

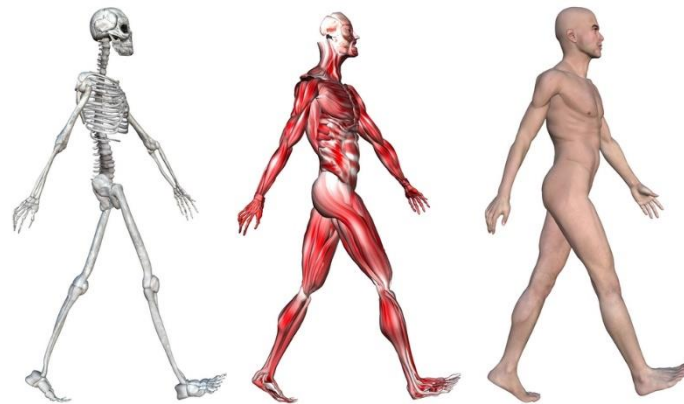
# Move! TULE-terveyden näkökulmasta

Terveyden edistämisen asiantuntija, TtM, ft Kirsti Siekkinen

29.11.2019

# Sisältö

- TULE-terveys
- Lasten ja nuorten TULE-oireet
- Move!-mittausliikkeet TULE-terveyden näkökulmasta
- Lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn tukeminen



# Yleistä TULE-terveydestä

Tuki- ja liikuntaelimet tukevat kehoa ja mahdollistavat liikunta- ja toimintakyvyn, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen jokapäiväisessä elämässä.

Liikunta ja liikkuminen ovat keskeisiä terveyden säilyttämisen ja kohentamisen kannalta.

Fyysisen toimintakyvyn taustalla olevat kuntotekijät seuraavat usein nuoruudesta aikuisuuteen.

Tuki- ja liikuntaelimestö tarvitsee kehittyäkseen ja kasvaakseen monipuolista, vaihtelevaa ja turvallista kuormittumista.

Fyysisen toimintakyvyn heikkous ja TULE-oireet voivat pahimmillaan merkitä luopumista opiskelu- ja ammattihaaveista.



Luusto tarvitsee tärähdyksiä, kiertoliikkeitä, suunnanmuutoksia ja vääntöjä.

Liikunnan vaikutus luuston mineraalimäärän lisääntymiselle on suurimmillaan kasvuiässä, jolloin luusto kasvaa voimakkaasti.

Nivelten lisäksi nivelrustot tarvitsevat päivittäin kohtuullista kuormitusta ja liikettä. Liikunta lisää jänteen kestävyyttä.

Nopea kasvupyrähdys voi sekoittaa nuoren motorista taitoa ja heikentää liikkuvuutta ja kehon hallintaa hetkellisesti.



## Lasten ja nuorten TULE-oireet

- Kolmanneksella 10–12-vuotiaista lapsista lihaskipuja, yleisimmin niskan ja alaraajojen alueilla.
- Itseraportoituja niska-hartiakipuja pojilla 11-19 % ja tytöillä 21-38 % riippuen tutkimuksesta.
- Tytöt oireilee enemmän, erityisesti päänsärkyä ja niska-hartiakipuja.
- Oireiden taustalla usein vähäinen tai yksipuolinen liikunta tai runsas paikallaanolo, aikaisemmat TULE-oireet, mieliala- ja uniongelmat.
- Oireet saattavat kehittyä vähitellen tai olla seurausta äkillisistä tapaturmista.
- Varhain alkaneilla TULE-oireilla taipumus seurata aikuisuuteen.

➔ Varhainen puuttuminen ja tukitoimien tarjoaminen tärkeää!



# Koetut oireet, %

## THL Kouluterveyskysely 2019

4. ja 5. lk	Pojat	Tytöt
Usein		
• Päänsärky	10,7	16,2
• Niska-hartiakipu	7,5	8,7
• Vaikeuksia nukahtaa tai heräilemistä öisin	9,9	12,5
8. ja 9. lk		
Viikoittain		
• Päänsärky	20,9	40
• Niska-hartiakipu	16,7	32,1
Vähintään kerran viikossa		
• Selän alaosan kipua	14,1	19,8
• Vaikeuksia päästä uneen	20,8	36,2



# Ylirasitukseen liittyvät TULE-oireet

Yleisimmät: polvi, kantapää ja alaselkä

Rasitusvammojen taustalla:

- yksipuolinen tai vääränlainen kuormitus, varhainen erikoistuminen, harjoitusmäärien nopea kasvu
- puutteellinen lihashuolto ja lihastasapainon häiriöt
- riittämätön lepo ja palautuminen, lyhyet yöunet
- vääränlainen tai riittämätön ravinto
- vääränlaiset tai -kokoiset välineet tai epäsuotuisat olosuhteet.



Pieni mikroskooppinen muutos kudoksessa → kipua vähän → kuormitus jatkuu  
→ kudosuutos pahenee ja laajenee.



LIKES-tutkimuskeskus 2019  
Kirsti Siekkinen

Rasitusvammoja tulee pyrkiä ennaltaehkäisemään ja vaikuttamaan syihin, jotka johtavat niihin.

