

## LIITETAULUKKO 1.

# Maininnat ja ohjeet liikuntaharjoittelusta hoitomuotona sairauskohtaisissa Käypä hoito -suosituksissa

| Käypä hoito -suositus (viimeisin päivitys)  | Suositeltu liikunta ja sen hyödyt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ahdistuneisuushäiriöt (9/24)*               | Suosituksen mukainen liikunta osana muuta hoitoa<br>Liikunta vähentää ahdistuneisuusoireilua*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Aivovammat (12/23)                          | Suosituksena harrastaa liikuntaa säännöllisesti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Alaraajojen tukkiva valtimotauti (2/21)     | Suosituksena vähintään 3 krt/vk harjoitus: kävelyä kohtalaisen kivun tasolle; lepo, kunnes kipu lievittyy; kävelyä uudelleen kohtalaisen kivun tasolle; toistettuna niin monta kertaa kuin mahdollista yhteensä 30–60 min (kokonais-kesto pidennetään toimintakyvyn parantuessa)<br>Ohjattu toistuva liikunta parantaa ASO-potilaan liikuntakykyä enemmän kuin ohjaamaton liikunta                                                                                                                                                                  |
| Alaselkäkipu (3/25)                         | Yksilöllisesti suunniteltu liikuntaharjoittelu potilaan mieltymykset, käsitykset ja toimintakyky huomioiden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Astma (3/22)                                | Säännöllinen riittävä liikunta<br>Liikunta on astman omahoidon osa ja yksi lääkkeettömistä hoitomuodoista<br>Kestävyyssuorituskehittävällä harjoittelulla saattaa olla pieni astmaoireita vähentävä ja keuhkofunktiota parantava vaikutus<br>Fyysinen harjoittelu ilmeisesti lisää astman hallintaa<br>Erittäin tavoitteellinen kestävyysurheiluharjoittelu (hiihto, uinti, kestävyysjuoksu) saattaa lisätä astmaoireiden riskiä, mutta oireet pysyvät tavallisesti lievinä                                                                         |
| Depressio (10/25)*                          | Säännöllinen ohjattu liikuntaharjoittelu osana kokonaisuhoitoa*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dyslipidemiat (12/22)                       | Suosituksen mukainen liikunta<br>Kestävyyssuorituskehittävällä harjoittelulla saattaa olla pieni astmaoireita vähentävä ja keuhkofunktiota parantava vaikutus<br>Fyysinen harjoittelu ilmeisesti lisää astman hallintaa<br>Erittäin tavoitteellinen kestävyysurheiluharjoittelu (hiihto, uinti, kestävyysjuoksu) saattaa lisätä astmaoireiden riskiä, mutta oireet pysyvät tavallisesti lievinä                                                                                                                                                     |
| Ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (1/20)  | Suosituksen mukainen liikunta<br>Liikunta lisää diabetestyyppistä riippumatta insuliiniherkkyyttä ja pienentää plasman glukoosipitoisuuden paastoarvoa<br>Liikuntaa harrastavan diabeetikon insuliinihoidon optimointiin on kiinnitettävä huomiota (ks. tarkemmin ko. Käypä hoito -suositus)<br>Ennen raskaan liikuntaohjelman aloittamista lääkärin tulisi arvioida liikunnan rajoitukset ja riskit pitkään sairastaneilla ja erityisesti valtimotautia tai mikrovaskulaarikomplikaatioita sairastavilla (ks. tarkemmin ko. Käypä hoito -suositus) |
| Insuliinipuutosdiabetes (11/25)             | Suosituksen mukainen liikunta<br>Liikunta lisää diabetestyyppistä riippumatta insuliiniherkkyyttä ja pienentää plasman glukoosipitoisuuden paastoarvoa<br>Liikuntaa harrastavan diabeetikon insuliinihoidon optimointiin on kiinnitettävä huomiota (ks. tarkemmin ko. Käypä hoito -suositus)<br>Ennen raskaan liikuntaohjelman aloittamista lääkärin tulisi arvioida liikunnan rajoitukset ja riskit pitkään sairastaneilla ja erityisesti valtimotautia tai mikrovaskulaarikomplikaatioita sairastavilla (ks. tarkemmin ko. Käypä hoito -suositus) |
