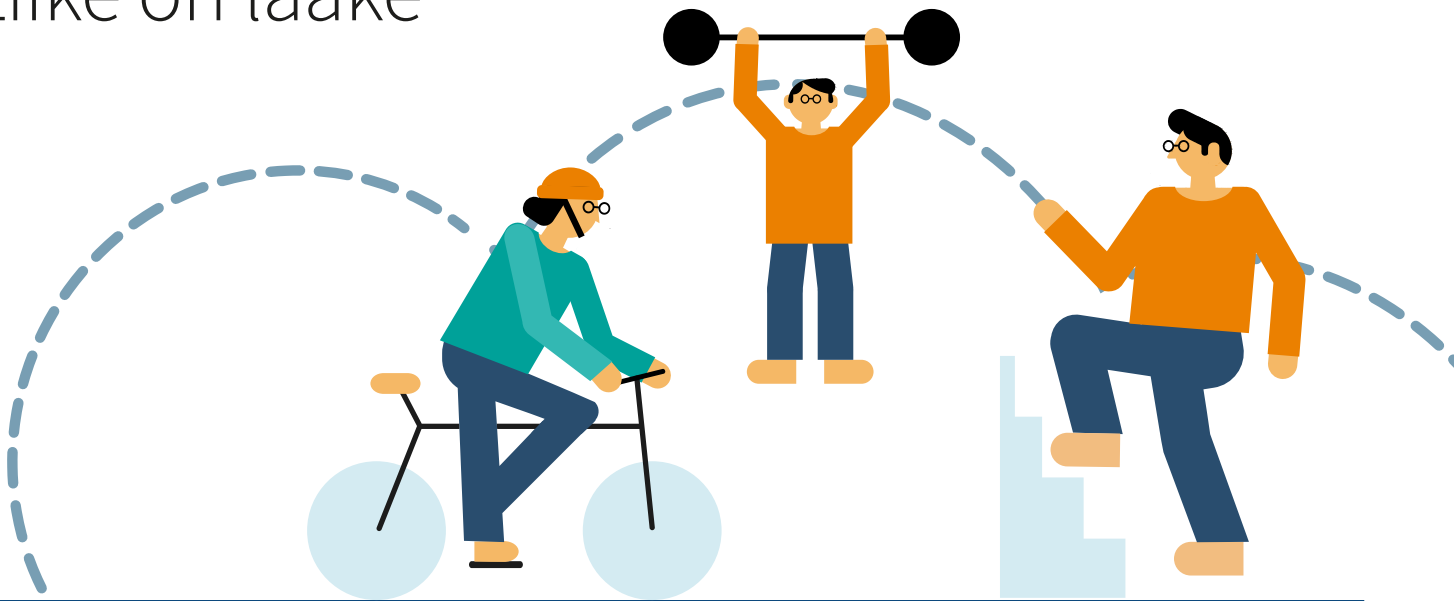


# Liike on lääke



## SAIRAUS, OIRE

## TAVOITE

## LIIKUNTAMUOTO

### Stressioireet, masennus, ahdistus, unihäiriöt

- yleinen fyysisen kunnon säilyttäminen
- henkisten jännitystilojen laukaisu
- stressiin sopeuttavien fysiologisten turvamekanismien vahvistaminen

- kävely, sauvakävely, vesiliikunta
- hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Liikunta ja rentoutus vahvistavat toistensa vaikutuksia
- vaikeissa uupumustiloissa maltillinen kuormitus

### Reumaattiset sairaudet, lihas- ja nivelsäryt, fibromyalgia

- kivun hallinta
- tuki- ja liikuntaelinten voiman ja liikkuvuuden säilyttäminen

- rentoutusmenetelmät
- ryhmäliikunta
- vesiliikunta
- kipua aiheuttamaton voimistelu, venyttely

### Selkävaivat, niska-hartiaseudun vaivat

- vartalo lihasten voiman säilyttäminen
- liikkuvuuden ylläpito
- lihasjännityksen laukaisu
- lihaskoordinaation parantaminen
- kuormituksen siedon parantaminen

- säännölliset yksinkertaiset harjoitteet jopa työpäivän aikana
- lihasvoiman parantaminen esim. kuntopiiriharjoittelulla
- kuormitusta vähentävien asentojen opettelu
- sauvakävely
- pilates

### Hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet

- riskitekijöiden hallinta (rasvat, sokeri, ylipaino)
- unen laadun parantaminen
- sydämen, keuhkojen ja verenkierron suorituskyvyn säilyttäminen

- kestävyysliikunta (kävely, sauvakävely uinti, pyöräily)
- eri lihasryhmien monipuoliset kuntosaliharjoitukset 40–50 %:n tasolla maksimitasosta

### Diabetes ja metabolinen oireyhtymä

- hengitysilihasten ja hengitysmekanikan vahvistaminen
- kestävyyskunnan kohentaminen

- jooga, taiji, hengitysharjoitukset, pilates