

Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

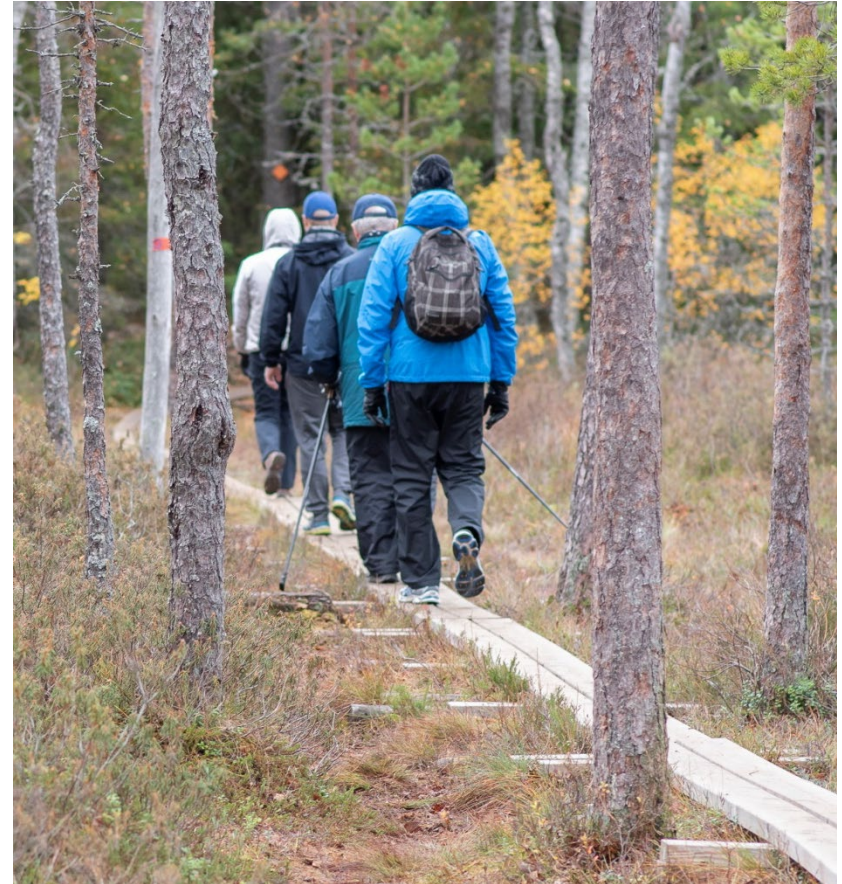
Allergia-, iho- ja astmaliitto

- 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, 16 000 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 ihosairaudet

Ihosairaudet ja liikkuminen

- Ihosairauksia tunnetaan yli kolme tuhatta.
- Ihosairaudet ovat oireilultaan hyvin yksilöllisiä ja niiden vaikeusaste vaihtelee. Osa ihosairauksista voi olla harmittomia ja ohimeneviä, mutta monet niistä vaativat jatkuvaa hoitamista ja vaikuttavat voimakkaasti elämänlaatuun.
- Lievät ihotaudit eivät vaikuta liikunnan harrastamiseen, mutta vaikeiden pitkäaikaisten ihosairauksien kohdalla liikunnan harrastaminen voi olla hyvinkin hankalaa ja liikunta voi pahentaa ihon oireilua.
- Liikunnan tuoma mielihyvä ja sen merkitys toimintakyvyn ylläpitäjänä on kuitenkin tärkeää myös pitkäaikaista ihotautia sairastavalle.
- Yleisimpiä iho-ongelmia aiheuttavia sairauksia ovat akne, atooppinen ihottuma ja psoriasis.

Atooppinen ihottuma

- on krooninen sairaus ja yksi tavallisimpia ihotauteja.
- Keskeinen oire on ihon voimakas, usein yöunta ja päivittäistä elämää haittaava kutina, joka haittaa yöunta ja lisää päivääikaista väsymystä ja voi aiheuttaa keskittymisvaikeuksia.
- Atooppiselle ihottumalle tyypillistä on ihon kuivuus ja hilseily, punoitus ja ihon rikkoutuminen.
- Atooppinen ihottuma johtuu ihon pintakerroksen rakenteesta ja elimistön oman puolustusjärjestelmän erityispiirteistä.
- Atoopikon iho reagoi tavallista herkemmin siihen kohdistuviin ärsykkeisiin. Esimerkiksi talvi-ilma, hikoilu, jotkut pesuaineet ja stressi voivat pahentaa oireita.

Atooppinen ihottuma ja liikunta

- Liikunnan harrastaminen on hyväksi atopiassa, vaikka se saattaa tuntua haasteelliselta hikoilun aiheuttaman kutinan vuoksi.
- Liikunnan terveysvaikutukset ylittävät kuitenkin liikkumisesta aiheutuvat haitat, joten liikkua kannattaa päivittäin.
- Usein ulkoilma koetaan parempana liikkumiseen kuin sisätilat, sillä hikoilu on ulkona yleensä vähäisempää kuin sisällä.
- Uinti ja muut vesiliikuntamuodot ovat suositeltavia liikuntalajeja, sillä vedessä olo palauttaa ihon vesipitoisuutta.



Vinkkejä ihosairaalan liikuntaan

- Liikuntavaatteet kannattaa valita niiden hengittävyden mukaan. Puuvillasta ja polyesterista valmistetut löysät vaatteet voivat tuntua iholla miellyttävimmiltä kuin muut. Pese liikuntavaatteet neutraalilla pesuaineilla heti harjoituksen jälkeen.
- Liikunnan aikana hien tunteen kokemista voi helpottaa kuivaamalla hikeä kosteaan pyyhkeeseen, pitämällä taukoja ja juomalla riittävästi vettä.
- Heti liikkumisen jälkeen kannattaa peseytyä haaleassa suihkussa. Parasta iholle ovat miedot saippuat. Voit käyttää myös perusvoidetta. Ihon voi taputella kuivaksi pehmeällä pyyhkeellä.
- Pesun jälkeen ihon rasvaus sopivalla voiteella sitoo kosteuden ihoon.

Älä pelkää lähteä liikkeelle

- Rakenna hyvä pohja kunnolle arkiliikunnalla. Kestävyysliikunta parantaa peruskuntoa ja auttaa jaksamaan arjessa. Voimaharjoittelu auttaa monissa arjen toiminnoissa.
- Vesiliikunta sopii ihosairaille, sillä se vesi kosteuttaa ihoa. Klooria sisältävissä altaissa voi uida 1-3 kertaa viikossa, muissa uimahalleissa tai luonnonvesissä vaikka päivittäin.
- Luonnossa liikkumisella sopii kaikille ja mahdollistaa monentyyppisen liikkumisen.
- Liikuntaa on monenlaista. Kerää hyviä kokemuksia ja löydä oma tapasi liikkua.



Kiitos!

ALLERGIA 
IHO & ASTMA