

Kunnon tasapainorata

Ohjaajan opas



OSUU JA POMPPAA
Pompauta pallo kehoituksesta



Miksi?



Opastaen osuu!

Helpota
Ota käyttöön vähemmän merkkejä.
Vaikeuta
Anna kehoitukset nopeammassa tahdissa.

Kääntymiset ja kulkotellut helpottuvat. Keskittymis- ja hahmottamiskyky paranevat. Arkityöt sujuvat helpommin.

NOPANHEITTO
Heitä noppaa ja tee kolmen heiton ennätys



Miksi?



Kivasti kisailen!

Helpota
Pidä vain toinen jalka ilmatyynyn päällä.
Vaikeuta
Pidä molemmat jalat yhdellä ilmatyynyllä.

Vartalon hallinta harjaantuu kulkotettaessa eri suuntiin. Muisti saa hyvää harjoitusta.

PALLO KIERTOON
Anna pallo parille rytmittäen tutuilla



Miksi?



Yhteinen rytmi!

Helpota
Tee istuen.
Vaikeuta
Anna pallo parille myös jalkojen välillä.

Selkä ja niska pysyvät vetreinä. Arjessa tarvitaan vartalon hallintaa päätä liikutettaessa. Muisti ja keskittyminen harjaantuvat.



Kuvat	Mika Kanerva, Ulla Salminen
Kuvauspaikka	Viola-koti ja Willa Viola Tampere
Grafiikka	Sampo Mäkelä
Lisätietoja	Ikäinstituutti, puh 09 6122 160 (vaihde) www.ikainstituutti.fi

Kunnon tasapainorata

Ohjaajan opas

OHJAAJALLE

Ikäinstituutti on suunnitellut tämän Kunnon tasapainorata -kokonaisuuden, joka on tarkoitettu kotona asuvien, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ikäihmisten harjoitteluun. Ohjaajan ohjepaketti sisältää tämän oppaan lisäksi kuvalliset liikekortit selostuksineen.

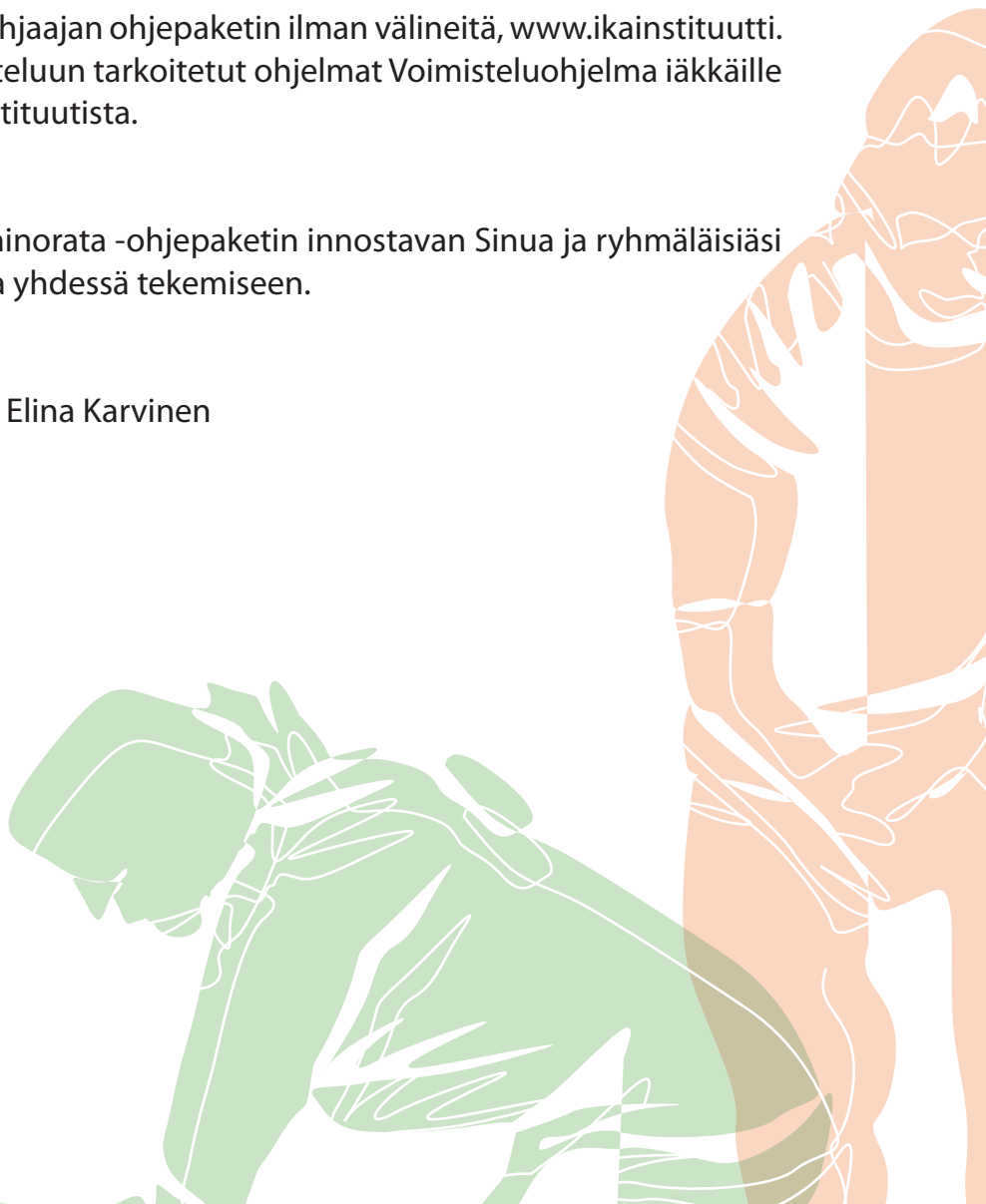
Liikeohjeisiin on kirjattu, miten harjoittelu vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn. Ryhmä- ja pariharjoittelu tuo lisäksi iloa ja mahdollisuuksia keskinäiseen keskusteluun sekä vertaistukeen, -oppimiseen ja -arviointiin. Näin harjoittelu tuo hyötyjä laaja-alaisesti toimintakyvyn kaikille osa-alueille.