| Keuhkohtaumatauti (4/20)                    | Monipuolinen liikuntaharjoittelu (esim. kuntosalilla, ryhmävoimistelu, vesiliikunta) 45–90 min 3 krt/vk, joista vähintään kahdesti ohjattuna; sopiva harjoittelutaso: 60–80 % oireen rajoittamasta suoritustasosta<br>Liikunta parantaa fyysistä suorituskäyttöä ja vähentää merkittävästi hengenahdistusta ja voimattomuutta sekä sairaala-hoitoon joutumisen ja kuoleman riskiä<br>Liikunta on turvallista myös heti pahenemisvaiheen jälkeen                                                                                                     |
| Kipu (3/26)                                 | Liikunta on yksi keskeisistä lääkkeettömistä hoitomuodoista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kohonnut verenpaine (9/20)                  | Vähintään 5 krt/vk vähintään 30 min kerrallaan kohtuukuormitteista liikuntaa yhteensä 150 min/vk<br>Kohtuukuormitteinen kestävyysliikuntaharjoittelu alentaa lepoverenpainetta keskimäärin 8/5 mmHg henkilöillä, joilla hypertonia (lihaskuntoharjoittelun vaikutus vähäisempi)                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Krooninen sepelvaltimo-oireyhtymä (6/22)    | Liikunta on omahoidon kulmakivi<br>Yksityiskohtainen liikuntaohje eri sepelvaltimotaudin vaiheisiin lisätietoaaineistossa <i>Sepelvaltimo-oireyhtymä ja Liikunta</i> <a href="https://www.kaypahoito.fi/nix03098">https://www.kaypahoito.fi/nix03098</a><br>Liikunnalla positiivinen vaikutus kroonista sepelvaltimo-oireyhtymää sairastavan ennusteeseen, elämäntapaan, riskitekijöiden hallintaan ja fyysiseen suorituskäyttöön                                                                                                                   |
| Käden ja kyynärvarren rasisairaudet (10/24) | Suosituksen mukainen liikunta ja spesifiset liikeharjoitteet (ks. tarkemmin Käypä Hoito <i>Käden ja kyynärvarren rasisairaudet</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Lihavuus (lapset, nuoret, aikuiset) (4/25)  | Vähintään potilaan iän mukainen liikunnallisuus ja lisäksi päivittäinen arkiaktiivisuus sekä istumisen/paikallaolon vähentäminen<br>Suositus sisältää konkreettisia ohjeita ja vinkkejä esim. lasten liikkumisen lisäämistä edistävään keskusteluun liikunnan ilon herättelyn kautta<br>Aikuisilla kohtuukuormitteinen tai raskas kestävyysliikunta 3–5 krt/vk ilman ruokavalio-ohjausta saa aikaan 2–3 % painon vähenemisen 6 kk:ssa henkilöillä, joiden BMI > 25 kg/m <sup>2</sup>                                                                |
| Lonkkamurtuma (10/17)                       | Yksilöllisesti suunniteltu progressiivinen lihaskuntoharjoittelu parantaa liikunta- ja toimintakyvyn palautumista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Migreeni (3/24)                             | Rohkaistava migreenipotilasta etsimään sopiva liikuntamuoto, jota voi harrastaa säännöllisesti vähintään 3 krt/vk<br>Säännöllisenä vähentää kohtauksia ja niiden voimakkuutta<br>Vaikutukset tulevat esiin 6–8 vk säännöllisen liikunnan myötä                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| MS-tauti (3/26)                             | Suosituksen mukainen liikunta<br>Parantaa MS-tautia sairastavan motorista toimintakykyä ja vähentää siihen liittyvää uupumusta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Muistisairaudet (4/26)                      | Yksi neuropsykiatristen oireiden lääkkeettömistä hoitokeinoista<br>Kuntouttava liikunta kohentaa muistisairaiden fyysistä toimintakykyä ja suoriutumista päivittäistoiminnoista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Niskakipu (1/17)                            | Lihaskuntoharjoittelu ja -kestävyysliikunta akuutin kipuvaiheen väistyessä<br>Liikunta parantaa niskakivun ennustetta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nivelreuma (2/22)                         | Suosituksen mukainen liikunta<br>Liikunta lisää kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa ilman haitallisia vaikutuksia sairauden aktiivisuuteen, kipuun tai radiologisiin nivelvaurioihin<br>Liikunta vähentää nivelreumaan liittyvää suurentunutta sydän- ja verisuonisairauksien riskiä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Olkapään jännevaivat (2/22)               | Sopivasti annosteltu liikuntakuormitus lisää jänteiden kestävyyttä kaikenikäisillä<br>Progressiivinen, riittävän kuormittava ja pitkäkestoinen jänteiden harjoittaminen lievittää kipua, edistää työkykyä sekä parantaa toimintakykyä, voimaa ja elämänlaatua<br>Huomioitava jarruttavan (eksentrisen) lihastyön osuus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Osteoporoosi (3/25)                       | Päivittäinen jalkeilla olo sekä 3 krt/vk vastusharjoittelu, taiji/vastaava tasapainoharjoittelu ja kävely liikkujan omat kyvyt ja tuntemukset huomioiden ja selän voimakkaita kiertoja välttäen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Polvi- ja lonkkanivelrikko (5/18)         | Liikuntaohjeet tulee suunnitella suosituksia soveltaen yksilöllisesti huomioiden potilaan ikä, nivelrikon oireet ja aste, muut sairaudet ja liikkumiskyky ( <i>Spesifit harjoitteet ks. videot Käypä Hoito Polvi- ja lonkkanivelrikko</i> )<br>Suositeltavia liikuntamuotoja erityisesti sellaiset, joissa niveliin ei kohdistu voimakkaita iskuja eikä yhtäaikaista voimakkaita kompressio- ja kierto liikkeitä ja joissa on pieni tapaturmariski<br>Niveltulehduksen yhteydessä kuormitusta kevennetään, kunnes se on rauhoittunut<br>Tekonivelleikkauksen jälkihajaukseen kuuluu liikkumisharjoitus- ja liikuntaharjoitteluohjaus<br>Tekonivelpotilaiden merkittäväälle liikunnan (iskuttavankaan) rajoittamiselle ei ole perusteita<br>Liikunta parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua ja vähentää kipua                                                                                                                          |
| Raskausdiabetes (2/24)                    | Suosituksen mukainen liikunta; on turvallista raskaana oleville, joilla ei ole raskauskomplikaatioita (esim. pre-eklampsiaa tai sikiön hidastunutta kasvua)<br>Liikunnan voi aloittaa myös raskauden aikana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sepelvaltimotautikohtaus (3/22)           | Liikunnallinen kuntoutus, jossa oirekynnys ei ylitä, tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa sairaalassa, kun hemodyna-<br>miikka on vakaa eikä rytmihäiriöitä esiinny<br>Toipilasajan alussa (2–4 vk) liikkuminen kevyellä rasituksella, minkä jälkeen rasitusta lisätään maltillisen nousujohteisesti yksilölliset tekijät huomioiden<br>Säännöllinen hyöty- ja kestävyysliikunta sekä lihaskuntoharjoittelu on tärkeää toipilasvaiheen jatkuessa (2–16 vk aikana kotiutumisesta) ja sen jälkeen tavoitteena yleiset liikkumisen suositukset (jo pienikin lisäys on hyväksi)<br>Ks. myös kohta Krooninen sepelvaltimo-oireyhtymä                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Skitsofrenia (2/24)                       | Skitsofreniapotilaiden liikuntatottumukset tulee selvittää heti hoidon alussa, liikuntaneuvonta kuuluu sairauden alkuvaiheessa annettavaan psykoedukaatioon<br>Säännöllinen liikunta useita kertoja viikossa kohentaa skitsofreniaa sairastavan kuntoa, auttaa painonhallinnassa, lievittää psyykkisiä oireita sekä parantaa kognitiota ja