### **Puheeksi ottaminen:**

- Levon ja rasituksen määrä? Yöunen riittävyys ja laatu?
- Monipuolisuus liikkumisessa? Lihashuolto?
- Matalatehoista liikkumista mukana, esim. aktiiviset koulu-/asiointimatkat?
- Ravitsemus?
- Välineet, olosuhteet?
- Motiivit liikkumiseen (addikti)?





# Move!-mittausliikkeet TULE-terveyden näkökulmasta



LIKES-tutkimuskeskus 2019  
Kirsti Siekkinen

# Move!-mittausosiot

Viivajuoksu (20 m)



Vauhditon 5-loikka



Ylävartalon kohotus



Kehon liikkuvuus



Heitto-kiinniottovhdistelmä



Etunojapunnerrus



Lisätietoa: Move! fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmästä [www.edu.fi/move](http://www.edu.fi/move)



Hartiaseudun ja vartalon lihasten tukitoiminnan ylläpito ja kehittäminen.

Niskan, kaula- ja lannerangan keskiasennon hallinta liikkeessä tai eri asennoissa.

Olkanelvelten ja kaularangan aktiivinen liikelaaajuus.

Rintarangan ja yläselän liikkuvuus (kierto ja ojennus).

Yläraajojen työntö- ja vetovoima sekä käden puristusvoima.

Lonkka-, polvi- ja nilkkanivelten liikkuvuus.

Alaraajojen ojentajalihasten maksimivoima ja nopea voimantuotto.

Tasapainon harjoittaminen pystyasennossa, vaihtelevissa tilanteissa ja ympäristössä.



LIKES-tutkimuskeskus 2019  
Kirsti Siekkinen



Liikehallintakyky

Tuki- ja liikuntaelimestön kunto

Mittausosio	Ominaisuudet/taidot	+ TULE-terveyden kannalta tärkeitä havainnoinnin ja harjoittelun kohdealueita
20 m viivajuoksu	Kestävyys, liikkumistaidot	Juoksutekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Vauhditon 5-loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot	Hyppytekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima	Heittotekniikka, keskivartalon asennonhallinta, yläselän ja olkanivelten liikkuvuus
Ylävartalon kohotus	Keskivartalon voima	Kaulan ja niskan alueen hallinta
Etunojapunnerrus	Yläraajojen voima	Keskivartalon, lapa-alueen ja kaulan ja niskan asennonhallinta
Kyykistys	Lantion ja alaraajojen liikkuvuus	Rintarangan ja lanneselän liikkuvuus, selän ja alaraajojen asennonhallinta
Alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän ja lonkan alueen liikelaajuus	Rintarangan ja alaraajojen liikkuvuus
Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus	Rinta- ja kaularangan liikkuvuus, keskivartalon asennonhallinta

## TULE-terveyden kannalta tärkeät havainnoinnin kohteet

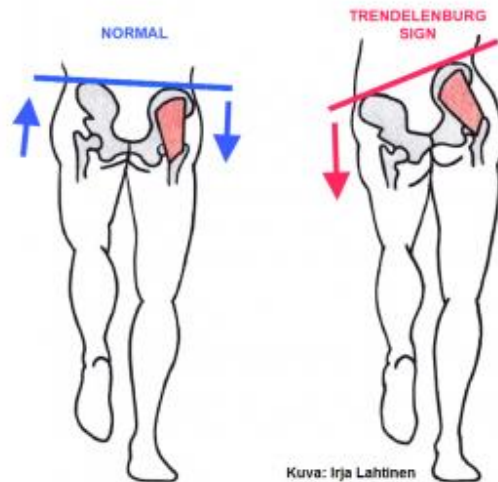
- keskivartalon asennonhallinta ja lihastuki
- lapatuki
- niska-hartiaseudun lihastuki
- polvilinjaus
- puolierot liikkuvuudessa
- yliliikkuvuus



## 20 metrin viivajuoksu

Haasteita:

- ”Lysähtänyt” juoksuasento
- Yläraajojen liike sivusuuntaan, hartiat koholla.
- Tukijalan puoleinen lantio kallistuu sivulle
- Kantaluu(t) kiertyvät sisäänpäin.
- Polvi painautuu sisäänpäin (pihtipolviasento).
- Lonkka-polvi-varvas-linjaus (oik. kuvassa punaisella).



Kuva: [edu.fi/move](http://edu.fi/move)



LIKES-tutkimuskeskus 2019

Kirsti Siekkinen

# 20 metrin viivajuoksu

## Ohjaa oppilasta:

- ”Ylläpidä hyvä\* juoksuasento.”  
\*selkä keskiasennossa, rintakehä ylhäällä, yläraajojen liike eteen-taakse, katse eteenpäin.
- ”Pidä hartia rentoina.”
- ”Suunnittele käännoösuunta etukäteen ja jarruta vauhtia hallitusti.”
- ”Linjaa käännoöksissä polvi ja varpaat samaan suuntaan.”