Kunnon tasapainorata -harjoittelu on pilotoitu Pieksämäellä yhteistyössä liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisten sekä eri järjestöissä toimivien vertaisohjaajien kanssa. Harjoittelussa on käytetty Tevella Oy:n pienvälineistöä. Tevellasta tilattava Voimareppu sisältää liikuntavälineiden lisäksi Ohjaajan ohjepaketin, www.tevella.fi.

Ikäinstituutista voi tilata Ohjaajan ohjepaketin ilman välineitä, www.ikainstituutti.fi. Osallistujien kotiharjoitteluun tarkoitetut ohjelmat Voimisteluohjelma iäkkäille 1, 2, 3 tilataan myös Ikäinstituutista.

Toivomme Kunnon tasapainorata -ohjepaketin innostavan Sinua ja ryhmäläisiäsi mukavaan harjoitteluun ja yhdessä tekemiseen.

Ulla Salminen, Anu Havas, Elina Karvinen



Sisältö

Kuvaus Kunnon tasapainorata -harjoittelusta	2
Tietoa iäkkäiden tasapainoharjoittelusta	4
Kunnon tasapainoradan liikeohjeet	6
Alkuverryttely	14
Loppujäähdyttely ja -venyttely	19
Esitietolomake	23
SPPB -lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö	25
Kunnon tasapainorata - lisää haastetta harjoitteisiin ja testaukseen	26
Palautelomake	28
Tevella Oy:stä tilattavan Voimarepun välineet	30

KUVAUS KUNNON TASAPAINORATA-HARJOITTELUSTA

Harjoittelun tavoitteet

- Arjen askareiden helpottuminen sekä liikkumisen varmentuminen sisällä ja ulkona
- Ilo ja virkistyminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen
- Oppiminen sekä muistitoimintojen harjaantuminen
- Voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksen ymmärtäminen ja motivoituminen säännölliseen harjoitteluun
- Tasapainon ja vartalon hallinnan parantuminen
- Jalkojen lihasvoimien lisääntyminen

Kunnon tasapainorata -harjoittelu voidaan toteuttaa

- määräaikaisena tehoharjoitteluna: alkutestaus, harjoittelu 1-2x/vko+ kotiharjoittelu, lopputestaus ja palaute
- jatkuvana harjoitteluna: alkutestaus, harjoittelu 1x/vko, testaus ja palaute säännöllisin väliajoin

Ohjaajina voivat toimia koulutetut vapaaehtois- ja vertaisohjaajat tai liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset. Suosittelemme rataharjoitteluun ohjaajapareja.

Sopiva osallistujamäärä on enintään 16 henkilöä, jotka harjoittelevat toimintapisteissä pareittain.

Harjoittelun toteutuksesta

Kunnon tasapainorata on kehitetty ikäihmisten tasapainoharjoitteluun. Se sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan kahdeksan toimintapistettä ja loppujäähdyttelyn.

Harjoittelu on erityisesti tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille, joilla on toimintakyvyn heikentymisen merkkejä, esimerkiksi vaikeuksia päästä tuolilta ylös, alkavia muistiongelmia, vaikeuksia ulkona liikkumisessa tai joita huolestuttaa kaatuminen.

Ensimmäinen harjoittelukerta

- Tutustuminen, harjoittelukokonaisuuden esittely
- Radan toimintapisteiden rakentaminen yhdessä
- Kirjallinen esitietolomake, täytetään kotona seuraavaan kertaan mennessä
- Testaaminen (SPPB) yhdessä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisen kanssa
- Kotivoimisteluohjelman (Voimisteluohjelma iäkkäälle 1,2,3) ohjaaminen ja jakaminen osallistujille
- Kunnon tasapainoradan toimintapisteiden kokeilu pareittain

Seuraavat harjoittelukerrat

- Tervetulotoivotukset ja kuulumisten vaihto
- Osallistujien kirjaaminen
- Kotivoimisteluohjelman toteutumisen seuranta
- Radan toimintapisteiden rakentaminen yhdessä
- Alkuverryttely
- Rataharjoittelun toteuttaminen pareittain, 4 min./suoritus piste (valitaan harjoittelijalle sopiva liikkeen vaikeusaste)
- Loppujäähdyttely
- Keskustelu toteutuneen harjoituksen kulusta
- Kannustus ulkoiluun, arkiaktiivisuuteen ja kotiharjoitteluun

Turvallisuus

Varmista, että

- harjoittelijoilla on hyvät jalkineet
- harjoittelussa käytettävät tuolit pysyvät paikallaan ja ovat riittävän tukevia
- välineet ovat toimintakunnossa
- saatavilla on juomavettä
- harjoittelijoilla on mukanaan tarvitsemansa lääkkeet
- tiedät nopeimmat avunsaanti-mahdollisuudet mahdollisia onnettomuustilanteita varten
- kukin harjoittelee oman kuntonsa mukaan

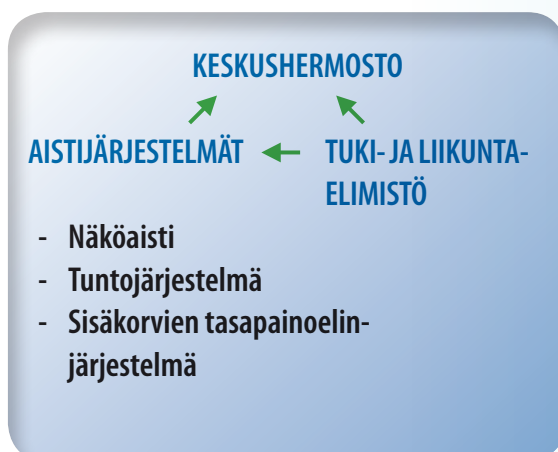


Kunnon tasapainorata Pieksämäen Peiposjärvellä.

