

# Liikunta, terveys ja liikenneturvallisuus

**Liikunta, painonhallinta ja oikea ravinto ovat asioita, joista puhuminen saa välillä aivopesun tai painostuksen tyyppisiä piirteitä. Tästä piittaamatta kannattaa asiaa pohtia, sillä terveys ja turvallisuus, jopa liikenneturvallisuus kulkevat käsi kädessä.**

Säännöllinen liikunta on tärkeää jokaisen terveydelle ja hyvinvoinnille kaikissa elämänvaiheissa ja kaikissa ammateissa. Liikenteessä työkseen liikuvien kohdalla terveysliikunnalla on vielä suurempi painoarvo. Sekä kuljetustyötä tekevän oma, että muiden tienkäyttäjien turvallisuus on viimekädessä kuljettajan terveyden ja toimintakyvyn varassa. Osassa kuolemaan johtaneista onnettomuuksista on selkeitä viitteitä siitä, että onnettomuuden avaintekijänä on ollut kuljettajan sairaus, sairaskohtaus tai huonosta terveydentilasta tai yksinkertaisesti liian vähästä levosta johtuva väsymys. Sairaskohtauksien ja väsymyksen aiheuttamia onnettomuuksia on etenkin yksittäisonnettomuuksissa ja aiheutuissa onnettomuuksista, mutta alentunut työkuunto on riski, joka voi olla onnettomuuksissa myötävaikuttavana tekijänä.

Osassa sattuneista onnettomuustapauksista on kuljettajan sairaus ollut avoimesti tiedossa jo pitkään, osassa tietoa on peitelty, osassa sairaskohtaus on yllättänyt sekä kuljettajan, perheen, että työyhteisön täysin. Vaikka geeniperimälläkin on oma vaikutuksensa terveyteen ja jaksamiseen, voi sairauksista, sairaskohtauksista ja uupumisesta johtuvia riskejä hallita. Ennakoiva työterveyshuolto on oleellinen osa terveysriskien tunnistamista ja hallintaa, mutta kuljetustyötä tekevän ihmisen oma panos on turvallisuuden takeena vielä merkittävämpi.

## Tunnistettuja riskejä

Liikennelääketiede – kirjassa todetaan tyyppillisten suomalaisen sairauksien, sydän- ja verisuonielimistön sairauksien ja diabeteksen haitallinen vaikutus ajokykyyn. Erityisen haitalliseksi on luokiteltu kuljettajan aivoverenkierron ongelmat ja muut tajunnan

häiriöt, kuten epilepsia. Samoin merkittäväksi riskitekijäksi on todettu kuljettajien väsymys. Terveysriskien ja väsymyksen ehkäisyssä ensisijainen keino on terveet elämäntavat, terveellinen ravinto, riittävä liikunta ja riittävä lepo. Oikea ravinto ja riittävä lepo luovat pohjan terveydelle. Liikunta toimii tehokkaana kunnan ylläpitokeinona ja painonhallintakeinona, mutta samalla se on myös toimiva stressinpurkukeino, liikunta parantaa myös unen laatua. Liikunnasta ei ole haittavaikutuksia, joten se sopii mm. työvuoron päätteeksi liikenteen ja työn tuoman henkisen kuormituksen purkuun, riippumatta siitä onko kuljettajalla käytettävissä pitkä tai lyhyt tauko.

## Laajat terveysvaikutukset

Liikunnalla on todettu olevan laajoja myönteisiä terveysvaikutuksia. Säännöllinen liikunta ennaltaehkäisee diabeteksen puhkeamista, samoin kuin ikääntymisen, tupakanpolton ja maitotuotteiden käytön niukkuuden seurauksena uhkaavaa luukatoa, eli osteoporoosia. Liikunta elvyttää aineenvaihduntaa ja ennaltaehkäisee verenpainetta ja sydäntauteja. Fyysinen liikunta on välttämätöntä tuki- ja liikuntaelinten terveydelle, se parantaa hapenottoa ja kehittää sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa, tukee työkykyä ja jaksamista – ja parantaa elämän laatua. Liikunnasta ja hyvästä lihaskunnosta on hyötyä myös työtapaturmien ehkäisyssä. Niin yllättävältä kuin ehkä voi tuntua, on mm. jätetuollossa, jätteiden keräämisessä satuttavia työtapaturmia saatu vähennettyä työntekijöiden kuntosaliharjoittelulla. Kuntosaliharjoitus edistää lihaskuntaa ja lisää voimaa, hyvä lihaskunto on omiaan ennaltaehkäisemään revähdyksiä ja venähdyksiä. Samalla laji toimii myös painonhallintakeinona.

