



# Selkäliitto

**Selkähdistysten liikuntaryhmien toiminnan periaatteet**

**Liikuntavastaavan tehtävät**

## **1. LIIKUNNAN MERKITYS SELKÄKIVUN HOIDOSSA**

### **LIIKUNTA JA SELKÄ**

Liikunta on tärkeää selälle. Sopivasti annosteltu liikunta voi jopa ehkäistä selkäoireita. Terveysten kannalta on oleellista, että liikunta on sopivasti kuormittavaa ja säännöllistä. Selkäkipupotilaille liikunta on erityisen tärkeää. Liikunnan avulla, kuten esimerkiksi selkävoimistelulla, voidaan pitää tuki- ja liikuntaelimestö toimintakykyisenä selkäkivuista huolimatta.

### **TERVEYSLIIKUNTA JA SELKÄ**

Terveysliikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, joka edistää terveyttä ja parantaa suorituskykyä, soveltuu toteuttajansa kunnolle ja taidoille sekä on toteuttajalleen turvallista. Terveysliikunnan suosituksissa kehoitetaan liikkumaan mieluiten päivittäin tai useana päivänä viikossa eli 3-5 kertaa viikossa säännöllisesti. Liikunnan tulisi olla kohtuullisen kuormittavaa vähintään puolen tunnin ajan kerrallaan tai useampana 10 minuutin jaksona päivässä.

Selän hyvinvoinnin kannalta monipuolisen liikunnan toteutuminen on tärkeää. Säännöllinen päivittäinen kävely tai sauvakävely edistää sydän- ja verenkiertoelimestön kuntoa ja sitä kautta parantaa yleistä kestävyttä, edistää nikamaverenkiertoa ja välilievyn aineenvaihduntaa. Kestävyysliikunnan ohella selkä tarvitsee myös lihasvoimaa vahvistavaa ja nivelliikkuvuuteen vaikuttavaa liikuntaa, kuten selkävoimistelua, pilates -tyyppistä voimistelua, kuntosaliharjoittelua tai vesivoimistelua. Selän toiminnan kannalta liikunnan tulee sisältää myös motoriseen taitoon kuten tasapainoon ja koordinaatioon vaikuttavia harjoitteita. Selän hyvinvoinnin kannalta on parasta, että monipuolista liikuntaa tulee kohtuullisesti päivän aikana. Tästä syystä kaikenlainen hyöty-, työmatka- ja arkiliikuminen ovat hyväksi selälle. Kaikessa liikunnassa on hyvä muistaa kohtuullisuus. Selkä voi joskus kipeytyä liikunnan aikana, varsinkin jos liikuntasuoritus aloitetaan äkillisesti tai liian kovalla kuormituksella.

### **RENTOUTUSHARJOITUKSET JA SELKÄKIPU**

Tiedetään, että rentoutumisella on terveyttä edistäviä vaikutuksia ja että rentoutuminen vähentää stressiä, lisää stressisietokykyä ja sitä kautta sillä on yhteyksiä useisiin elimistömme toimintoihin kuten luovaan ajatteluun. Nämä taas puolestaan ovat yhteydessä muun muassa kivun kokemiseen. Rentoutuminen on hyvä stressinhallintakeino. Säännöllisten lyhytkestoisten rentoutusharjoitusten on todettu tasapainottavan autonomisen hermoston (tahdosta riippumaton hermosto) toimintaa, alentavan verenpainetta ja parantavan keskittymiskykyä. Rentoutumisen on todettu myös lievittävän kipuja. Oletetaan, että kivun lievittymisen taustalla on lihasten rentoutuminen ja autonomisen hermoston toiminnan normalisoituminen. Jooga on erinomainen harjoitusmuoto selän kannalta.

## **IKÄ, LIIKUNTA ja SELKÄ**

Ikä tai selkäongelmat eivät ole liikkumisen este. Sopiva liikunta edistää selän hyvinvointia myös silloin kun selässä on iän mukanaan tuomia rappeumamuutoksia eli kulumia. Liikunta edistää toimintakykyä iäkkäänäkin ja voi jopa ennaltaehkäistä kaatumistapaturmia. Etenkin alaraajojen hyvä lihasvoima on yhteydessä tasapainon hallintaan. Jos sopivan liikkumistavan löytämisessä on vaikeuksia, tai sopivaa liikuntaryhmää ei löydy, voi kääntyä asiantuntijan puoleen.

## **2. SELKÄOIREILEVAN HENKILÖN LIIKUNTAHARJOITTELUN PERIAATTEET**

### **TURVALLISUUS**

#### **TILAT**

Selkähdistyksen liikuntaryhmät järjestetään kaupungin liikunta- ja allastiloissa, jotka on suunniteltu liikuntaa varten. Tiloissa on myös yhdistyksen omia liikuntavälineitä, joiden kunnosta ja huollosta vastaavat liikuntaryhmien ohjaajat.

#### **TOIMINTA HÄTÄTILANTEESSA**

Liikuntaryhmien ohjaajilla tulee olla kännykkä käytettävissä mahdollisia hätätilanteita varten. Fysioterapeutin koulutus sisältää ensiapukoulutuksen. Ensiapukoulutuksen päivittämisestä jokainen fysioterapeutti vastaa itse. Kunnan tai kaupungin töissä olevilla fysioterapeuteilla on viran puolesta säännöllinen ensiapukoulutus.