elämänlaatua<br>Kognitiivinen kuntoutuminen tehostuu 3–4 krt/vk harjoitetun aerobisen liikunnan avulla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sydämen vajaatoiminta (12/23)             | Säännöllinen kestävyysliikunta ja lihaskuntoharjoittelu<br>Kuormituskoetta ja 6 min kävelytestiä voidaan hyödyntää yksilöllisten liikuntasuosituksen suunnittelussa<br>Liikunta tulee aloittaa mahdollisimman varhain<br>Liikuntaharjoittelun toteutumista tulee arvioida kaikilla seurantakäynneillä<br>Liikunta vähentää oireita ja sairaalahoidon tarvetta, parantaa rasituksen sietoa, fyysistä suorituskkyä, elämänlaatua, ennustetta ja myös sydämen ultraäänitutkimuksella mitattavia keskeisiä suureita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Syvä laskimotukos ja keuhkoembolia (4/23) | Kotiutuksen yhteydessä ohjataan aloittamaan säännöllinen liikunta asteittain fyysisen suorituskyvyn parantamiseksi ja ylläpitämiseksi<br>Antikoagulaatiohoidon aloittamisen jälkeen liikunta voinnin mukaan, mutta mikäli keuhkoemboliapotilaalla on todettu oikean puolen kuormitus, on ensimmäisten viikkojen aikana liikuttava varoen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tyypin 2 diabetes (3/24)                  | Suosituksen mukainen liikunta (liikunnattomia päiviä peräkkäin korkeintaan kaksi) ja lisäksi istumisen keskeyttäminen 30 min välein muutaman minuutin liikunnalla<br>Aiemmin vähän liikkuneelle suosituksena asteittainen lisääminen omaa vointia kuulostellen ja rajoitukset tuntien<br>Ennen rankan liikuntaohjelman aloittamista lääkärin tulisi arvioida rajoitukset ja riskit pitkään sairastaneilla, erityisesti jos on valtimotauti- tai mikrovaskulaarikomplikaatioita<br>Liikuntaharjoittelua tulee arvioida 6–12 kk välein seurantakäynneillä<br>Säännöllinen liikunta vähentää insuliiniresistenssiä, parantaa glukoositasapainoa, vähentää viskeraalirasvaa, vaikuttaa edullisesti sydän- ja verenkiertoelimestön ja keuhkojen toimintaan, veren rasva-arvoihin ja verenpaineeseen sekä lisää virkeyttä ja hyvinvointia<br>Insuliinin ja sen erityistä lisäävien lääkeaineiden annostelu huomioitava liikunnan yhteydessä |
| Unettomuus (1/23)                         | Liikunta on yksi lääkkeettömistä unettomuuden hoitomuodoista<br>Liikuntaharjoittelu (erityisesti kohtuukuormitteinen liikunta, kuten reipas kävely) lisää unen määrää ja parantaa sen laatua erityisesti keski-ikäisillä unettomuudesta kärsivillä<br>Liikunnalla lieene nukahtamisviivettä lyhentävä ja yöheräilyä vähentävä vaikutus nuorilla<br>Liikunta ilmeisesti parantaa unen laatua vaihdevuosi-ikäisillä naisilla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Uniapnea (1/26)                           | Säännöllinen liikuntaharjoittelu lieventää uniapnean vaikeusastetta ja oireita painonmuutoksesta riippumatta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Vaihdevuodet (9/25)                       | Aikuisten liikkumissuosituksen mukainen liikunta<br>Liikunnan lisääminen vaihdevuosien aikana on yhteydessä parempaan elämän- ja unenlaatuun ja työkykyyn<br>Mielenhallintalajien (esim. pilates, jooga, taiji) harjoittaminen vaihdevuosi-ässä 1–3 krt/vk on yhteydessä parempaan unenlaatuun ja mielialaan<br>Voimaharjoittelu saattaa vähentää kuumien aaltojen tiheyttä<br>Liikunta voi auttaa sietämään vasomotorisia oireita paremmin ja olla hyödyllistä mielialan ja painonhallinnan kannalta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

\*Tuoreen katsausartikkelin mukaan säännöllisen liikunnan vaikutus lievän ja keskivaikean masennuksen ja ahdistuksen hoidossa on jopa yhtä suuri kuin masennuslääkkeiden tai psykoterapian (Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D ym. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2024;384:e075847).