## Suositus vähintään puoli tuntia päivässä

Terveysliikunnan suositusten mukaan jokaisen aikuisen tulisi harrastaa kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta yhteensä vähintään 30 minuutin ajan päivässä. Arvojen uudelleenjärjestelyllä aika järjestyy kiireisenkin ihmisen vuorokaudesta.

Päivittäinen liikunta-annos voi koostua vaikka erilaisista arkielämän toiminnoista. Liikunnan ei siis tarvitse olla erityinen urheilulaji, vaan liikuntaa ovat myös arkiaskareet, kuten siivoaminen, tai vapaa-ajan harrastukset, metsästyks, marjastus tai tanssi. Oleellista on asettaa tavoitteeksi liikunnan monipuolisuus ja säännöllisyys, mielellään päivittäin tai vähintään 2-3 päivänä viikossa.

## Harkiten liikkeelle

Tutkimusten mukaan liikunta edistää terveyttä riippumatta liikuntalajista ja liikkujan lähtökunnosta. Kuopion yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan runsaan kolmen tunnin viikoittainen liikunta vähensi keski-ikäisillä miehillä metabolisen oireyhtymän riskin puoleen. Metabolisella oireyhtymällä tarkoitetaan diabetekselle ja sydäntaudille altistavien insuliiniresistenssin, vyötärölihavuuden, huonojen veren rasva-arvojen ja verenpaineen yhdistelmää. Liikunnalla on siis myönteinen vaikutus riippumatta siitä missä iässä tai missä kunnossa säännöllinen liikunta aloitetaan.

Jollekulle liikunta voi olla luonnollinen elämäntapa lapsuudesta alkaen, mutta jos näin ei ole ja liikunnan harrastaminen tarkoittaa elämänmuutosta, pitää muutokseen tarttua maltilla. Huonokuntoisen ei kannata ensimmäisenä

ostaa lenkkikenkiä ja lähteä rajulle juoksulenkille, vaan käyttää harkintaa. Aloituksessa annattaa muistaa sääntö, jonka mukaan liikunta on parhaimmillaan, kun se aiheuttaa kohtuullisen rasituksen, eli silloin kun se aiheuttaa pienen hien ja hengästymisen. Kunnon kohetessa rasitusta voi lisätä omien tuntemusten mukaan. Etenkin sydänoireista kärsineiden tai kärsivien kannattaa ennen liikunnan lisäämistä käydä lääkärissä, esimerkiksi työterveyshuollossa ja neuvotella sopivasta liikuntalajista ja mahdollisista rajoitteista.

## Energiankulutus eri liikuntamuodoissa

Liikunnassa on siis ihanteellista pieni hiki ja hengästyminen, mikä voidaan saada aikaan lajissa kuin lajissa. Liikuntalajien valintaa voi rajoittaa oma kunto, mielikuvitus tai asuinpaikka. ”Oman” lajin valintaa tai omien liikuntalajien monipuolistamisen mahdollisuutta voi jokainen arvioida käytännön liikuntamahdollisuuksien, lajin hyötyjen tai esimerkiksi lajin tarjoaman keskimääräisen energiankulutuksen perusteella. Kävelyä pidetään

välttämättömänä tuki- ja liikuntaelinten kunnolle. Pyöräily parantaa hapenottokykyä ja kehittää sydän- ja verenkiertoelimestöä. Tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista kärsivälle on uinti sopiva laji: se vahvistaa lihaksia ja hapenottokykyä, mutta ei rasita niveliä, kuten esimerkiksi juoksu.

Energian kulutus vaihtelee liikuntalajin, liikunnan voimakkuuden ja luonnollisesti liikuntasuorituksen keston mukaan. Vauhdikas liikunta kuluttaa enemmän energiaa kuin rauhallinen liikunta. Lisäksi energian kulutus riippuu liikkujan omasta painosta, painavampi henkilö joutuu tekemään enemmän työtä oman kehonsa siirtämiseen kuin kevyt – aivan fysiikan lakien mukaan.

