

# Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille



Hypi ja pompi,  
juokse ja pelaa!  
Usein ja vauhdikkaasti.

# Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille

## Liikuntamuodot

Lapsilla ja kasvavilla nuorilla tavoitteena on luiden ja lihasten vahvistaminen sekä liikunnallisten perustaitojen kehittäminen. Heille suositellaan erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, yleisurheilua ja telinevoimistelun alkeita. Kasvatavat nuoret hyötyvät lisäksi maltillisella vastuksella toteutetusta voimaharjoittelusta. Hyppyt (esimerkiksi naruhyppely) leikkien ja muun liikunnan yhteydessä ovat erittäin tehokkaita.

## Liikunnan määrä

Lapsille ja kasvaville nuorille suositellaan luuliikuntaa 3 kertaa viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan. Voimaharjoittelu soveltuu vain nuorille, 30–45 minuutin harjoittelu kerrallaan. Riittävä hyppymäärä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi.

## Liikunnan vauhti

Lyhytkestoisien liikunnan aikana vauhdikkaat suoritukset ja hypyissä suuret voimat ovat suositeltavia. Lyhyiden suoritusten aikana tulisi hengästyä ja pidempikestoisen suorituksen aikana myös hikoilla. Voimaharjoittelussa suositellaan käyttämään enintään puolta maksimivastuksesta, jottei nuorten normaali kasvu häiriinny.

**Tieteellisen näytön aste:** Lapsilla liikunnan vaikutuksesta luun vahvistumiseen on vahva näyttö. Nuorilla näyttö liikunnan vastaavasta vaikutuksesta on kohtalainen.



[www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi)  
puh. (09) 229 3210



[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)  
puh. (03) 282 9111

# Luuliikuntasuositus aikuisille



Vauhtia  
ja voimaa.  
Hyppyjä  
ja suunnan-  
muutoksia.



# Luuliikuntasuositus aikuisille

## Liikuntamuodot

Aikuisilla tavoitteena on luiden vahvistaminen ja lihaskunnan kehittäminen. Tähän heille suositellaan painoa kantavia, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, step-aerobicia ja tanssia sekä kunto-saliharjoittelua. Kestävyyskunnan kehittämiseen suositellaan juoksua ja reipasta kävelyä.

## Liikunnan määrä

Aikuisille suositellaan luuliikuntaa lyhyissäkin (10–20 min) jaksoissa 3–5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen. Sopiva yhdistelmä hyppyjä ja voimaharjoittelua vahvistaa luustoa tehokkaasti. Riittävä hyppyjen määrä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi. Kestävyysliikuntaa suositellaan 3–5 kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin kerrallaan.

## Liikunnan vauhti

Mahdollisimman rivakat hyyt omien kykyjen mukaan ja suuri vauhti lisäävät liikunnan vaikuttavuutta. Voimaharjoittelussa tavoitteena on korkea (70 % maksimaalises-ta) harjoitusteho.

**Tieteellisen näytön aste:** Aikuisilla naisilla näyttö liikunnan vaikutuksesta luun vahvistumiseen on vahva ja miehillä kohtalainen.



[www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi)  
puh. (09) 229 3210



[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)  
puh. (03) 282 9111

# Luuliikuntasuositus ikäntyville



Reipasta  
menoa.  
Tasapainoa  
ja voimaa  
elämään.



# Luuliikuntasuositus ikäntyville

## Liikuntalajit

Ikäntyville suositellaan lihaskunnan vahvistamiseen ja luun vahvuuden ylläpitämiseen kuntosaliharjoittelua. Tasapainon kehittämiseen ja ylläpitämiseen suositellaan tanssia ja voimistelua. Myös kestävyyskunnan kehittäminen ja ylläpitäminen on suositeltavaa. Siihen sopivia lajeja ovat kävely, sauvakävely ja porraskävely.

## Liikunnan määrä

Ikäntyville suositellaan tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelua yhteensä 2–3 kertaa viikossa. Yksittäisen harjoituskerran ei tarvitse olla pitkäkestoinen, 30–45 minuuttia riittää. Kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi.

## Liikunnan vauhti

Kävelyn ja muun painoa kantavan liikunnan pitää olla reipasvauhtista. Tasapainoharjoittelu voi olla myös rauhallisempaa. Voimaharjoittelussa pyritään vähintään kohtuulliseen (noin 50 % maksimaalisesta) harjoitus-tehoon.

**Tieteellisen näytön aste:** Ikäntyneillä liikunnan näyttö kaatumisten ehkäisyssä on vahva ja luukadon ehkäisyssä kohtalainen.



[www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi)  
puh. (09) 229 3210



[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)  
puh. (03) 282 9111

# Luuliikuntasuositus osteoporotikoille



Pysy liikkeessä  
– elämänlaatua  
turvallisesta  
liikunnasta!  
Lihakset kunnossa  
ja hyvä ryhti.

# Luuliikuntasuositus osteoporoosikoille

## Liikuntamuodot

Osteoporoosia sairastaville suositellaan selän lihasten vahvistamiseen ja ryhdin parantamiseen vastusharjoitteita esimerkiksi vastuskumilla tehtynä. Voimakkaita vartalon koukistus- ja kiertoliikkeitä on ehdottomasti vältettävä. Kaatumisten ja murtumien ehkäisemiseen suositellaan tasapainoa kehittävää voimistelua. Kestävyyskuntoa voi kehittää reippaalla kävelyllä. Osteoporoosia sairastavan henkilön liikuntaa on hyvä suunnitella ammattilaisen ohjauksessa.

## Liikunnan määrä

Osteoporoosia sairastaville suositellaan lihaskuntoa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa. Päivittäinen jalkeilla oleminen ja säännöllinen liikunta ovat erittäin tärkeitä kuntoutumisen kannalta.

## Liikunnan vauhti

Liikunnan tulisi olla vauhdiltaan kohtalaista, liikkujan omat kyvyt ja tunteukset on aina otettava huomioon. Vastusharjoittelun tulisi olla nousujohteista, mutta voimakkaita ponnistuksia ja repiviä liikkeitä on vältettävä. Liikunnan turvallisuus on ensisijainen asia.

**Tieteellisen näytön aste:** Osteoporoosia sairastavilla on kohtalaista näyttöä seuraavista asioista: Liikunta parantaa elämänlaatua, tasapainon parantuminen ehkäisee kaatumisia, ryhtiharjoitteet ehkäisevät ja korjaavat selän virheasentoja sekä vähentävät selkäkkipua. Niukkaa näyttöä on myös liikunnan luukatoa hidastavasta vaikutuksesta ja murtumien ehkäisystä.



[www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi)  
puh. (09) 229 3210



[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)  
puh. (03) 282 9111