TIETOA IÄKKÄIDEN TASAPAINOHARJOITTELUSTA

Tasapainon hallinta on liikkumiskyvyn keskeinen osatekijä. Monet jokapäiväiset toiminnot kuten tuoilta ylösnousu, kävely, portaiden nousu, tavaroiden nostelu tai äkilliseen horjahdukseen reagoiminen vaativat kehon tasapainojärjestelmän oikea-aikaista ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Tasapainon hallinta on monitahoinen järjestelmä, joka karkeasti voidaan jakaa seuraavasti:

1. Aistijärjestelmien toiminta (näköaisti, sisäkorvien tasapainoelinjärjestelmä, tuntojärjestelmä: nivelten, lihasten, jänteiden ja ihon asentoa ja liikettä aistivat solut, erityisesti jalkapohjissa ja nilkan alueella)
2. Keskushermoston tietojen käsittely ja toiminnan suunnittelu
3. Liikkeen tuottaminen (tuki- ja liikuntaelimistö)



Aistijärjestelmien kautta kulkee tieto ihmisen asennoista ja liikkeistä keskushermostoon. Keskushermostossa tiedot yhdistetään ja laaditaan suun-

nitelma tarvittavista toimenpiteistä tasapainon säilymiseksi. Käskyt lähtevät lihaksille ja liikkeiden tuottaminen tapahtuu. Edelleen aistijärjestelmien kautta aistitaan tapahtuneet liikkeet, lähetetään palautetieto keskushermostolle, ja näin toiminta jatkuu.

Useat ikääntymiseen liittyvät muutokset, kuten keskushermoston toiminnan hidastuminen, aistitoimintojen heikentyminen ja tuki- ja liikuntaelimistön rappeutuminen, voivat vaikeuttaa pystyssä pysymistä ja altistaa kaatumistapaturmille.

Tasapainon hallinta on suurelta osin lapsuudessa opittu motorinen taito. Koska motoristen taitojen säilyminen ja parantuminen edellyttävät harjoittamista, täytyy tasapainotaitojakin jatkuvasti ylläpitää. Tasapainon hallinta paranee harjoittelulla, joka kohdistuu monipuolisesti tasapainon säätelyyn osallistuviin elinjärjestelmiin ja sisältää yksilöllisen taitotason mukaisia riittävän haasteellisia harjoitteita.

Tasapainoharjoittelu voidaan liittää myös osaksi päivittäisiä toimintoja, kuten peseytyminen, talousaskareet, siivoaminen tai pyykinpesu. Tasapainon heikentymiseen liittyy usein kaatumisen pelko, jonka seurauksena iäkäs henkilö saattaa entisestään rajoittaa liikkumistaan. Harjoittelulla voidaan vähentää kaatumisen pelkoa, kun henkilö oppii tunnistamaan omat tasapainon hallintakykynsä ja rajoitteensa.

Tasapainon hallinnan harjoittaminen

Aistiharjoittelun periaatteet

Näön, tunnon ja tasapainoelinjärjestelmän toimintaa tasapainon säätelyssä voidaan vahvistaa aistiharjoittelulla, jossa häiritään yhtä tai kahta osa-aluetta ja aktivoidaan samalla muita.

Näköpalautetta voidaan aktivoida häiritsemällä tiedon saantia tunnon avulla. Esimerkiksi epätasainen alusta estää selkeän kontaktin alustaan ja häiritsee tuntopalautteen saamista jalkojen kautta. Tällöin näön avulla saatu palaute korostuu ja vahvistuu.

Tuntopalautetta voidaan aktivoida häiritsemällä tai estämällä tiedon saantia näön avulla. Näköpalautetta voi häiritä esimerkiksi palloharjoittelun avulla, jolloin harjoitteessa katse seuraa välinettä. Liikkumiseen ja asennon hallintaan tarvitaan silloin enemmän tuntopalautetta.

Tasapainoelimien toimintaa voidaan aktivoida häiritsemällä sekä tunto- että näköpalautteen saamista. Esimerkiksi seisottaessa tai kävellessä pehmeällä alustalla katseen seurattessa välinettä häiritään tuntopalautetta ja vaikeutetaan näköpalautteen saamista. Tällöin tasapainoelimien avulla saatu palaute korostuu ja vahvistuu.

Motoriset harjoitteet

Ikäihmisten tasapainoharjoittelun tärkeänä osana on reisilihasten sekä lantiota tukevien lihasten vahvistaminen. Kyseisten lihasten riittävä voima on edellytyksenä vartalon ja käsien tehokkaalle käyttämiselle horjahdustilanteis-

sa. Myös nilkkojen liikkuvuus- ja voimaharjoitteet ovat tärkeitä.

Ikäihmisten tasapainoharjoittelussa on hyvä harjoittaa vartalon hallintaa pään liikkeiden aikana. Tarkoituksena on, että ikäihminen voi turvallisesti kääntää päänsä ja katseensa ilman, että lähtee kaatumaan katseen suuntaan. Katseen ja pään liikkeitä aktivoidaan, jotta sisäkorvan tasapainoelimet pysyvät aktiivisina ja kaularanka liikkuvana.