## Harjoituksia:

- liikkuvuus (selkä, lantio ja alaraajat).
- lihaskunto ja asennonhallinta (keskivartalo, lantio ja nilkat):
  - kävely- ja juoksukoordinaatiot
  - penkille nousu edestä ja sivulta, kyykkyliikkeet ja askellukset eri suuntiin.
  - vastuskuminauhaliikkeet alaraajoille eri suuntiin: lonkan koukistus ja ojennus, reiden loitonnuks ja lähennys.
  - lantion nostot, selkä- ja vatsaliikkeet (myös pystyasennossa).
  - nilkkojen vahvistus: varpaille nousut/kävelyt, tasapainolauta, nilkan liikkeet vastuskuminauhalla.
  - alaraajojen hallintaharjoitukset: hyppelyt yhdellä/kahdella jalalla, pysäytykset ja suunnan muutokset.

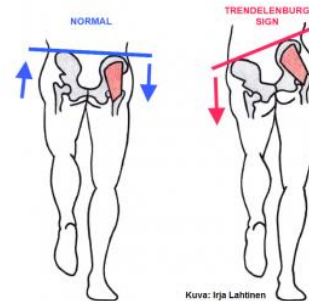
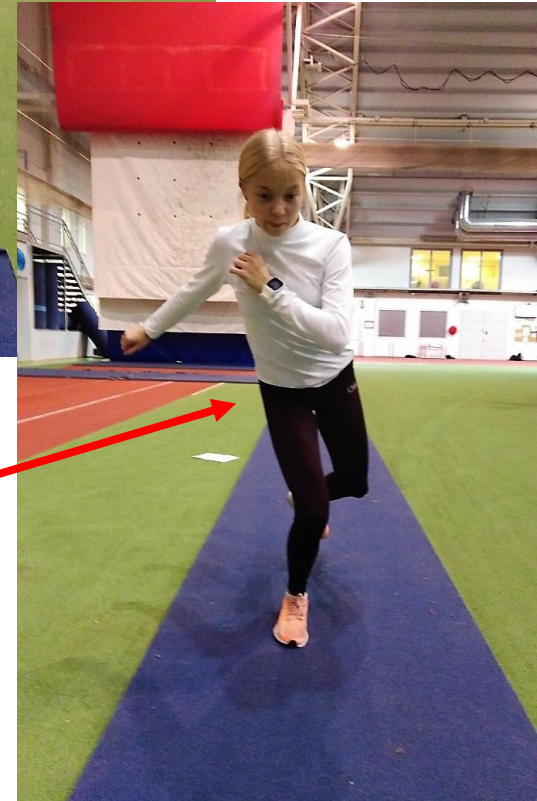




# Vauhditon 5-loikka

## Haasteita:

- ”Lysähtänyt” ryhti: hartiat edessä, lantio kallistunut taaksepäin (selkä pyöreä).
- Kahdella/yhdellä jalalla ponnistaminen vaikeaa (loikka korvautuu askeleella, voimantuotto vaikeaa).
- Ponnistuksessa, yhden jalan alastulossa ja viimeisen loikka alastulossa polvet suuntautuvat sisäänpäin (kuvat).
- Lantio kallistuu tukivaiheessa sivulle.
- Alastulot päkiälle.
- Passiiviset yläraajat.



Kuva: Irja Lahtinen





# Vauhditon 5-loikka

## Ohjaa oppilasta:

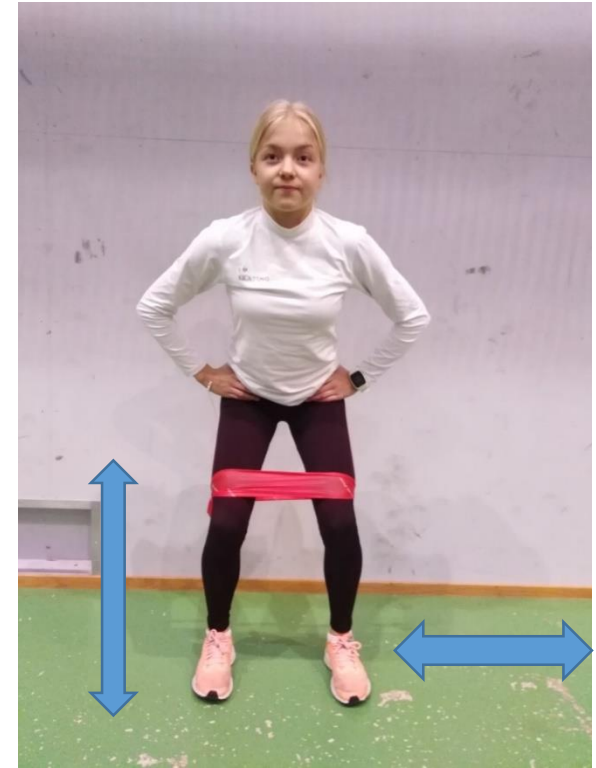
- ”Käytä juoksujalkineita, ellei ole mattoa.”
- ”Ylläpidä hyvä loikka-asento.\*”  
\*lantio korkealla ja selkä keskiasennossa, rintakehä ylhäällä, yläraajoissa liike eteen- taakse, katse eteenpäin.
- ”Ponnista kahdella jalalla ensimmäiseen loikkaan.”
- ”Tee alastulot koko jalkapohjalle ja joustu polvista.”
- ”Ponnistuksissa ja alastuloissa linjaa polvi varpaiden kanssa samaan suuntaan.”  
(video)



