

ELÄKELIITTO, TE3 OY JA AINONE YHTEISTYÖHÖN

Tasapainon ja Liikehallinnan parantaminen

Joka kolmas 65-vuotias kaatuu vuosittain ja kaatumisista johtuvat vuotuiset kustannukset ovat mittavat. UKK- instituutin mukaan, jopa kolmannes kaatumisista voitaisiin välttää oikein kohdennetulla harjoittelulla. Eläkeliitto lähtee mukaan 6 viikon hankkeeseen 30 ikäliikkuja voimin, jossa on tavoitteena kehittää tasapainoa, liikehallintaa sekä liikeratoja. Hanke toteutetaan yhteistyössä TE3:n sekä Ainone:n kanssa, jotka ovat hyvinvointia mittaavia ja parantavia ratkaisuja tuottavia uusia suomalaisia yhtiöitä.



TOIMIVAT KEHON LIIKERADAT OVAT YLEISAVAIN HYVINVOINTIIN JA HELPOMPAAN LIIKKUMISEEN

Ikääntyessä liikeradat usein lyhentyvät ja voivat vaikuttaa haitallisesti liikkumiseen ja tasapainoon. Heikentynyt tasapaino on yksi keskeinen riskitekijä kaatumisten syntymisessä. Kun tasapainoa arvioidaan ja sitä kehitetään oikealla tavalla, se voi vähentää kaatumisia ja näin tehdä liikkumisesta jokaiselle turvallisempaa.

Liikeratojen harjoittelu on tärkeä harjoitusmuoto tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn ylläpidossa. Harjoittelu vähentää lihasjäykkyyttä ja lisää notkeutta, mikä alentaa vammriskiä sekä lihaksissa että jänteissä. Liikeratojen pidentymisen vaikutukset voivat näkyä ja tuntua nopeastikin.

Liikeratojen merkitys ikääntyvien toimintakykyyn on tärkeä huomioida, sillä ikääntymisen myötä kudosten venyvyys ja joustavuus vähenevät. Tämä näkyy jäykkyytenä ja nivelten liikerajoituksina. Selän jäykistyminen muuttaa ryhtiä kumaraksi ja heikentää vartalon tasapainoreaktioita.

“Meidän kiinnostuksemme kohteena on eläkeläisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen parantaminen. Haluamme olla edistämässä heidän terveyttään ja fyysistä kuntoaan liikunnan avulla. Projektin avulla pääsemme mukaan kiinnostavaan tutkimukseen ja saamme tutkittua tietoa Eläkeliiton liikuntatoiminnan kehittämiseen. Lisäksi mukaan lähtevät jäsenemme saavat tietoa omasta tasapainostaan (lähtötasostaan), harjoittelun merkityksestä ja sen vaikutuksista, vinkkejä harjoitteluun ja innostusta omaan liikuntaohjelmaansa. Moni eläkeläinen on varmasti huomannut, että omassa toimintakyvyssä ja tasapainon hallinnassa on haasteita ja kehittämisen varaa. Mahdollisuus lähteä mukaan tutkimukseen kiinnostaa ja motivoi. Alkukartoitus varmasti tuo esiin mahdolliset heikkoudet ja se motivoi harjoittelemaan. On hienoa päästä tekemään yhteistyötä asiantuntevien yhteistyökumppaneiden ja kiinnostavan ja niin tärkeän aiheen äärellä. Odotamme, että projektista saadaan kaivattua tietoa ikääntyvän tasapainoon liittyvistä haasteista ja ongelmakohdista, millaista harjoittelua ja liikuntaohjelmaa voidaan heille suositella.” Outi Kokko-Ropponen, liikuntasuunnittelija Eläkeliitto.

“Odotan innolla tätä projektia, koska uskomme, että pystymme kehittämään toimintakykyä liikerajoitusten ja tasapainon osalta ja sitä kautta tulevaisuudessa vähentämään ikääntyvien kaatumisia sekä parantamaan kohderyhmän elämän laatua. Projektin pystyyn laittamisesta haluan myös kiittää partnereita Eläkeliitto ja Ainonen Oy:tä, jotka ovat toimineet erittäin ammattimaisesti koko projektin ajan.

Liikeratojen harjoittelu kannattaa yhdistää arkeen. Parhaat tulokset syntyvät, kun liikkeitä tehdään päivittäin, joten sitä voi verrata hampaiden pesuun - Jo alle 10 min päivittäisellä harjoittelulla saadaan merkittäviä tuloksia aikaan.” Jarkko Kortelainen, Founder TE3 Oy

“Ikäihmisten kaatumiset ovat yksi inhimillisen kärsimyksen sekä massiivisten kustannusten aiheuttajista. Kaatumisissa on useita erilaisia riskitekijöitä, mutta tasapainon merkitys kaatumisten ennalta määritetyistä riskitekijöistä voi tutkimusten mukaan olla jopa puolet. Mitä pidempään kykenemme välttämään tapaturmia ja esimerkiksi lonkkamurtumia, tuo se meille lisää aikaa myös kotona asumiselle ja terveitä elinvuosia. Kuitenkin se, että isossa kuvassa riskien tunnistaminen on erittäin tärkeää esimerkiksi tasapainon osalta ja liikerajoitusten aleneminen vaikuttaa merkittävästi myös pystyasennon hallintaan ja sitä kautta toimintakykyyn. Tiedostamme kuitenkin, että tutkimusten mukaan, jopa kolmannes kaatumisista voitaisiin välttää oikeanlaisella harjoittelulla. Nyt kun pääsemme käytännössä toteuttamaan TE3:n ja eläkeliiton kanssa tällaista erittäin tärkeää projektia, ei voi olla kuin ylpeänä mukana” sanoo Ainonen toimitusjohtaja Matti Vartiainen.

Eläkeliitto - kohti ikäystävällistä Suomea

Eläkeliitto on Suomen suurin eläkeläisjärjestö. Eläkeliitto tarjoaa eläkeläisille ja ikäihmisille monipuolista tekemistä, koulutusta, matkoja ja tapahtumia. Eläkeliiton jäsenyhdistyksissä viihdytään ja toimitaan yhdessä. Toiminnan keskiössä ovat Eläkeliiton paikallisyhdistykset ympäri Suomea.

Eläkeliiton tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen ja oikeuksien valvominen sekä sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen.

TE3 Oy

TE3 OY on kehon suorituskyvyn huippuasiantuntija, joka työskentelee sekä huippu-urheilijoiden, että aivan tavallisten ihmisten auttamiseksi. TE3 on kehittänyt metodin, jolla voidaan sekä todentaa kehon liikeratojen laajuus että ohjatulla harjoittelulla palauttaa puutteelliset liikeradat takaisin normaaleiksi.

Ainone

Ainone kehittää ratkaisuja ihmisen toimintakyvyn mittaamiseen kevyttä sensoriteknologiaa käyttäen. Ainone soveltaa työikäisten- ja ikääntyneiden kuntoutukseen ja valmennuskäyttöön uudenlaista Movesense- sensoria yhdessä Ainonen kehittämien algoritmien kanssa.

Lisätietoja:

Eläkeliitto – Outi Kokko-Ropponen, outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi

TE3 Oy – Jarkko Kortelainen, jarkko.kortelainen@te3mobility.com

Ainone – Matti Vartiainen, matti.vartiainen@ainone.eu