Kehontuntemusharjoitteet

lökkään ihmisen liikkuminen hidastuu ja luottamus tasapainon hallintaan voi heiketä. Tämä vaikeuttaa oman kehon tuntemusta. Harjoittelulla vahvistetaan aistimusta omasta kehosta ja tunnustetaan oman tasapainokyvyn mahdollisuudet ja rajoitukset. Seisten tehtävät kehontuntemusharjoitukset vahvistavat kontaktia alustaan. Todenmukainen käsitys omasta tasapainosta vahvistuu. Keskustelemalla harjoittelijan kanssa harjoitteiden aikana häiritään häntä tietoisesti ja harjaannutetaan hallitsemaan asentoa paremmin.

Tasapainoharjoittelu etenee nousujohteisesti. Harjoitteita vaikeutetaan, kun ikäihminen kykenee helposti ja turvallisesti säilyttämään asennonhallinnan helpommassa harjoitteessa.

Lähteet

Sihvonen S., Mäntä M., Salomaa I., teoksessa Säpyskä-Nordberg ym. (2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun

Salminen U., Karvinen E., (toim.) (2010) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – lötkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

KUNNON TASAPAINORADAN LIIKEOHJEET

HARJOITUSOSA

- 8 toimintapistettä pienvälineillä ja aistiharjoittelun periaatteilla
- toteutetaan yksin tai pareittain: yhteensä 4 min./toimintapiste

1. Äkkilähtö



Liikkeen helpotus: otetaan tukea reisistä/tuolista/rollaattorista

Liikkeen vaikeutus: istumaan mennessä reidet vain "hipaisevat" tuolia tai tehdään seisomaan nousuja eri nopeuksilla

Perustelut:

Liike vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa.

Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.

Reisi- ja pakaralihasten voimaharjoitus, tehdään parin kanssa yhtä aikaa

Väline: Tuoli 1- 2 kpl, turvallisuuden kannalta sijoita tuoli lähelle seinää

Liikkeen kuvaus: Nouseaan ripeästi istumasta seisomaan – jarruttaen istumaan. Toistoja 10 - 15 (= yksi sarja), sarjoja 2 - 3.



2. Pallo kiertoon

Tasapainoelimien toiminnan aktivointi

Väline: Pallo

Liikkeen kuvaus: Seistään selkä seinää vasten tai pareittain selät vastakkain – kosketetaan pallolla seinää vuoroin oikealle ja vasemmalle tai annetaan pallo vartaloa kiertäen parille, välillä suunnan vaihto. Katse seuraa palloa. Kiertoja voi rytmittää muistelemalla lauluja, loruja tai muita hokemia (kuukaudet, nimet, vanhat heilat, presidentit jne.)

Liikkeen helpotus: tehdään tuolilla istuen

Liikkeen vaikeutus: annetaan pallo vuoroin sivukautta, vuoroin jalkojen välistä. Yksin tehtäessä kosketaan pallolla seinään vuoroin oikealle ja vasemmalle, vuoroin kurkotus lattiaa kohti ja ylöspäin.



Perustelut:

Liike pitää selän ja niskan vetreinä.

Monissa päivittäisissä toiminnoissa tarvitaan hyvää vartalon hallintaa päätä liikuttaessa, esimerkiksi käännyttyessä äänen suuntaan.

Harjoitus kehittää muistia ja keskittymiskykyä.

3. Pyykit kuivumaan

Tasapainoelimien toiminnan aktivointi, tehdään parin kanssa yhtä aikaa

Väline: Huivit, naru

Liikkeen kuvaus: Seistään lähellä ylös kiinnitettyä "pyykkinarua" jalat lantion levyisessä haara-asennossa - poimitaan huivi alhaalta - ripustetaan se ylös narulle. Katse seuraa huivia.

Liikkeen helpotus: tehdään istuen tuolilla

Liikkeen vaikeutus: seistään kavennetussa asennossa (jalkaterät yhdessä/ etummaisien jalan kantapään sisäsyrjä kiinni takimmaisien jalan isovarpaassa = puolitandem/jalat peräkkäin samalla viivalla = tandem) tai pyörähdys ympäri ennen uuden huivin ripustamista.



Perustelut:

Liike pitää olkanivelet vetreinä harjoittaa selän liikkeitä.

Katseen suuntaamiset vuoroin alas ja ylös sekä vuoroittaiset kumarrukset ja kurkotukset parantavat tasapainoa.

4. Pallottelu



Tuntoaistin aktivointi

Väline: Ilmapallot, pallo

Liikkeen kuvaus: Seistään vastakkain – lyödään ilmapallo parille – pari pompauttaa pallon ilmaan ja palauttaa sen kevyellä lyönnillä takaisin, voidaan laskea ennätyksiä. Palloa voi pompotella myös yksin kädestä toiseen.

Liikkeen helpotus: tehdään tuolilla istuen

Liikkeen vaikeutus: pompotellaan kahdella ilmapallolla/nopeam-malla pallolla

Perustelut:

Liike edistää vartalon hallintaa ja reaktiokykyä.

Harjoitus helpottaa pään kääntämistä ja sivuille katsomista,



esimerkiksi liikenteen seuraamista. Nopea askeleen ottaminen auttaa pysymään pystyssä horjahdus-tilanteissa.

5. Rohkeasti raitille

Näköaistin aktivointi, tehdään parin kanssa vuorotellen

Väline: Narut, tuoli

Liikkeen kuvaus: Noustaan tuolilta istumasta seisomaan – kävellään kahta rinnakkain olevaa narua pitkin – käännös ympäri – kävellään naruja pitkin takaisin – istuudutaan tuolille. Tarkoitus kävellä naruja/narua pitkin hitaasti, jolloin tasapainoa haastetaan. Sivuaskeleet ovat horjahtamisen myötä sallittuja, toivottuja.

Liikkeen helpotus: kävelyn apuna liikkumisen apuväline/henkilö

Liikkeen vaikeutus: kävellään yhtä narua pitkin



Perustelut:

Liike harjoittaa tasapainoa liikuttaessa epävakaalla ja kapealla alustalla.