## Entä rahtarit?

Vaikka autolla ajo etenkin vilkkaassa liikenteessä polttaa energiaa enemmän kuin joutenolo, se ei yksin riitä päivittäiseksi ”liikunnaksi”. Lisäksi tarvitaan hapenottoa ja verenkiertoa elvyttävää ja aineenvaihduntaa kiihdyttävää aitoa fyysistä liikuntaa. Liikuntalajien kirjo on laaja ja lajeista jo-

kainen löytää omansa, ennakkoluulosesti tai ennakkoluulottomasti. Helpoja, varmoja ja halpoja lajeja ovat kävely, juoksu ja uinti. Kaikki kolme lajia ovat etenkin kesäaikana helposti tarjolla ja lähes ilmaiseksi.

Pienellä varustelulla tai maksulla päästään laajentamaan lajeja sauva-kävelyyn, kuntosaliin tai tanssiin, jotka kaikki tunnetaan hyvinä ja tehokkaina liikuntalajeina. Mutta voipa joku laji yllättääkin: luonnossa liikkuminen, vaellus, sienestys ja marjastus polttavat suunnilleen saman verran energiaa kuin reipas tanssi tai rauhallinen rullaluistelu, ja samalla selvästi enemmän kuin kävely tai pyöräily! Mitään liikuntaa ei siis kannata väheksyä sen enempää lajina kuin kestoaltaakaan. Auton voi tauolla pysäköidä parkkipaikan etäisimpään kulmaan ja käyttää hyväkseen ympäristössä olevia liikuntamahdollisuuksia. Ja jos tuntuu siltä, että siihen on liian kiire, kannattaa pohtia kiireen syvintä olemusta ja syitä. Aikaa löytyy helpommin, kun huomaa mihin monen kiireet ovat päättyneet.

Teksti ja kuva: Tarja Ojala

Lähteet ja lisätietoja:

<http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet/>

[energyintake.pl](http://energyintake.pl)

<http://ffp.uku.fi/kuntoneuvola/>

[virtual4.htm](http://virtual4.htm)

<http://www.tyky.fi/>

Työturvallisuuskeskus (2002). Virkeänä ratissa - terveenä työssä, Vaali terveystäsi - pidä huolta itsestäsi.

Työturvallisuuskeskus (2003). Autoliikenteen työsuojeluopas.

**Kuva:** Noin 90 -kiloisen henkilön energiankulutus / 30 minuuttia

Energiankulutustiedot on poimittu Kuopion yliopiston kotisivuilta, josta löytyy energiankulutuksen laskuri. Laskuri toimii siten, että liikuntalajin valitsemalla, arvioimalla liikunnan intensiteetin (rauhallinen, vauhdikas, erittäin vauhdikas) ja kirjaamalla oman painonsa saa arvion siitä, paljonko liikuntalaji polttaa energiaa. Tieto saadaan sekä kilokaloreina (kcal), että jouleina (kJ). Samoin sivuilta löytyy virtuaaliravintola, jossa voi poiketa valitsemassa erilaisia annoksia. Virtuaaliravintolan sivut tarjoavat nopeasti tiedon annosten sisältämästä energiämäärästä. Sivut tarjoavat tietoa niin ruokien kuin juomien valinnan perusteeksi.

LIKUNTALAJI	KULUTUS kJ
naruhyppeily	1600
juoksu 7 km	1500
kirkkovenesoutu, reipas	1400
ratsastus, ravi	1300
hirvenmetsästys	1200
ruohonleikkuu, kävellen / työntäen	1200
marjastus / sienestys	1000
retkeily luonnossa	1000
rullaluistelu rauhallinen	1000
tanssi vauhdikas	1000
mattojen piiskaus	800
moottorikelkkailu	800
portaiden nousu	800
pyöräily	800
koiran ulkoilutus	600
tanssi rauhallinen	600
imurointi	500
lehtien harvointi	500
kävely	470
ratsastus, käynti	470
autolla ajo, vilkas liikenne	400
autolla ajo, rauhallinen liikenne	300
lepo	198

;) (

■ Erittäin tehokas liikunta  
■ Tehokas  
■ Soveltuu kaikille  
■ Arki  
■ Välillä välttämätöntä!