# Vauhditon 5-loikka

## Harjoituksia:

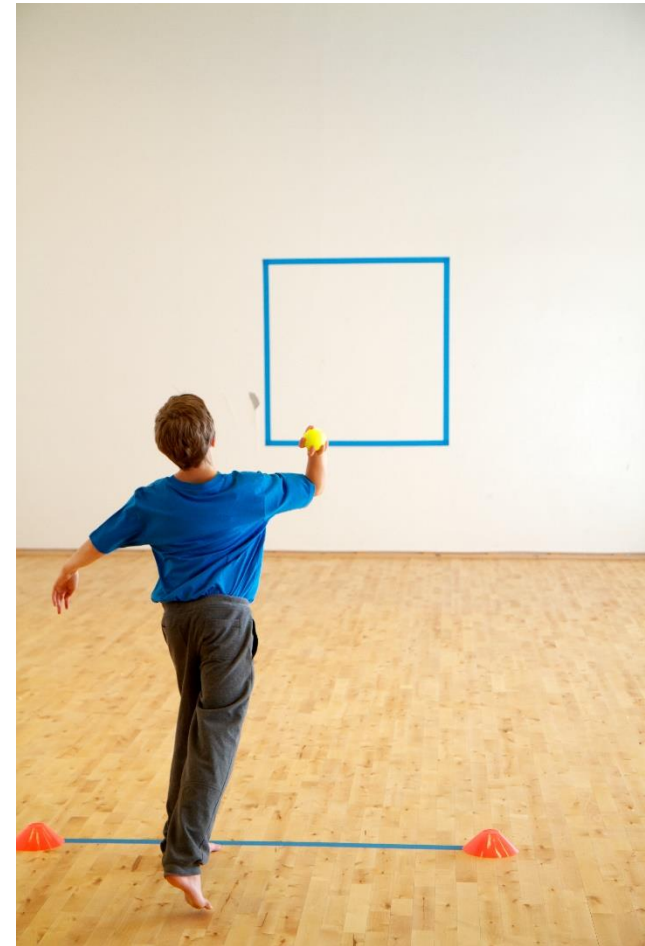
- hyppelyt ja loikat: naru- ja aitahyppelyt, hyppy-/loikkarata, porrasjuoksu/-hyppely.
- alaraajalinjaus ja selän asennon hallinta hyppyliikkeissä: yhden ja kahden jalan hyppyt eri suuntiin pysähtyen, kuminauhalla ohjaten.
- keskivartalon ja lantion lihasharjoitukset, myös pystyasennossa.



# Heitto-kiinniotto yhdistelmä

## Haasteita:

- Keskivartalon tuki pettää, lantio tipahtaa taakse.
- Heitto lähtee vartalon edestä. Heittotekniikka heikko. Yläselän/olkanivelen alentunut liikkuvuus.
- Polvi-varvas linjaus pettää nopeissa pysähdyksissä ja suunnan muutoksissa (pallon kiinniotto).
- Olkanivel tuntuu ”muljuavan” (yliliikkuva).



# Heitto-kiinniotto yhdistelmä

## Ohjaa oppilasta:

- ”Ylläpidä hyvä heittoasento\* ja heitä laajalla liikeradalla.”

\*lantio keskiasennossa, rintakehä ylhäällä, heittokädestä katsottuna vastakkainen jalka eteen, katse eteenpäin.

- ”Linjaa nopeissa pysähdyksissä ja suunnan muutoksissa polvet ja varpaat samaan suuntaan.”

## Harjoituksia:

- keskivartalolihashusten vahvistaminen (myös pystyasennossa), esim. kuntopalloheitot.
- lapa-alueen ja olkahusten vahvistaminen, esim. vastuskuminauhalla: yläraajan työntö eteen ja veto taakse, sisä- ja ulkokierto, lähennys.
- heittotekniikan harjoittelua: kopittelua, tarkkuusheittoa.
- liikkuvuusharjoituksia: rintaranka, olkanivel, rintalihas, lonkan koukistaja.

## Lisätietoa heittotekniikasta:

<http://www.pesisvalmennus.fi/Lajitaito/Ulkopeli/Heitt%C3%A4minen>



LIKES-tutkimuskeskus 2019  
Kirsti Siekkinen



# Ylävartalon kohotus

Haasteita:

- Leuka kohoaa ensin ylös alustasta (heikot kaulan lihakset, kireä yläniska?).
- Mitattava lähtee ”vaeltamaan” eteen tai taaksepäin (liike epätasainen, heikko keskivartalon voima).
- Hengitystä pidätetään liikesuorituksen aikana (lisää hartioiden ja pinnallisten kaulalihasten jännittymistä).





# Ylävartalon kohotus

## Ohjaa oppilasta:

- ”Paina leuka kevyesti sisäänpäin (kaksoisleuka) ja jännitä kevyesti vatsalihaksia ennen kohotusta (kuvat).”
- ”Kohota ylävartaloa ja laske alas tasaisesti nikama nikamalta.”
- ”Hengitä ulos ylävartalon kohotuksen aikana ja sisään laskun aikana.”



