

PLEASE NOTE! THIS IS PARALLEL PUBLISHED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

**To cite this Article:** Rosenberg, Sonja & Tiempo, Anne & Leskelä, Johanna & Stepanoff, Johanna (2016) Uusi painonhallintaopas - pysyvää painonhallintaa nivelten parhaaksi. *Niveltieto* 2, 18-19.

# Uusi painonhallintaopas

**Pysyvää painonhallintaa nivelten parhaaksi -opas on julkaistu nivel.fi-sivustolla**

Suomen Nivelyhdistyksen internetsivustolla on julkaistu opinnäytetyönä toteutettu painonhallinnan opas nivelrikkosille. Opinnäytetyö tuotettiin Laurea-ammattikorkeakoulun ja Nivelyhdistyksen hankeyhteistyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa nivelrikkaisen painonhallinnan tueksi, ja tavoitteena oli terveyden edistäminen kannustamalla nivelrikkosia pysyvään painonhallintaan.

Osoitteesta [www.nivel.fi/painonhallinta](http://www.nivel.fi/painonhallinta) löytyvä opas koostuu neljästä osa-alueesta: **pysyvä painonhallinta, ruokavalio, liikunta ja lisätiedot**. Oppaaseen on koottu tietoa tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Tietojen haku rajoitettiin polvi- ja lonkkanivelrikkoon, mutta opas sopii kaikkien nivelrikkosten käyttöön. Toteutuksen aikana oppaan sisältöä ja ulkoasua on arvioitu ja muokattu saadun palautteen perusteella. Palautetta pyydettiin Nivelyhdistyksestä, opinnäytetyön ohjaajilta sekä kahdesta nivelrikkosesta ja yhdestä sairaanhoitajasta koostuvalta vastaajajoukolta.

## Painonhallinnan vaikutus nivelrikkosen terveyteen

Yksi polvi- ja lonkkanivelrikkosen tunnetuista riskitekijöistä on yli-paino, tutkimusten mukaan oikeisen polvinivelrikkosen ilmaantumista voi vähentää noin 5 kilon (kaksi BMI-yksikköä) laihtumisella. Ylipainoisille nivelrikkosille suositellaan laihtuttamista ruokavaliohoidolla, johon yhdistetään liikuntaa ja terapeuttista harjoittelua. Nivelrikkosen oireet vähenevät 5–10 kg:n painonpudotuksella. Painon pudotessa kivut vähenevät, toimintakyky paranee ja elämänlaatu kohenee. Painonpudotuksella voi vähentää myös useiden muiden yleisimpien kansanterveysongelmiemme riskiä, näitä ovat tyypin 2 diabetes, verenpainetauti, rasva-aineenvaihdunnan häiriö, sepelvaltimotauti ja uniapnea-oireyhtymä.

## Ruokavaliohoito

Ruokavaliohoito koostuu laihtutus- ja painonhallintavaiheista. Laihtutusruokavalion laatiminen alkaa selvittämällä aikaisemmat ruokailutottumukset, joiden pohjalta tehdään uusi, laihtuttava ruokavalio. Paras ruokavalio painonpudotukseen on yksilöllinen ja sitä on voitava noudattaa käytännössä. Myös vaste energiansaannin vähentämisestä on yksilöllinen. Tutkimukset tukevat vähäenergistä ruokavaliota, mutta sopivan ruokavalion koostumuksesta ei ole sitovaa näyttöä. Monipuolinen, kasvispainotteinen ruokavalio on suositeltava. Painoa kannattaa pudottaa hitaasti, samalla ruokailutottumuksiin tavoitellaan pysyvää muutosta. Yksipuoliset laihtutusdieetit voi-

vat myös toimia laihtutuksessa, mutta niiden ongelma on pysyvien ruokailutottumusten muuttumattomuus.

Saavutetun laihtutustuloksen säilyttämiseksi on painonhallintavaiheessa tärkeää syödä energiankulutusta vastaava määrä ruokaa, mikä on vähemmän kuin ennen laihtutusvaihetta nautittu energiamäärä. Painonhallintaan sopivat suomalaiset ravitsemussuositukset, joita on havainnollistettu esimerkiksi lautasmallissa. Ravitsemussuositukset yhdistettynä runsaasti kasviksia sisältävän ruokavalion esimerkkipäivään ja ravitsemusneuvottelukunnan perusruokavaliioon löytyvät oppaasta.