Harjoituksen avulla kävely varmentuu ja kääntymiset sisällä sekä ulkona helpottuvat.

6. Kankut kuntoon



Lonkan loitontajien lihasvoimaharjoitus, tehdään parin kanssa yhtä aikaa

Väline: Vastuskumi 1-2 kpl, tuoli 1-2 kpl

Liikkeen kuvaus: Istutaan tuolin etureunalla – vastuskumi napakasti reisien ympärillä – vedetään ”vatsa kevyesti sisään” ja loitonnetaan jalkoja vuorotellen sivulle vastuskumia venyttäen. Toistoja yhteensä 20. Vastuskumi pidetään niin kireällä, että viimeiset toistot väsyttävät. Sarjoja 2-3.

Liikkeen helpotus: vastuskumi pidetään löyhemmällä

Liikkeen vaikeutus: vastuskumi laitetaan kireämmälle tai kaksinkerroin

Perustelut:

Liike vahvistaa pakaralihaksia sekä edistää vartalon ja lantion hallintaa.

Harjoitus edistää pystyssä pysymistä ja helpottaa kävelyä.



7. Nopanheitto

Näköaistin aktivointi, tehdään parin kanssa vuorotellen

Väline: Aktiivyynty 2 kpl, pehmonoppa

Liikkeen kuvaus: Seistään aktiivyyntyjen päällä – heitetään vuorotellen noppa lattiaa pitkin. Heittäjä hakee nopan parille ja painaa mieleen lukemansa. Lasketaan kolmen heiton yhteistulos. Niin monta heittokierrosta kuin ehditään.

Liikkeen helpotus: vain toinen jalka ilmatyynyn päällä

Liikkeen vaikeutus: molemmat jalat yhdellä ilmatyynyn



Perustelut:

Liike vahvistaa jalkojen ja vartalon lihaksia sekä edistää vartalon hallintaa seistessä.

Harjoitus helpottaa pystyssä pysymistä arkiaskareissa esimerkiksi kurkotettaessa eri suuntiin.

Harjoitus kehittää muistia.

8. Osuu ja pomppaa



Tasapainoelimien toiminnan ja tuntoaistin aktivointi

Väline: Pallo, lattiamuodot

Liikkeen kuvaus: Seistään ja pom-pautetaan palloa lattialla oleviin erimuotoisiin huopamerkkeihin. Pari voi nimetä pompautuskohteet. Yksin tehtäessä ohjaaja nimeää kohteet; esim. "Kaikki pyöreät muodot" tai "Kaikki siniset muodot" jne.

Liikkeen helpotus: vain viisi merkkiä suppealla alueella

Liikkeen vaikeutus: annetaan komennot nopeammin ja valitaan toisistaan kaukana olevat merkit peräkkäisiin pompautuksiin.



Perustelut:

Liike edistää kääntymisiä ja harjoittaa painonsiirtoja jalalta toiselle.

Harjoitus parantaa keskittymistä sekä hahmotus- ja reaktiokykyä.

Harjoitus kehittää pystyssä pysymistä ja kurkottelua arkiaskareissa, jolloin on helpompi samanaikaisesti keskittyä keskusteluun tai vaikkapa radion kuunteluun.

ALKUVERRYTTELY

www.voitas.fi -sivustolta löydät yksittäisiä liikkeitä, joista voit koota erilaisia alkuverryttelyohjelmia. Halutessasi käytä alkuverryttelyssä musiikkia tai voitte ryhmäläisten kanssa rytmittää liikkeitä yhdessä laulaen.

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä.

Alkuverryttelyn tavoitteena on edistää elimistön sopeutumista varsinaiseen harjoitteluun. Alkuverryttelyllä parannetaan yleistä vireystilaa, vilkastutetaan lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä edistetään lihaskoordinaatiota.



Hartian pyöritys

Pyöritä hartioita ensin erikseen ja sitten yhtäaikaan etukautta ympäri. Tee sama liike pyörittämällä hartioita takakautta ympäri.

Pyöritä hartiat viimeiseksi etukautta ympäri. Voit tehdä liikkeen myös istuen.



Reipas marssi

Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös. Anna käsien liikkua vapaasti eteen ja taakse.

Marssi myös itsesi ympäri vaihtaen välillä suuntaa. Marssi eri nopeuksilla: hitaasti, normaalia vauhtia, reippaasti, niin nopeasti kuin pystyt. Voit marssia myös istuen.



Kissaliike seisten

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.

Voit tehdä liikkeen myös istuen.



Polvennostoja ristiin

Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea.

Voit tehdä liikkeen myös istuen.



Hiihtäen vuorotahtiin

Jousta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse.

Voit "hiihtää" myös tasatyönnoilla. Voit "hiihtää" myös istuen.



Nyrkkeilyä eri suuntiin

Nyrkkeile toisella tai molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Tehosta liikettä 'HUH' -huudoilla ja puhkumisella. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja.

Nyrkkeile myös ristiin vartaloa kiertäen. Voit nyrkkeillä myös istuen.



Askel eteen

Ota oikealla jalalla reilu askel eteen ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla.