# Ylävartalon kohotus

## Harjoituksia:

Kaula- ja niskalihasten vahvistus

- Selin-, päin- tai kylkimakuulla: leukaa painetaan kevyesti sisäänpäin (kaksoisleuka). Vähitellen lisätään mukaan pään nosto ja pidetään pää koholla 1-2 sekuntia. Leuka ei saa nousta ylös tai työntyä eteen. Nostoon voi yhdistää pienen kiertoliikkeen.
- Konttausasennossa: päätä liikutetaan hallitusti alas-ylös tai kierretään oikealta vasemmalle selän keskiasento ja niskan hallinta säilyttäen (pieni kaksoisleuka säilyy).
- Istuma-asennossa: viedään vartalon painoa vuorotellen eteen-taakse-sivuille selän ja niskan hyvä asento säilyttäen (korva-olkapää-lantio samalla linjalla).  
Kuminauhavastus?

Keskivartalolihasvahvistaminen erilaisin vatsa- ja selkälihasliikkein.

## Lisätietoa:

Epäspesifi niskakipu, kestovoimaharjoitukset (videot)

<https://www.kaypahoito.fi/nix02305>

Eteenpäin työntyneen pään terapeuttinen harjoittelu. Opas 10–15-vuotiaille:

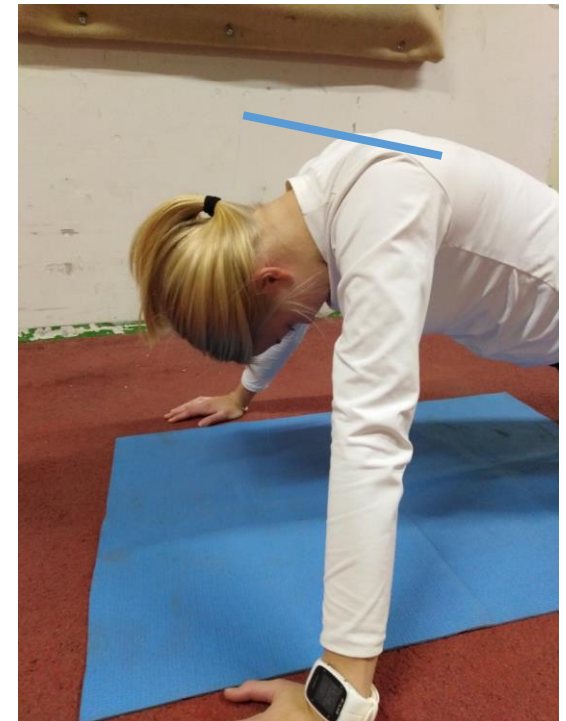
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143136/Hynna\\_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143136/Hynna_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y)



# Etunojapunnerrus

## Haasteita:

- Lapatuki pettää (kuva), lavat siirottaa
- Keskivartalon tuki pettää
- Pää roikkuu
- Kyynärnivelet yliojentuvat
- Ranteet kipeytyvät

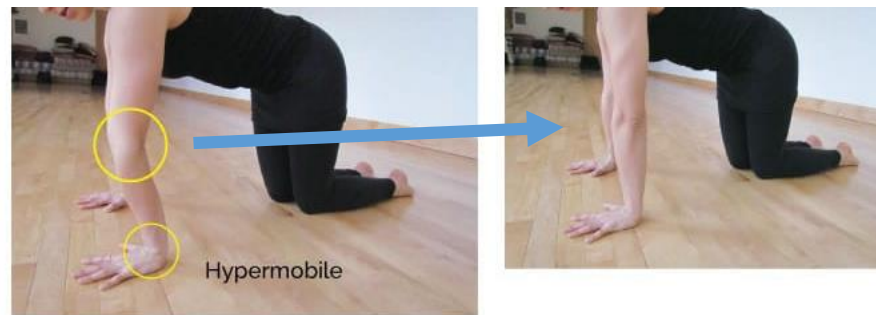




# Etunojapunnerrus

## Ohjaa oppilasta:

- ”Paina leuka hieman sisään ja jännitä hieman vatsalihaksia ennen punnerrusta (=esijännitys).”
- ”Pidä pää ja niska selän suuntaisena koko liikkeen aikana.”
- Jos reilusti yliliikkuvuutta kyynärnivelissä:  
”Ojenna käsi suoraksi, mutta vältä yliojentamista kyynärniveltä.”



<https://www.plymosteoclinic.co.uk/double-jointed-or-hypermobile>



# Etunojapunnerrus

## Harjoituksia:

Kaula- ja niskalihasten vahvistaminen (kts. ylävartalon kohotus)

Lapatuen kehittäminen

- konttausasennossa, kyynärnojassa tai etunojassa lattialla/seinää/palloa vasten: painonsiirtoja eri suuntiin lapatuki halliten (lapojen väli hieman pyöreä).
- etunojasta lankkuasentoon ja takaisin, karhunkävely, mittarimato, konttausasennossa kävely (polvet pysyy ilmassa), kottikärrykävely parin kanssa.
- kuminauhaliikkeet, esim. veto- ja työntöliikkeet yhdellä/kahdella kädellä, olkanivelen ulko- ja sisäkierto.

Keskivartalotuen kehittäminen

- konttausasennossa vastakkaisten raajojen nostot, lantion nostot kahdella/yhdellä jalalla selinmakuulla, kylkilankut, lankut, erilaiset vatsa- ja selkälihasliikkeet.