## Liikunta painonhallinnan tukena

Liikunnasta voi olla apua painonpudotuksessa, laihtutuksen jälkeen pysyvässä painonhallinnassa aktiivinen elämäntapa auttaa selvästi. Nivelrikkoinen voi liikunnan avulla lisäksi parantaa liikkuvuutta ja toimintakykyä sekä vähentää kipua. Yleiset kestä-





vyysliikuntasuositukset sopivat myös nivelrikkoisille. Suositusten mukaan kohtuullisesti kuormittavaa aerobista liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 2,5 tuntia viikossa, esimerkiksi kävellä reippaasti viitenä päivänä viikossa 30 minuuttia kerralla. Nivelrikkoisille sopivat liikuntamuodot eivät aiheuta nivelille liikaa iskukuormitusta, sopivia lajeja ovat esimerkiksi uinti, vesijumppa, pyöräily, kävely ja hiihto. Yhdistelemällä arkiliikuntaa, kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua saavutetaan todennäköisesti paras tulos terveyden kannalta.

Aktiiviseen elämäntapaan kuuluu myös arkiaktiivisuus. Arkiliikunta sopii kaikille, eikä vaadi erityistä ponnistelua. Liikkumiseen voi olla helpompi lisätä arkiliikuntaa kuin kuntoliikuntaa, lyhyistäkin jaksoista koostuva liikkuminen auttaa painonhallintaa. Liikunta on osa tavallista arkea, esimerkiksi kaupassa käymistä, siivoamista, lasten hoitamista ja pihatöitä. Arkiliikuntaa voi lisätä esimerkiksi marjastamalla, sienestämällä, pyöräily- tai hiihtoretkillä perheen tai ystävien kanssa tai koiran kanssa lenkkeilemällä.

### Elintapamuutoksilla pysyvää painonhallintaa

Pysyvä painonhallinta laihdutuksen jälkeen on vaikeaa, keskeistä onnistumisessa on motivaatio elintapamuutosten säilyttämiseen. Onnistunut painonhallinta edellyttää joistakin vanhoista tottumuksista luopumista tai niiden muokkaamista ja uusien tottumusten oppimista. Elintapamuutos alkaa omien elintapojen arvioinnilla ja muutosmahdollisuuksien etsimisellä. Muutoksia voivat olla esimerkiksi paremmat ruokailutottumukset ja ruokavaliinnat, parempi nukkuminen tai liikkumisen lisääminen. Uusien elintapojen omaksuminen kestää usein pitkään, ja matkalla kohti pysyviä tuloksia ilmenee satunnaisia poikkeamia suunnitelmasta.

Laihduttaminen ja elintapojen muuttaminen pysyvästi olisi suositeltavaa aloittaa elämäntilanteen ollessa siihen sopiva. Elintapamuutos ei välttämättä onnistu, jos elämäntilanteessa on stressitekijöitä ja arki kuormittavaa. Tietoisten ja selkeiden tavoitteiden asettaminen ja muutoksen toteutumisen seuraaminen ovat apuna muutoksissa.

Muutosten seurannan keinoja ovat esimerkiksi säännöllinen punnitus, ruoka- ja liikuntapäiväkirjat ja askelmittari. Tukea voi hakea perusterveydenhuollosta eli terveyskeskuksista ja työterveyshuollosta.

Oppaamme tavoitteina on tuoda tietoa sekä motivoida pohtimaan oman elämän muutostarpeita. Yleisiä selkeitä ohjeita painonhallintaan ei voi kirjoittaa, vaan jokaisen on itse tehtävä elämäntilanteeseensa ja tarpeeseensa sopivat muutokset. Laihdutus ja painonhallinta on yksilöllistä, mutta jokainen pystyy löytämään siihen sopivat tavat. Oman terveydentilan tarkistamista ja henkilökohtaista ohjausta varten kannattaa kääntyä terveydenhuollon puoleen. Toivomme, että pystymme oppaassa tarjoamaan muutaman vinkin elämäntapamuutoksen toteuttamiseen.

**Sonja Rosenberg \***

**Anne Tiempo \***

**Johanna Leskelä \*\***

**Johanna Stepanoff \*\***

\* sairaanhoitajaopiskelija

Laurea ammattikorkeakoulu

\*\* fysioterapian lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Lähteet saatavilla toimituksesta.**