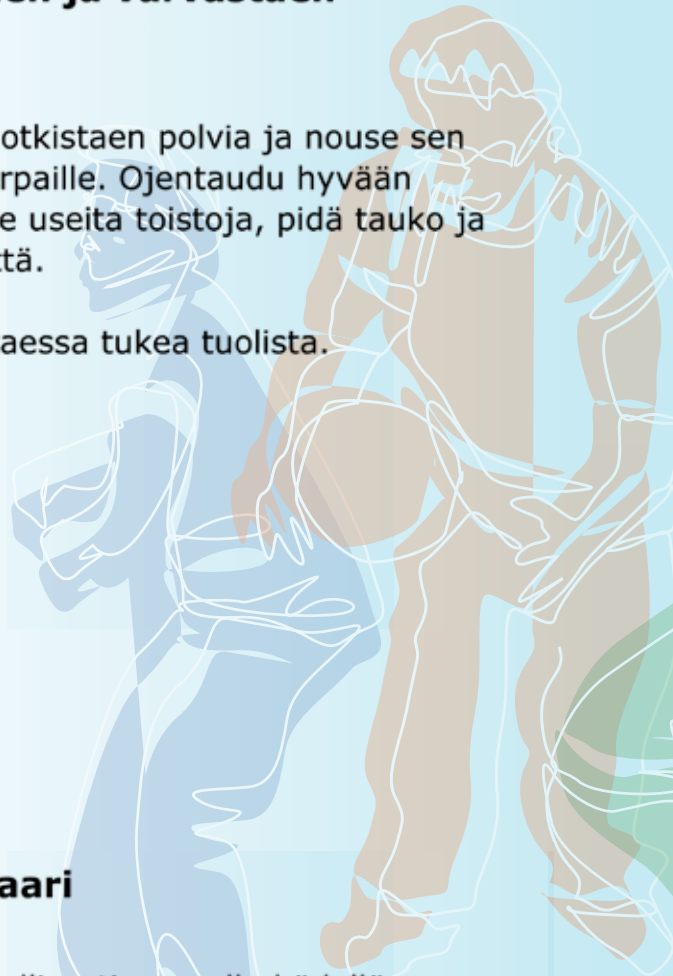
Ota myös askeleet sivuille ja taakse. Vaihtelee askelnopeutta. Ota tarvittaessa tukea tuolista.



Notkistaen ja varvastaen

Kyykisty notkistaen polvia ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin. Tee useita toistoja, pidä tauko ja jatka liikettä.

Ota tarvittaessa tukea tuolista.



Sateenkaari

Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä useita sateenkaaria kummallakin kädellä. Seuraa katseella sateenkaaren liikettä.

Voit piirtää sateenkaaren myös istuen.

LOPPUJÄÄHDYTTELY JA -VENYTTELY

www.voitas.fi -sivustolta löytyy yksittäisiä liikkeitä, joista voit koota erilaisia loppujäähdyttely- ja venyttelyohjelmia. Halutessasi voit käyttää musiikkia palautumisen edistämiseksi.

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä.

Loppujäähdyttelyn ja -venyttelyn tavoitteena on sekä fyysinen että psyykkinen rentoutuminen ja elimistön palautuminen lepotasolle.



Kanta kohti lattiaa

Vie toinen jalka taakse ja paina kantapäätä alustaa vasten. Etummainen jalka on lievässä koukussa. Työnnä rauhallisesti lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen takana olevan jalan pohkeessa. Venytä rauhallisesti ja pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

Ota tarvittaessa tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.



Flamingona

Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda toinen jalka.



Eteenkallistus istuen

Paina kantapää alustaan, jännitä reisilihas ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



Kissaliike istuen

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.



Kohti kuuta istuen

Taivuta vartaloa oikealle samalla vasenta kättä ylös kurkottaen. Tee vastaava taivutus, mutta vasemmalle puolelle.





Puolelta toiselle

Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasemmalle. Ota oikealla kädellä kiinni tuolin selkänojasta ja katso samalla taakse. Pysy asennossa hetken aikaa ja kierrä vartalo oikealle puolelle. Ota vasemmalla kädellä kiinni selkänojasta. Jatka ylävartalon kiertoja puolelta toiselle.



Hartian pyöritys

Pyöritä hartioita ensin erikseen ja sitten yhtäaikaan etukautta ympäri. Tee sama liike pyörittämällä hartioita takakautta ympäri.

Voit tehdä liikkeen myös istuen. Lopuksi hae hyvä ryhti - hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään -ulos ja kiitä itseäsi.

TERVEYS/TOIMINTAKYKY - TAUSTA - TOIVEET

HENKILÖTIEDOT

Nimi _____

Syntymäaika _____ Pvm _____

Merkitkää rasti (x) asianomaiseen kohtaan.

TERVEYS / TOIMINTAKYKY

Onko lääkäri todennut teillä seuraavia sairauksia:

	Ei	On	Lääkitys
verenpainetauti	☐	☐	_____
sydänsairaus, mikä?	☐	☐	_____

diabetes	☐	☐	_____
astma	☐	☐	_____
muu hengityselinsairaus, mikä?		☐	☐ _____
selkäsairaus	☐	☐	_____
muita sairauksia, mitä?		☐	☐ _____

Onko lääkäri antanut sairauksiin liittyen ohjeita liikunnasta? Millaisia?

Tunnetteko itsenne terveeksi _____ kyllä ☐ en ☐

Mikä vaiva häiritsee liikunnassa eniten? _____

Oletteko kaatunut viimeisen vuoden aikana? _____ kyllä ☐ en ☐

Mitä tapahtui? Kuvaileaa vapaasti tapahtunutta _____

Onko teillä käytössä liikkumisen apuväline?

sisällä: ei ☐ kyllä ☐ mikä? _____

ulkona: ei ☐ kyllä ☐ mikä? _____

TERVEYS / TOIMINTAKYKY - TAUSTA - TOIVEET

TAUSTA

Aikaisempi tottumuksenne liikunnan harrastamiseen:

Millaisia liikuntatottumuksia Teillä on ollut elämänne aikana?

Tämänhetkinen liikunnan harrastuksenne:

Harjoitan kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa

- ☐ vähemmän kuin kerran viikossa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa viikossa
- ☐ 3 kertaa viikossa tai useammin

Mitä liikuntaa se on ollut

TOIVEET

Mitä odotatte saavanne liikunnalta?