Ranteiden vahvistaminen

- pallon puristelut, vastustettu rannenivelen ojennus ja koukistus.

Yläraajojen voima

- rintalimasharjoitukset, hauis- ja ojentajaliikkeet esim. käsipainoilla, hyppyleuat, leuanvedot, roikkuminen, kiipeily.



# Kyykistys

## Haasteita:

- Kantapäät eivät mene maahan asti.
- Kyykyssä polvet menevät yhteen.
- Selkä jää pyöreäksi ja yläraajat eivät ojennu selän suuntaisesti ylös.

Huom!

Scheuermannintauti eli kasvuikäisten nuorten selkärangan luutumishäiriöön liittyvä kehitysviivästymä voi johtaa kumaraselkäisyyteen.



# Kyykistys

## Ohjaa oppilasta:

- ”Pidä jalkapohjat alustassa, yläraajat korvien lähellä ja suuntaa katse eteenpäin.”
- ”Suuntaa kyykyssä polvet ja varpaat samaan suuntaan. Kyykisty selkä suorana.”

## Harjoituksia:

- Nilkkanivelen liikkuvuus
- Alaraajojen- ja lantion liikkuvuus:
  - lonkan koukistajat, pakarot, taka- ja etureidet.
- Rintarangan ja olkanivelten liikkuvuus:
  - nyrkkeilyliikkeet, th-kierrot, pyöristys ja ojennus.
  - riippuminen
  - rintalihasvenyttely (seisten tai esim. ison pallon päällä selinmakuulla makaamalla).
  - hengitysharjoitukset.



# Alaselän ojennus

## Haasteet:

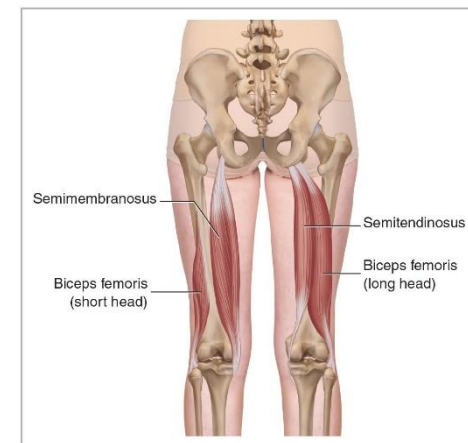
- Alaselkä jää pyöreäksi, polvet eivät ojennu suoraksi (alaselän ojennusvajaus, kireys alaraajojen lihaksissa, erityisesti takareisi ja lonkankoukistaja, heikko keskivartalon lihasvoima).
- Kireys rintalihaksissa, jäykkä rintaranka.

## Huom!

Pitkäkestoinen lysähtänyt istuma-asento altistaa niskan- ja alaselän takaosan rakenteiden venymiselle, välilevypaineen kasvamiselle ja takaraivopäänsäryn syntymiselle. Kipu helpottuu usein asentoa korjattaessa. Toistuva pitkäkestoinen tukirakenteiden venyminen saattaa aiheuttaa sen, että kipu jää ”päälle”.




Yhteys taparyhtiin???



LIKES-tutkimuskeskus 2019  
Kirsti Siekkinen



A photograph showing three young women sitting on a bright yellow, curved bench in a hallway. The woman on the left is wearing a red hijab and glasses, looking down at her phone. The woman in the middle is wearing a striped hijab and a grey cardigan, also looking at her phone. The woman on the right is wearing a grey sweater and jeans, looking at her phone. The background shows a hallway with lockers and other people in the distance.

Pää painaa noin 4-5 kg. Kun päätä roikotetaan alaspäin älypuhelinta käytettäessä, niskaan suuntautuva kuormitus kasvaa jopa 27 kg painoisen pään kannattelua vastaavaksi.

# Alaselän ojennus



## Ohjaa oppilasta:

- ”Istu istuinkyhmyjen päällä. Ojenna selkä ja niska pitkäksi. Ojenna alaraajat suoriksi.”

## Harjoituksia:

### Liikkuvuus

- selän taaksetaivutus (vastaliike)
- rintarangan ojennus ja rintalihasten venyttäminen:
  - roikkuminen tangosta jalkapohjat alustalla ja polvet hieman koukussa, pallon/pyyherullan päällä selinmakuulla makaaminen yläraajat sivulle tai pään jatkoksi vieden tai venytys seinää vasten.
- takareidet:
  - seisten alaraajojen vauhtiheitot eteen-taakse, mittarimatokävely, karhunkävely, toisen alaraajan ojennus ylös selinmakuulla kuminauha-avusteisesti.
- lonkankoukistajat
- Pohjelihas/nilkkanivel

Keskivartalotuen kehittäminen.

Taparyhtiin huomio, istumisen tauottaminen.



# Olkapään liikkuvuus

## Haasteet:

- Sormet eivät mene yhteen selän takana.
  - Jäykkä yläselkä, liikerajoitus olkanivelen sisä- tai ulkokierrossa tai olkavarren ojentajissa.
- Rintaranka jää pyöreäksi.
- Kyynärnivelen koukistusvajaus (usein taustalla vamma).
- Alaselässä korostunut notko (liikerajoitusta olkanivelissä yritetään kompensoida lisäämällä lanneselän notkoa).
- Huom! Huomattava ylipaino saattaa vaikeuttaa liikkeen suorittamista.