#### **OHJAAJAN VASTUUVAKUUTUS**

Jokaisella ohjaajalla tulee olla vastuuvakuutus. Suomen Fysioterapeutit ry:hyn kuuluvilla fysioterapeuteilla vastuuvakuutus on automaattisesti. Myös ammatinharjoittajina ja yrittäjinä toimivilla fysioterapeuteilla on vakuutus itsellään. Yhdistyksen on varmistettava vastuuvakuutuksen olemassaolo palkatessaan ohjaajan.

#### **HARJOITTELUUN LIITTYVÄ TURVALLISUUS**

Vaikka selkäoireilevalle henkilölle suositellaankin säännöllistä liikkumista, tulee liikuntaharrastus aloittaa asteittain kuormitusta vähitellen lisäten ja viikoittaisten liikuntakertojen määrää vähitellen lisäämällä. Jokainen liikuntakerta tulee aloittaa huolellisella kehon lämmittelyllä. Harjoittelussa täytyy korostaa oikeaa alkuasentoa ja huolellista suoritusta, joka vaikuttaa motoriseen taitoon. Oikea suoritustekniikka vähentää usein liikkeiden aikana ilmaantuvaa kipua ja mahdollistaa tehokkaan harjoituksen. Harjoittelun jälkeen lihasten venyttelyllä pidetään yllä selkärangan ja nivelten liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta. Venyttely toimii usein hyvänä rentoutuskeinona harjoittelun lopuksi.

Selän kipeytymistä liikunnan aikana voidaan ehkäistä välttämällä nopeita, äkillisiä liikkeitä ja ääritavutuksia. Lihasten ja nivelten ylikuormittamista kannattaa välttää lisäämällä harjoitteiden tehokkuutta vähitellen. Myös oikean suoritustekniikan ohjaaminen vähentää selän kivuliaisuutta.

Harjoitusliikkeiden tulee olla monipuolisia ja harjoituskerran aikana alkuasentoa tulee vaihtaa niin, että mahdollisimman moni lihasryhmä saa harjoitusta. Myös lihaksiin kohdistuvan harjoittelun tulee olla monipuolista huomioiden eri lihastyömuodot. Selän ryhdin huomioiminen kuuluu monipuoliseen selkävoimisteluun.

### **KORVAUSMAKSUT MUSIIKISTA**

Selkäliitto maksaa sopimuksellaan korvaukset musiikista jäsenyhdistysten liikuntaryhmissä. Yhdistykset ilmoittavat musiikkia käyttävien liikuntaryhmien määrän liitolle toimintaraportin tiedoissaan.

### **3. LIIKUNTAVASTAAVAN ROOLI**

Liikuntavastaavan rooli saattaa olla erilainen eri yhdistyksissä. Valitessaan liikuntavastaavan yhdistyksen tulee määrittää hänen tehtäväkuvansa ja kirjata se riittävän selkeästi.

#### **TIEDOTTAMINEN JA HALLITUSYHTEISTYÖ**

##### Sisäinen tiedottaminen

- Jäsenet
  - o Selkäyhdistys tiedottaa jäsenilleen liikuntatoiminnastaan jäsenkirjeillä, verkkosivuilla, Hyvä Selkä -lehdessä ja alueen medioissa.
- Hallitus
  - o Selkäyhdistyksen toimintasuunnitelma sisältää suunnitelman liikuntatoiminnan järjestämisestä ja toimintakertomus kuvauksen sen toteutumisesta.
  - o Hallitus tai sen alainen toimikunta vastaa liikunnan toimeenpanosta.
- Ohjaajat
  - o Liikuntavastaava toimii hallituksen ja ohjaajien välisen tiedotuksen välittäjänä esimerkiksi ohjauspalkkioiden suhteen.

##### Ulkoinen tiedottaminen

- Kunta-organisaatio
  - o Kullakin julkisella sektorilla on omat toimintatapansa ja -vaatimuksensa. Liikuntavastaava huolehtii molemminpuolisesta tiedon kulusta.

- Paikallismedia
  - o Liikuntavastaava tiedottaa liikuntatapahtumista ja -toiminnasta riittävästi ellei yhdistyksessä ole erillistä tiedotusvastaavaa. Tällöin liikuntavastaava toimittaa tiedot tiedotusvastaavalle.
- Muut järjestöt ja yhteistyökumppanit

#### LIIKUNTATOIMINNAN MAHDOLLISTAJA

- Liikuntatilojen varaaminen, välineiden hoito ja huolto
  - o Hallinnollisesti tilojen varaaminen voi olla jonkun muunkin vastuulla, samoin esimerkiksi uusien välineiden hankinta
- Ohjaajien motivointi
  - o Liikuntavastaava välittää tietoa, järjestää/hakee sopivia koulutuksia

#### ASiantuntijatehtävät

Liikuntavastaava osaa ohjata selkäkipuisen henkilön hänelle soveltuvaan ryhmään tai opastaa ottamaan yhteyttä Selkäliiton selkäneuvojaan tai vertaistukihenkilöön. Liikuntavastaava voi suoraan vastata selkäkipuisen henkilön kysymyksiin, mikäli hänen koulutuksensa siihen soveltuu (terveydenhuoltoala tms.).

#### VERKOSTON KUTOJA

- Selkäliitto ry
  - o Selkäliiton ja sen jäsenyhdistysten kanssa tehtävä yhteistyö esimerkiksi koulutus
- Kunta/kaupunki
  - o Liikuntavastaava osallistuu paikallisesti koottujen organisaatioiden toimintaan, joka voi olla esimerkiksi erityisliikuntaa järjestävät tahot (SoveLi)
  - o Yhdistykset osaksi liikuntaketjua
- Muut alueelliset yhdistykset