

Fyysisellä aktiivisuudella toimintakykyä vuosiin

16.9.2025

Kansainvälistä Fysioterapiapäivää vietettiin 8. syyskuuta. Tänä vuonna päivän teemana oli fysioterapian ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyessä, keskittyen erityisesti toimintakyvyn heikentymisen ja kaatumisten ehkäisyyn.

Ihmisen vanhenemisesta voidaan puhua primaarisena ja sekundaarisena (Kolovou, 2014, s. 2). Primaarinen vanheneminen viittaa luonnollisiin vanhenemismuutoksiin, joita ihmiskehossa alkaa tapahtua kasvuvaiheen päätyttyä nuoruudessa. Nämä vanhenemismuutokset etenevät alkuun hitaasti kiihtyen keski-iän jälkeen. Sekundaarinen vanheneminen taas liittyy elintapoihin, ympäristöön ja yhteiskuntaan. Se on nopeampaa, ja sitä kiihdyttävät sairaudet, toimintakyvyn heikentyminen ja aktiivisuuden vähentyminen. Fyysisellä aktiivisuudella ja muilla terveellisillä elintavoilla on mahdollista lisätä toimintakykyisiä elinvuosia ja jopa viivästyttää vanhenemista.

Fyysinen aktiivisuus viittaa kaikenlaiseen kehon liikkeeseen, joka kuluttaa energiaa (Caspersen ym., 1985, 127). Se pitää sisällään niin arkiliikkumista, kuten ulkoilua, siivousta tai portaiden nousua kuin tavoitteellista liikuntaa kuten lenkkeilyä, uintia tai voimaharjoittelua. Fyysinen aktiivisuus edistää kaikenikäisten terveyttä, eikä liikuntaa ole koskaan liian myöhäistä aloittaa, mutta se on aina liian varhaista lopettaa. Fyysinen aktiivisuus vähenee ikääntyessä (Lahti & Borodulin, 2023). Suomalaisista 65–74-vuotiaista vielä noin 40 % yltää suosituksen mukaiseen määrään kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaa viikossa, mutta yli 80-vuotiaista enää vain noin kymmenen prosenttia (mt). Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus heikentää kestävyyskuntoa, voimaa ja tasapainoa, mikä lisää kaatumis- ja toimintakyvyn heikkenemisriskiä.

Liike on lääke

On sanottu, että jos liikunnan voisi pakata pilleriksi, se olisi ylivoimaisesti maailman yleisimmin määrätty ja hyödyllisin lääke (Butler, 1978). Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä ikääntyneiden ihmisten kaatumisia, gerastenian eli hauraus-raihnausoireyhtymän riskiä ja toimintakyvyn heikentymistä (Marzetti ym., 2017, s. 36). Lisäksi se on tärkeä osa edellä mainittujen yleisten geriatristen oireyhtymien sekä monien sairauksien hoitoa ja kuntoutusta. Vaikka liikunnan ei nykytietämyksen mukaan varmasti tiedetä lisäävän elinvuosia, se kuitenkin ylläpitää toimintakykyä ja tuo elämänlaatua vuosiin (Karvinen, 2021). Lihasten voima on merkittävä osassa toimintakykyä eli suoriutumista itselle tärkeistä tai kuuluvista tehtävistä sujuvasti ja turvallisesti (Fragala ym., 2019, s. 2020). Lihasvoiman avulla liikumme, teemme arjen askareita ja harrastuksia. Lisäksi se edesauttaa kykyä reagoida yllättäviin tilanteisiin, kuten liukastumisiin. Vanhenemismuutosten seurauksena lihasmassa alkaa vähentyä keski-iässä puolella prosentilla vuodessa eli vuosikymmenessä se vähenee useita prosentteja. Lihasmassan huvetessa lihasvoima heikentyy (mt). Ikääntyvä ihminen voi huomata tämän arjessaan esimerkiksi siitä, että portaiden nouseminen on hitaampaa ja kuormittavampaa ja istumasta noustessa täytyy turvautua käsien apuun.

Usein ikääntyneet ihmiset pitävät edellä mainittuja muutoksia toimintakyvyssään iän tuomina väistämättöminä muutoksina, jotka ovat heidän hallintansa ulkopuolella (Studer ym. 2025, s. 4). Myös läheiset ja jopa sote-ammattilaiset saattavat sanomisillaan vahvistaa näitä käsityksiä: *”ei ole ihme, että kaaduit, niin käy vanhetessa”,”otetaan hissi, ei tuossa iässä tarvitse enää portaissa jaksaa kulkea”.* Tällöin saatetaan päätyä jatkuvasti vähentyvän fyysisen aktiivisuuden ja siitä seuraavien haitallisten terveys- ja toimintakykymuutosten noidankehään.