# Olkapään liikkuvuus

## Ohjaa oppilasta:

- ”Nosta katse eteen ja seiso selkä ja alaraajat suorina. Älä päästä lanneselkää isolle notkolle.”

## Harjoituksia:

### Liikkuvuus:

- rintarangan kiertoliikkeet (nyrkkeily, sahausliikkeet), konttausasennossa yläraajat pallon päällä → pallon työntö eteen, roikkuminen.
- rintalihasten ja olkavarren ojentajien venytykset.
- pyyhe tai keppi, jolla autetaan alakättä nousemaan hellästi ylöspäin (kuva).
- rintarangan ojennus pallon tai rullan päällä selälleen maaten → yläraajojen vienti pään viereen

Keskivartalon hallintaa kehittävät harjoitukset.

Taparyhdin korjaus.





# Lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn tukeminen



LIKES-tutkimuskeskus 2019  
Kirsti Siekkinen



# Hyvä opiskelukyky ja terveys/ fyysinen terveys



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

Opiskelukyky on **oppilaan/opiskelijan työkykyä**. Se vaikuttaa opiskelun sujumiseen, tuloksiin sekä oppilaan/opiskelijan ja yhteisön hyvinvointiin.



## Opetukseen integrointi (esimerkkejä)

- *Terveystieto, biologia, ympäristöoppi*: fyysisen toimintakyvyn ja sen osa-alueiden käsittely MOVE!-mittausten pohjalta.
- *Kotitalous*: MOVE!-mittausten aihepiiriä tukeva materiaali (esim. ravinnon merkitys jaksamiseen ja toimintakyvyn, yleiseen hyvinvointiin, luustoon).
- *Liikuntatunnit, liikunnan tukiopetus, muut oppitunnit*: fyysisen toimintakyvyn, erityisesti esille nousseiden heikkojen osa-alueiden kehittäminen (esim. liikkuvuus).
- *AmmatINVALinnan ohjauksessa*: oppilaan tukeminen toimintakyvyn kehittämisessä myös ammatINVALinnan näkökulmasta.

# Kuntotekijät ja Move!-mittaustulokset

- Reippaan liikunnan määrä näkyy yleisesti ottaen parempana toimintakyknä mittauksissa.
  - Korkea kehon rasvan määrä heikentää tuloksia kaikissa mittausosioissa, mutta erityisesti 20 m viivajuoksussa, etunojapunnerruksessa ja 5-loikassa. (Joensuu ym. 2018)
  - Korkea rasvaprosentti ja vähäinen reippaan liikunnan määrä on epäedullinen yhdistelmä fyysisen toimintakyvyn kannalta (Haapala ym. 2016):
    - vaikka molemmilla olisi korkea rasvaprosentti, liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla on keskimäärin parempi fyysinen toimintakyky kuin liikunnallisesti passiivisilla lapsilla (Haapala ym. 2016).
- ➔ Tärkeää ottaa puheeksi myös lapsen ja nuoren sekä perheen ravitsemustottumukset.

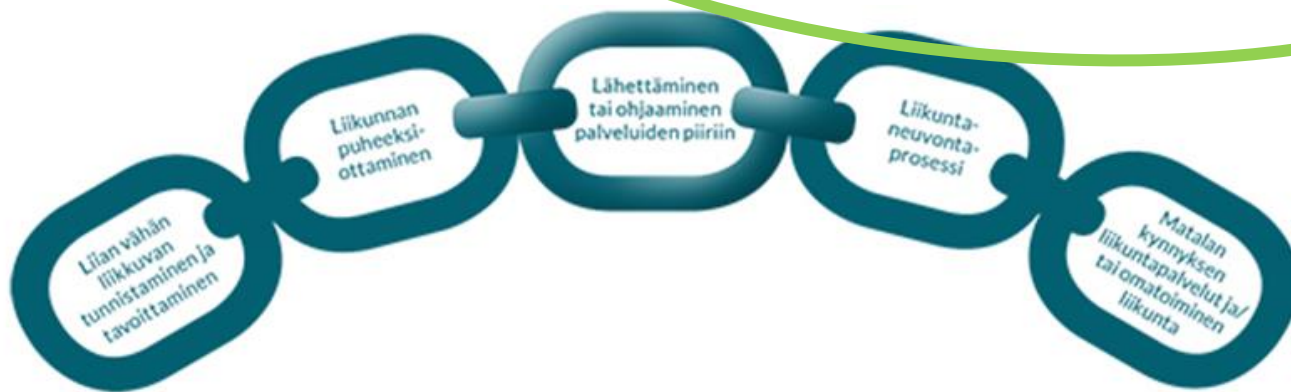
Joensuu L. ym. (2018). Objectively measured physical activity, body composition and physical fitness: Cross-sectional associations in 9- to 15-year-old children.  
Haapala EA ym. (2016). Adiposity, physical activity and neuromuscular performance in children.