Muita mielipiteitä liikunnasta?

Minulle on selvitetty valitsemani liikuntatuokion sisältö ja osallistun siihen omalla vastuullani.

paikka _____ aika _____ / _____ 20_____

allekirjoitus _____

SPPB -LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ

(Short Physical Performance Battery)

SPPB -testistö mittaa iäkkään henkilön liikkumiskykyä, joka on perusedellytys päivittäisistä toiminnoista selviytymiselle. Testistön avulla arvioidaan tasapainon hallintaa seisten, alaraajojen lihasvoimaa ja kävelyä. Testaajina voivat olla esimerkiksi liikunnan, kuntoutuksen ja hoito-alan ammattilaiset sekä koulutetut vertaisohjaajat. Testi soveltuu hyvin ikäihmisille ja sen on osoitettu ennustavan hyvin tulevaa toimintakykyä. Mittaukset motivoivat iäkkäitä liikkumaan ja seuramaan omaa toimintakykyään.

Testistö muodostuu kolmesta osasta

1. Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa

- a) Jalat rinnakkain -asento sekunteina
- b) Puolitandem -seisonta sekunteina
- c) Tandem -seisonta sekunteina

2. Omavauhtinen kävelynopeus (4m)

3. Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Suoritus pisteytetään asteikolla 0-4 suoritusajan mukaan (0 heikoin suoritus, 4 paras suoritus.)



Testausvälineet

- Sekuntikello
- Mittanauha
- Teippiä kävelyradan merkitsemiseen
- Tukeva, selkänojallinen, käsinojaton tuoli

Testistö, suoritusohje (myös videona) ja pisteytyslomake ovat tulostettavissa THL:n sivuilta:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/iakkaat/kaatumistenehkaisy/toimintakyky/lyhyt-fyysisensuorituskyvyn-testisto-sppb

KUNNON TASAPAINORATA - LISÄÄ HAASTETTA HARJOITTEISIIN JA TESTAUKSEEN

Kunnon tasapainorata -harjoittelu on tarkoitettu kotona asuville toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneille ikäihmisille. Mikäli ryhmään osallistuu parempikuntoisia ikäihmisiä, harjoittelua voi soveltaa heillekin sopivaksi lisäämällä harjoitteiden haastavuutta. SPPB -testistön ollessa liian helppo, voidaan käyttää vaativampia testejä.

HARJOITTEIDEN VAIKEUTTAMINEN

Harjoitteista saadaan haastavampia aktivoimalla/häiritsemällä useampia aistikanavia yhtä aikaa. Niihin voidaan lisätä liikunnallisia tai tiedollisia tehtäviä alla olevien esimerkkien mukaisesti. Voidaan myös keksiä yhdessä ryhmäläisten kanssa lisää vaihtoehtoja.

Äkkilähtö

- Seisomaan noustessa taputetaan kädet yhteen kerran, istumaan mennessä kaksi kertaa.
- Tehdään seisomaan nousuja yhdellä jalalla.

Pallo kiertoon

- Vaihdellaan pallon kierrätysnopeutta.
- Kierrätetään palloa seisten jalat kavennetussa asennossa.
- Kierrätetään palloa seisten pehmeällä alustalla (esim. jumppamatto).

Pyykit kuivumaan

- Lasketaan kertotauluja (esim. kolmen kertotaulu) samalla kun ripustetaan huivia narulle.
- Poimitaan huivi lattialta seisten pehmeällä alustalla (esim. jumppamatto).
- Poimitaan huivi lattialta seisten ajoittain yhdellä jalalla.

Pallottelu

- Pallo lyödään parille, kosketetaan sen jälkeen molemmilla tai toisella kädellä lattiaan tai pyörähdetään ympäri.

Rohkeasti raitille

- Kävellään narua pitkin takaperin.
- Kävellään narua pitkin ja käännetään samalla päätä rauhallisesti vuoroin oikealle ja vasemmalle.
- Kävellään narua pitkin ja nostetaan vuoroin oikea, vasen polvi ylös ja taputetaan kädet yhteen polven alla.

Kankut kuntoon

- Vaihdellaan suoritusrytmiä: hitaammin/nopeammin.

Nopan heitto

- Seistään ajoittain yhdellä jalalla yhden tyynyn päällä.

Osuu ja pomppaa

- Ennen uutta komentoa:
 - pyörähdetään ympäri
 - kyykistytään 3-5 kertaa
 - kosketetaan pallolla lattiaan – kurkotetaan pallolla kattoa kohti nouden samalla varpaille



TESTAUSVAIHTOEHTOJA

Yhdellä jalalla seisominen -testi

TOIMIVA -testistön osio, Valtiokonttori

Tarvittava välineistö: Sekuntikello

Testin standardointi: Testattava on paljain jaloin. Mittaus tehdään testattavan mielestä paremmalla jalalla. Ennen suoritusta näytetään oikea suoritustekniikka ja testattava saa kokeilla, kumpi jalka tuntuu suoritukseen paremmalta. Alkuasennossa kädet asetetaan vyötärölle ja toinen jalka nostetaan tukijalan viereen jalkaterä muutaman senttimetrin irti tukijalan pohkeesta. Testattava saa kokeilla alkuasentoa ennen suoritusta. Suoritus ja ajanotto alkavat, kun testattava on alkuasennossa. Hän seisoo em. asennossa enintään 30 sekuntia. Mittaaja voi sanallisesti muistuttaa oikeasta asennosta kahdesti, jos asento ei korjaannu tai jalka koskettaa maata, suoritus keskeytyy.

Testattava suorittaa yhdellä jalalla seisomisen kaksi kertaa, parempi tulos kirjataan. Jos hän saavuttaa ensimmäisellä kerralla 30 sekuntia, ei mittaus toisteta. Huomioitavaa on, että loppumittaus tehdään samalla jalalla kuin alkumittaus.

