



REIPPAASTI KOHTI TURVALLISTA TALVEA

- **LIIKU – PYSYT PYSTYSSÄ;**
 - Kotiharjoittelulla on helppo aloittaa; paranna lihasvoimaa ja tasapainoa
 - Terveysliikuntaa voi harrastaa yksin tai yhdessä
- **HUOMIOI JALKINEET JA APUVÄLINEET**
- **LIKKUMISEN APUVÄLINEET TUKEVAT JA TURVAAVAT LIKKUMISTA, kun**
 - Niitä käytetään oikein
 - Ne ovat toimintakuntoisia ja huollettuja





ALARAAJOJEN LIHASVOIMAN HARJOITTAMINEN

- Tutkimusten mukaan lihasvoima heikkenee 1–2 prosenttia vuodessa keskiästä eteenpäin.
- Jalkojen heikko lihasvoima on keskeinen syy liikkumisvaikeuksiin ja heikentyneeseen toimintakykyyn



Istumasta seisomaan nousu -harjoitus:

- Istu tuolilla
- Kallista ylävartaloa eteen
- Nouse seisomaan
- Laskeudu jarruttaen takaisin istumaan
- Tasapainon varmistamiseksi ota käsituki esim. tuolin selkänojasta
 - Voiman lisääntymisen kannalta on myös tärkeää, että lihas väsy harjoituksen aikana. Tästä syystä liikkeitä tehdään useita kertoja peräkkäin.





TASAPAINO

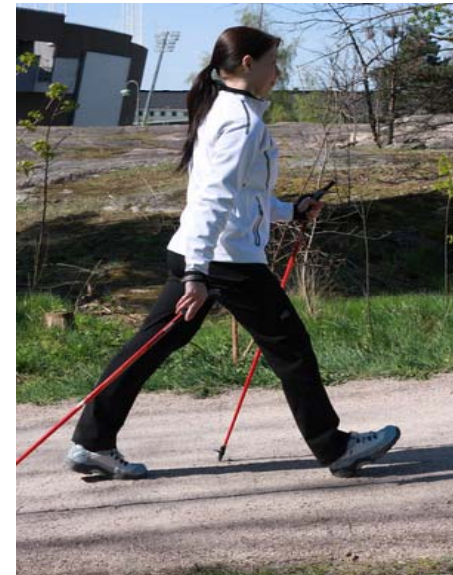
- Tasapaino kehittyy harjoittelemalla.
- Harjoita tasapainoasi seisomalla yhdellä jalalla päivittäin esim. tiskatessa tai hampaita pestessä 1-2 minuuttia kerrallaan
- Laita jalat kuvitellulle viivalle peräkkäin ja säilytä tasapaino 30 sekuntia
- Kehitä myös alaraajojen lihasvoimaa tasapainon parantamiseksi





TERVEYSLIIKUNTA

- Terveysten kannalta on suositeltavaa liikkua reippaasti useana päivänä viikossa
- Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa
- Kävely on turvallinen liikuntamuoto.
Huomioithan kuitenkin liukkaalla säällä:
 - ✓ pitäväpohjaiset jalkineet
 - ✓ kenkiin kiinnitettävät liukuesteet
 - ✓ kävelysauvat auttavat tasapainon hallinnassa





SAUVAKÄVELY

SAUVAN PITUUS:

- kuntoilijalle sopivan mittaisen sauvan voi mitata pitämällä käsivarsi kyljessä kiinni ja 90 asteen kulmassa koukussa, jolloin sauva on kädessä rentona
- Nyrkkisääntö:
Kävelysauvan pituus on noin 0,68 x oma pituus

TURVALLINEN JA TEHOKAS SAUVAKÄVELYTEKNIikka:

- ota ryhdikäs asento
- astu jalkaterät suoraan eteenpäin
- askeltaessa käytä päkiän työntöä tehokkaasti niin että koko jalkaterä rullaa alustaa pitkin
- sauvojen suunta on koko suorituksen ajan viistosti taaksepäin
- sauvat liikkuvat vartalon sivuilla
- ota herkkä ote sauvasta - älä purista
- sauva osuu maahan vastakkaisen jalan kantapäähän taakse
- käsi aukeaa sauvatyönnön loppuksi vartalolinjan takana





JALKINEET

- Talvioloihin soveltuu parhaiten kenkä, jonka pohjamateriaali ei kovetu kovalla pakkasellakaan
- Hyvän talvijalkineen pohja on voimakkaasti kuvioitu ja pohjakuvio on sivuilta avoin
- Jätä kengän etuosaan 0,5 – 1 cm tilaa varpaille
- Kengän etuosan tulee taipua samasta kohdasta mistä jalkakin taipuu
- Huolla, vaihda ja uusi jalkineita riittävän usein





LIUKKAALLA SÄÄLLÄ:

- LIUKKAUDEN TORJUNTA KANNATTA A OTTAA VAKAVASTI:
- lääkärinkäyntiin johtavia liukastumisia sattuu Suomessa vuosittain n.100 000
- liukastumisonnettomuuksien vuosikustannukset yhteiskunnalle ovat n.420 miljoonaa euroa
- kenkien liukuesteet maksavat 5-25 e/pari
- suutari voi asentaa lähes kenkään kuin kenkään alkuperäisiä pitävämmät puolipohjat ja korkolaput





Liikkumisen apuvälineet tukevat ja turvaavat liikkumista, kun

- Apuväline on valittu ja säädetty käyttäjän tarpeisiin sopivaksi
- Apuvälineen turvallinen käyttö on ohjattu käyttäjälle ja sitä käytetään oikein
- Apuvälineen toimintakunnosta huolehditaan





APUVÄLINEIDEN TOIMINTAKUNTO

- Apuvälineet pitää huoltaa ja niiden toimintakunto sekä käyttökelpoisuus pitää tarkastaa säännöllisesti
- Kävelykepissä tai kyynärsauvoissa tulee olla luistamattomat kumitulpat ja talvikeleillä kepit on varustettava jääpiikillä



- Pyörätuolissa ja erilaisissa työnnettävissä kävelyn apuvälineissä, kuten rollaattorissa on oltava pitävät ja ehjät jarrut.