# Laajat terveystarkastukset/Move! ja liikunnan puheeksi ottaminen

*Miten Move!-mittaukset sujuivat?*

*Oliko jotain, mikä jäi mittausten jälkeen mietityttämään?*

*Olisiko sinulla/teillä perheenä mielessä keinoja, millä voit/voisitte yhdessä kehittää kuntoa? Kertoisitteko niistä?*



## Ohjaus:

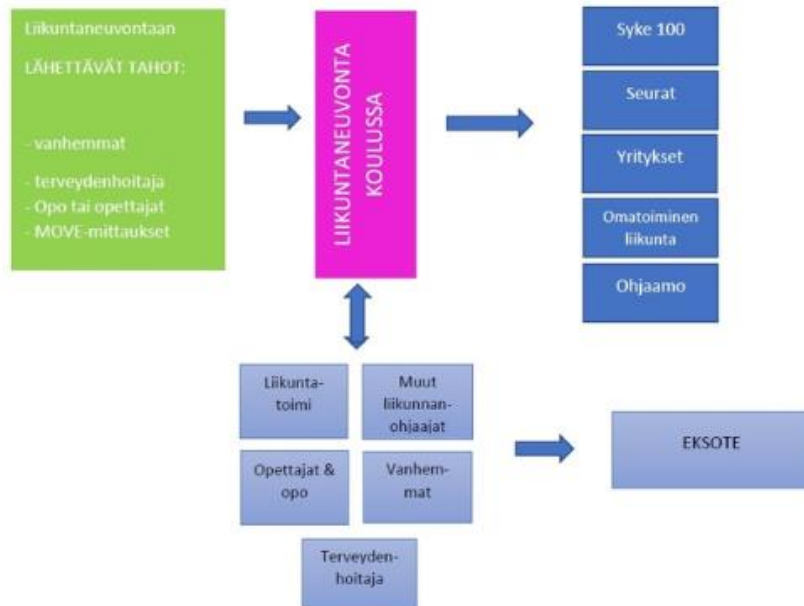
- Koulun kerhot ("Move!-kerhot", kutsukerhot jne.)
- Kunnan, urheiluseurojen ym. tarjoamat matalan kynnyksen harrasteryhmät.
- Perheliikuntaan kannustaminen
- Yksilöllinen ohjaus (koulufysioterapeutti, koulu-PT, lasten ja nuorten liikuntaneuvonta).



# Yksilöllinen tuki

- Koulu-fysioterapeutti, koulu-PT, koulun liikunnanohjaaja.
- Lasten (perheiden) ja nuorten liikuntaneuvonta.
- Lasten ja nuorten liikunnan palveluketjun tunteminen.

## Kesämäen koulun liikuntaneuvontaprosessi



## PERSONAL TRAINER -TOIMINTAMALLI LIIKKUVASSA KOULUSSA

Mallin pohjana käytetty Kemlin Hepolan koulun PT-toimintaa "Liikkuva perjantai".



Personal trainer (PT) toimii peruskoulussa ensisijaisesti oppilaiden kuntovalmentajana, liikuntakaverina ja ryhmäohjaajana. Hän opastaa muuta valmentajaa liikuntatietoa ja lisäämään liikunta-aktiivisuutta sekä kannustaa ja ohjaa elämäntapojen muutoksessa. PT toimii tiiviisti yhteistyössä koulun henkilökunnan ja terveydenhoitajan kanssa, sekä tiedottaa oppilaita huoltajille toiminnasta.

Personal trainer: 1 PT-työntekijä ja 100 fyysinen voimantekijä (ohjaaja) ja ohjattava (koulun henkilökunta ja yrittävät oppilaat).



LIIKKUVA KOULU  
skolan i rörelse



# KIITOS!

liikuntaseteli  
mukaan kaverin harrastukseen ötökkämetsästys porraskävely  
välituntiliikunta liikkuva terveystarkastus  
terkkarin joulujumppa liikunta-ajan etsiminen Hyte-valmentaja  
sporttikaveri tukeminen koulun liikuntaneuvonta aktiivisuusranneke  
seuratoiminnan esittely liikunnanohjaaja puheeksiottaminen perheliikunta  
ulkoilmakoulu hanketuki Marsmars-sivut  
fysioterapia harrastuskerhot liikuntakaveri välituntileikit  
tanssimatto koulumatkaliikunta fysioterapeuttiopiskelija kuntosalikerho  
kuntosaliliput seurantakäynti hyötyliikunta arkiliikunta uimahalliliput  
netistä harrastustoimintaa lenkkikaveri kehuminen personal trainer  
aktiiviset koulumatkat kannustus liikkumisen oppimateriaalit  
oppilastapaamiset kävellen kuuntelu yhdessä pohtimista  
venyttelytuokiot liikuntatilat käyttöön kokeilukaveri  
liikkuva välituntikerho toiminnallinen opetus  
lounasliikunta harrastuksen etsiminen Lifestyle-ryhmä  
oppilashuoltoryhmän tuki ilmaiset liikuntaryhmät  
ulkoilupäivä mobiilireitillä oppimateriaalin kuuntelu kävellen



LIKES-tutkimuskeskus 2019

kirsti.siekkinen@likes.fi

Hyvinvointiareena 2019  
Miten olen työssäni tukenut vähän  
liikkuvaa lasta ja nuorta?