



**Hengitysliiton ja Apteekkariliiton yhteiset, sinivalkoiset jumppakepit tulevat myyntiin apteekkeihin alkuvuoden aikana. Kepit juhlistavat satavuotiasta Suomea ja kannustavat meitä kaikkia liikkumaan.**

TEKSTI Virpi Ekholm

KUVAT Olli-Pekka Latvala

**T**iesitkö, että liikunta on keuhkohtaumataudissa tehokkain hoitomuoto tupakoinnin lopettamisen jälkeen? Jos keuhkohtaumatauti sairastava lisää tuhat askelta eli noin 700 metriä päivittäiseen liikumiseensa, vaikeiden pahenemisvaiheiden riski vähenee 20 prosenttia.

Astmaa sairastavilla liikunta puolestaan vähentää keuhkoputkien kroonista tulehdusreaktiota ja supistumisherkyyttä, kohentaa fyysistä suorituskykyä ja parantaa elämänlaatua.

– Liikunta on tärkeä osa hengityssairaalan omahoitoa. Se parantaa keuhkojen toimintaa, mutta on myös kivaa ja hauskaa vertaistoimintaa, kiteyttää liikunnan suunnittelija **Janne Haarala** Hengitysliitosta.

Tänä vuonna Hengitysliiton liikuntatoiminta täyttää 30 vuotta. Samalla vietetään Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlaa. Hengitysliitto onkin polkaissut käyntiin **Suomi liikkuu 100 lasissa!**-kampanjan, joka on hyväksytty osaksi satavuotiaan Suomen juhluvuoden ohjelmaa.

Tavoitteena on, että Hengitysliiton paikallisyhdistykset järjestävät yhteensä 100 tempausta ja tapahtumaa eri puolilla Suomea yhteistyökumppaniensa kanssa. Liikunnallisia tapahtumia voidaan järjestää esimerkiksi apteekkien yhteydessä.

– Apteekit ovat suuri voimavara sairastuneiden neuvonnassa. Siellä on mahdollista saada kiinni



# Keppi kätehen ja jumppaamaan!

juuri ne henkilöt, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi, Haarala pohtii.

Jo yli 150 apteekkia on mukana Apteekkariliiton, Hengitysliiton ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman yhteisessä Liikkujan Apteekki -konseptissa. Tavoitteena on, että liikunnan puheeksi ottaminen olisi luonteva osa apteekkeissa asiakkaille annettavaa neuvontaa.

## Vähäinenskin liikunta on tärkeää

Hengitysliiton **Suomi liikkuu 100 lasissa!**-kampanjan teemaksi on valittu kaksi liikuntalajia: keppijumppa ja arkiliikunta.

Keppijumppa on helppo, kaikille sopiva



**Janne Haarala** Hengitysliitosta kannustaa meitä kaikkia lisäämään arkeemme liikuntaa. Erityisen tärkeää se on hengityssairaille, kuten astmaa tai keuhkohtaumatauti sairastaville.

liikuntalaji, joka parantaa rintarangan ja olkanivelten liikkuvuutta. Ryhti kohenee, ja keuhkoilla on enemmän tilaa hengittää. Arkiliikunta on puolestaan erinomainen tapa lisätä terveyttä edistävää liikettä jokaiseen päivään.

Apteekkeihin tulee alkuvuodesta myyntiin sinivalkoisia jumppakeppejä, joiden myyntituotosta osa käytetään hengityssairaiden liikunnan edistämiseen. Hengitysliitto tuottaa myös keppijumppavideoita harjoittelun tueksi yhdessä Voimisteluliiton kanssa.

Arkiliikuntaa edistetään Arkiliikunnan SM-kisoilla, joita järjestetään esimerkiksi kauppakeskuksissa. Leikkimieliset kilpailut, kuten ostoskassipujottelu tai kaupakeskussuunnistus, innostavat ihmisiä liikkumaan arjen lomassa.

– Esimerkiksi keuhkohtaumataudissa vähäinenskin liikunta on tärkeää. Usein sairastuneet kipeytyvät kotiin, mikä heikentää kuntoa entisestään, Janne Haarala huomauttaa.

Periaatteessa kaikki liikuntalajit sopivat hengityssairaille, lukuun ottamatta ehkä

laskuvarjohyppyä ja paineilmasukellusta. Ennen uuden liikuntaharrastuksen aloittamista potilaan on kuitenkin hyvä keskustella hoitavan lääkärinsä kanssa, ja liikkussa kannattaa pitää taukoja oman voinnin ja jaksamisen mukaan.

## Taukojumppa virkistää

Paitsi hengityssairaille, liikunta on tärkeää meille kaikille. Myös apteekin ammattilaisten kannattaa pitää taukoja työpäivän aikana ja herätellä lihaksiaan vaikkapa keppijumppalla.

Hengitysliiton fysioterapeutti **Veera Farin** suunnitteli helpon keppijumppaohjelman erityisesti apteekkien työntekijöille. Mukana on liikkeitä kaikille suurimmille lihasryhmille.

– Keppijumppa liikuttaa vartaloa kokonaisvaltaisesti. Varsinkin, jos istuu paljon työssään, taukojumppa parantaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Se on hyväksi meille kaikille, Farin vakuuttaa.

Käännä sivua, tartu jumppakeppiin ja kokeile helppoa ja hauskaa taukojumppaa! ➤

# Helppo taukojumppa

Pidä hartiat rentoina koko ajan. Hengitä rauhallisesti. Tee kutakin liikettä 10–15 kertaa. Molemmille puolille tehtäviä liikkeitä tulee 15 kummallekin puolelle.

Hengitysliiton fysioterapeutti Veera Farin suunnitteli helpon keppijump-paohjelman erityisesti apteekkien työntekijöille. Mukana on liikkeitä kaikille suurimmille lihasryhmille.



## 1. Vartalon kierto

Aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Pidä polvet hieman koukussa, lantio ja katse eteenpäin. Kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle. Katse seuraa mukana.

1.

## 3. Kyykky

Ota leveämpi haara-asento. Aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Kyykisty ikään kuin istuisit matalalle tuolille. Polvien ja varpaiden tulee osoittaa samaan suuntaan. Ylös ponnistaessasi ojenna keppi ylös. Kyykistyessäsi laske keppi takaisin hartioille tai rinnan edustalle.

3.

3.

## 2. Sivutaivutus

Ota leveä ote kepeistä. Jalat pysyvät hartioiden levyisessä haara-asennossa. Nosta keppi ylös ja taivuta ylävartaloa hitaasti puolelta toiselle. Anna kyljen venyä. Laske keppi alas ja toista liike uudelleen.

2.



## 4. Jalan nosto ja vartalon kierto

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa ja ota kepeistä leveä ote. Nosta toinen jalka ylös. Kierrä vartaloa ja kosketa kepillä lonkkaa. Tee liike toiselle puolelle. Liike harjoittaa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa.

4.



## 5. Kulmasoutu

Ota kepeistä hartioiden levyinen ote. Pidä polvet hieman koukussa ja nojaa ylävartalolla eteenpäin. Laske keppi polvien korkeudelle. Vedä kyynärpäät taakse kylkien vierestä puristaen lapaluita yhteen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

5.



## 6. Melonta

Ota kepeistä leveä ote. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Pidä polvet hieman koukussa, lantio ja katse eteenpäin. Laita keppi rinnan edustalle. Tee isoa melontaliikettä puolelta toiselle.

6.



Suomi  
Finland  
100