Ohje: "Ottakaa alkuasento. Aloitan ajanoton, kun olette nostanut toisen jalan tukijalan viereen. Pitäkää asento niin pitkään kuin mahdollista."

Merkintä: Kahdesta suorituksesta parempi kirjataan. Aika merkitään 0,1 sekunnin tarkkuudella.

Lähde: Valtiokonttori, TOIMIVA -testit
Ohjeet mittausten suorittamiseksi

Ikääntyvien terveystestit, UKK -instituutti

UKK -instituutin ikääntyville suunnatut terveystestit on tarkoitettu 60 vuotta täyttäneiden henkilöiden terveystietojen ja liikkumiskyvyn mittaamiseen. Lisätietoa www.ukkinstituutti.fi



VOIMAA VANHUUTEEN lääkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Olkaa ystävällinen ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin

Nimi (vapaaehtoinen) _____ Ikä _____ ☐ Nainen ☐ Mies

1. Mistä saitte tiedon tästä liikuntaryhmästä?

2. Vastaako ryhmän sisältö ja harjoittelun taso ennakkotiedotusta ja odotuksianne?

☐ kyllä ☐ ei, toivoisin _____

3. Millaiseksi kuvailisitte kulkemistanne ryhmään?

☐ helppo ☐ jonkin verran vaikeata ☐ vaikeata

4. Onko liikuntaryhmän ajankohta Teille sopiva?

☐ kyllä ☐ ei, toivoisin _____

5. Pidätkö osallistumiseen liittyviä kustannuksia sopivina?

☐ kyllä ☐ en, toivoisin _____

6. Ovatko liikuntatilat, pukuhuoneet ja välineet mielestänne tarkoituksenmukaisia?

☐ kyllä ☐ ei, toivoisin _____

7. Onko ryhmän koko mielestänne sopiva?

☐ kyllä ☐ ei, toivoisin _____

8. Onko harjoittelu mielestänne?

☐ liian kevyttä/helppoa ☐ sopivaa ☐ liian rasittavaa/vaativaa

9. Onko ohjaustoiminta mielestänne pätevää?

☐ kyllä ☐ ei, miksi _____

10. Oletteko saanut lisää tietoa voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä?

☐ kyllä ☐ en, toivoisin _____

11. Oletteko saanut henkilökohtaista ohjausta tarvittaessa?

12. Koetteko ryhmäliikuntatilaisuuden turvalliseksi?

☐ kyllä ☐ ei, toivoisin _____

13. Onko ryhmän ilmapiiri hyvä?

☐ kyllä ☐ ei, voisin _____

14. Onko kuntonne muuttunut liikuntajakson vaikutuksesta?

☐ kohentunut ☐ pysynyt samana ☐ heikentynyt

15. Onko Teillä harjoittelun seurauksena ilmennyt epämiellyttäviä rasitusoireita tai erityistä väsymystä?

☐ ei ☐ kyllä, millaisia _____

16. Onko harjoittelulla ollut vaikutusta jaksamiseenne arkielämässä?

☐ ei ☐ kyllä, millaisia _____

17. Oletteko saanut ohjeita omatoimiseen harjoitteluun?

☐ kyllä ☐ en, toivoisin _____

18. Oletteko harjoitellut omatoimisesti annettujen ohjeiden mukaisesti?

☐ kyllä ☐ en, miksi _____

19. Oletteko saanut riittävästi tietoa eri vaihtoehtoista harrastaa liikuntaa?

☐ kyllä ☐ en, toivoisin _____

20. Mitä toiveita Teillä on liikuntaryhmänne kehittämiseksi?

Kiitoksia vaivannäöstänne!



TEVELLA



OSUU JA POMPPAA

Pompauta pallo kehoituksesta



*Opastaen
osuu!*

Miksi?



Helpota

Ota käyttöön vähemmän merkkejä.

Vaikeuta

Anna kehoitukset nopeammassa tahdissa.

Kääntymiset ja kurkottelut helpottuvat. Keskittymis- ja hahmottamiskyky paranevat. Arkityöt sujuvat helpommin.



WOIMAREPPU

Ikäinstituutti on suunnitellut tämän Kunnan tasapainorata -kokonaisuuden, joka on tarkoitettu ikäihmisten harjoitteluun. Ohjepaketti sisältää kuvalliset liikekortit selostuksineen sekä ohjaajan tarvitseman kattavan aineiston laadukkaiden tasapainotuokioiden toteuttamiseen. Liikeohjeisiin on kirjattu miten harjoittelu vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn.

Ryhmä- ja pariharjoittelu tuo lisäksi iloa ja mahdollisuuksia keskinäiseen keskusteluun sekä vertaistukeen, -oppimiseen ja -arviointiin. Näin harjoittelu tuo hyötyjä laaja-alaisesti toimintakyvyn kaikille osa-alueille.

Kunnan tasapainorata -harjoittelu on pilotoitu Pieksämäellä yhteistyössä liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisten sekä eri järjestöissä toimivien vertaisohjaajien kanssa. Toivomme tämän ohjepaketin innostavan Sinua ja ryhmäläisiäsi mukavaan harjoitteluun ja yhdessä tekemiseen.

155605 Woimareppu

SISÄLTÄÄ:

- 12 kpl Taikahuivit
- 2 kpl Aktiivituyny
- 2 kpl Jumppakuminauha
- 2 kpl Spordas Super Soft pelipallo
- 1 kpl Varmapallo
- 1 kpl Togu pallopumppu
- 1 kpl Pehmonoppa
- 1 kpl Laukku
- 1 pkt Ilmapallot
- 1 pkt Lyhyet liikuntanarut
- 1 pkt Lattiamuodot
- Ohjaajan ohjepaketti laminoituine liikekortteineen