Fysioterapeutit liikuntalääkkeen annostelijoina

Fyysisen aktiivisuuden ja erityisesti liikunnan lisääminen ei välttämättä ole helppoa, jos on tottunut fyysisesti passiiviseen elämäntapaan. Tällöin ikääntyneen henkilön kannattaa kääntyä fysioterapeutin puoleen. Fysioterapeutit toimivat “fyysisen aktiivisuuden farmaseutteina”, jotka suunnittelevat ja ohjaavat optimaalisen tavan ja annoksen liikuntaa kuten voimaharjoittelua kaatumisten ehkäisemiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Studer ym. 2025, s. 10). Heidän roolinsa on räätälöidä fyysisen aktiivisuuden suunnitelma asiakkaan yksilöllisten tarpeiden, tavoitteiden ja mieltymysten perusteella. Fysioterapeutit varmistavat ohjauksellaan harjoitteiden oikeaa suoritustapaa ja edistävät liikuntaan motivoitumista ja sitoutumista. Nykyaikana fysioterapeutit voivat hyödyntää teknologiaa ja digitaalisia alustoja kuten etäpalveluita ja pelillistämistä edistääkseen ikääntyneiden ihmisten fyysistä aktiivisuutta.

Fysioterapeuttien osaamisen hyödyntäminen toimintakykyisen ikääntymisen edistämisessä soisi nykyisestään yleistyvän. Perinteisesti fysioterapeutti toimii ikääntyneen kuntoutuksessa esimerkiksi kaatumistapaturmassa loukkaantumisen, tekonivelleikkauksen tai sairauden jälkeen. Ennaltaehkäisevä toimintamalli, esimerkiksi säännölliseen ikäneuvolatapaamiseen perustuen, voisi tehokkaasti ehkäistä esimerkiksi kaatumisten ja gerastenian kaltaisia ongelmia. Kuvassa 1 on esitetty muutamia asioita, jotka hyvä käydä läpi ikääntyneen ihmisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä suunniteltaessa.

Vanheneminen ei ole vain heikentymistä ja menetyksiä. Siihen on mahdollista vaikuttaa elämäntavoilla ja valinnoilla. Fysioterapeuteilla on merkityksellinen rooli tukea ikääntyneitä ihmisiä elämään omavoimaisempaa ja toimintakykyisempää elämää. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat tällöin keskiössä.



Kuva 1. Merkityksellisiä kysymyksiä ikääntyneen henkilön kanssa fyysisestä aktiivisuudesta keskusteltaessa (Turunen, 2025 mukaillen Studer ym., 2025, s. 8. Kuva Microsoft 365 kuvapankki).

Katri Turunen
TtT, ft, yamk-yliopettaja
SEAMK

Lähteet

Butler RN. (1978). Public Interest Report No. 23: Exercise, the Neglected Therapy. *The international journal of aging and human development*, 8(2):193-195. doi:10.2190/AM1W-RABB-4PJY-P1PK

Caspersen, CJ., Powell, KE., Christenson, GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports,* 100(2):126-31.

Fragala, MS., Cadore, EL., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, WJ.,Peterson, MD., Ryan, ED. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of strength and conditioning research*, 33(8), 2019-2052.

Karvinen, S. (2021). Liikunta ei välttämättä pidennä ikää – mutta se lisää toimintakykyä vanhana. MustRead, 28.10.2021.
https://www.mustread.fi/artikkelit/liikunta-ei-valttamatta-pidenna-ikaa-mutta-se-lisaa-toimintakykya-vanhana/

Kolovou, GD, Kolovou, V, Mavrogeni, S. (2014). We are ageing. *Biomedical research international,* 808307. doi: 10.1155/2014/808307.

Lahti, J., Borodulin, K. (2023). Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. THL. Terve Suomi. https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html

Marzetti, E., Calvani, R., Tosato, M., Cesari, M., Di Bari, M., Cherubini, A., Broccatelli, M., Savera, G., D'Elia, M., Pahor, M., Bernabei, R., Landi, F., SPRINTT Consortium. (2017). Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging clinical and experimental research,* 29(1):35-42. doi: 10.1007/s40520-016-0705-4.

Studer, M., Irwin, KE., Wingood, M. (2025). The Pharmacists of Physical Activity: Physiotherapists Empowering Older Adults' Autonomy in the Self-Management of Aging with and Without Persistent Condi