

Hymy huulilla, vatsalihaksilla vauhtia

Keinutuoli on oikea kuntoväline



Kun Kaunialan sotavammassairaalassa kuulutetaan, että nyt on keinutuolijumpan aika, tapahtuu hillitty ryntäys, kun innokkaat jumppaajat – keski-ikä 86 vuotta – kiiruhtavat va-raamaan paikkansa. Ne jotka sillä kertaa jäivät ilman keinupaikkaa, asettuvat seuraamaan tuoleille ja sohville, sillä keinutuolijumppa on hauskaa katsottavaa. Kaunialassa on tällä hetkellä 50 keinutuolia ja lisää on tulossa.

Keinutuolijumpan "äiti", fysioterapeutti **Marju Huuhtanen** sanoo, että hyväntahtoinen hymyily ja nauru ovat liittyneet keinutuolijumppaan alusta asti. – Olin lukenut tutkimustuloksia keinumisen myönteisistä vaikutuksista, aihetta on tutkinut mm. johtava tutkija **Ilkka Väänänen** Lahden ammattikorkeakoulusta, ja mieleeni putkahti aluksi koomiselta tuntunut ajatus keinutuolijumpparyhmästä. Olen ohjannut erilaisia ryhmiä jo 25 vuotta ja yrittänyt matkan varrella keksiä aina uusia tapoja liikuttaa ihmisiä, entisenä joukkuevoimistelijana ja rytmisen kilpavoimistelun valmentajana luovaan liikkumiseen perehtynyt Marju kertoo.

Ei ole vaikea ennustaa, että suomalaisesta keinutuolijumppasta on ikääntyvässä maailmassa kehkeytyessä samanlainen lyömätön vieni-idea kuin sauvakävelystä. Idea syntyi Kaunialan sotavammassairaalassa kesällä 2004, kun fysioterapeutit kokoontuivat kahvihuoneeseen ideoimaan uutta houkuttelevaa liikuntaryhmää - ongelmana kun oli, että kesän mittaan liikuntaryhmiin osallistuvien veteraanien määrä aina väheni vähenemistään. Marju toi esille hymyn suupieleen nostattavan ideansa ja kehittytyö alkoi.

Keinutuolijumppa on ollut menestystarina syntymästään saakka. – Olemme ilahtuneina panneet merkille, että sellaiset suhteellisen huonokuntoiset vanhuksat, jotka eivät ole halunneet tai jaksaneet osallistua muihin ryhmiin, ovat ryhtyneet innokkaiksi keinutuolijumppaajiksi.

Kuntolaite nököttää monen kodin nurkassa

- Parasta on, että keinuminen on meille kaikille niin

tuttua. Keinuun istumisen ja siinä jumppaamisen kynnys on erittäin matala. Keinutuolijumppaa ei ole myöskään aikaan eikä paikkaan sidottua. Sitä voi tehdä ryhmässä, mutta aivan yhtä hyvin kotona. Jokainen, jolla on keinutuoli, voi jumpata vaikka telkkaria katsoessaan, Marju Huuhtanen sanoo.

Ja keinutuolejahan on. – Olen viimeisen reilun vuoden aikana tehnyt ns. kotikuntoutumisavustajaprojektin merkeissä toista sataa kotikäyntiä ja huomannut, että lähes joka kodista löytyy keinutuoli. Ihmisille on iloinen yllätys, että heillä on kotonaan tuttuakin tutumpi kuntoiluväline, jolla voi harrastaa kunto- ja terveystahtia omaehtoisesti milloin vain. Moni iäkäs saattaa olla koko talvikauden sisällä, jolloin liikkuminen jää vähiin.

Useissa tutkimuksissa on todettu keinumisen saavan aikaan myönteisiä terveysvaikutuksia jo sinällään. - Keinutuolijumppassa keinutaan ja samalla jumpataan. Kehittelimme jumpan, joka tehostaa keinumisen myönteisiä fysiologisia vaikutuksia ja toimii myös käytännössä. Suuri kiitos kuuluu Kaunialan veteraaneille, jotka ottivat jumpan heti omaksi jutukseksi, Marju Huuhtanen sanoo.

Keinutuolijumppa kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimiä, vahvistaa keskivartalon ja alaraajojen lihaksia ja lisää nivelliikkuvuutta sekä tukee tasapainon hallintaa. Dynaaminen istuma-asento vaikuttaa edullisesti alaraajojen neste- ja verenkiertoon sekä selän hyvinvointiin. Jumppa sopii kaikille ja aivan erityisesti myös iäkkäille, selkikiputilaileille ja hiljattain synnyttäneille.

Ideaan on herätty myös ulkomailla. – Esittelimme Kaunialan kehittämispäällikön **Kristiina Niemelän** keinutuolijumppatutkimusta ja sitä varten kehitettyä "kymmenen liikkeen" ohjelmaa videon välityksellä Dublinissa dy-

Keinutuolijumppa on Kaunialan sotavammassairaalan suosituin liikuntaryhmä. Siitä on tullut "meidän juttu", jota suoraan vaaditaan. Kaunialassa jumpataan keinutuoleissa kuutena päivänä viikossa. Fysioterapeutti Marju Huuhtanen ohjaa.

naamista istumista käsitelleessä European Seating Symposiumissa. Seuraavaksi on vuorossa Vancouver ja Japaniinkin on jo kutsu, Marju Huuhtanen kertoo.

Keinutuolijumppa voi missä tahansa keinutuolissa, vaikka laajaliikkeiset jalaskeinutuolit saattavat olla varsinkin huonokuntoiselle liian haastavia. Turvallisimmiksi ovat osoittautuneet ns. jousikeinutuolit, joita löytyy useamman kotimaisenkin valmistajan valikoimista. Padasjoella toimiva Suomen vanhin keinutuolitehdas Eimi Kaluste Oy on ollut myös mukana Lahden ammattikorkeakoulun yhteistyöprojektissa, jossa tutkittiin keinutuolin soveltuvuutta tuki- ja liikuntaelimestön harjoittamiseen työikäisillä ja ikääntyneillä, ja tukenut sekä Lahden ammattikorkeakoulun että Kaunialan keinutuolitutkimuksia.

Fysioterapeutit Marju Huuhtanen ja **Marjut Kautto** ovat tehneet Keinutuolijumppa-kirjan, jossa kodikas terveystahtamuoto esitellään selkein sanoin ja kuvin. Kirja ilmestyy tammikuussa 2008 myös englanniksi, ja kevätkaudella 2008 tulee TV 2:lta ulos puolen tunnin keinutuolijumppaohjelma. ●

Keinutuolijumppa on osa pyörätuolilla liikkuvan Leena Ravela-Auvisen kuntoutusta. – Kun keinun saa rytmiin, liikkeiden suorittaminen keinussa on helpompaa. Olemme hankkimassa keinua kotiinkin, hän sanoo. Fysioterapeutti Kylli Pesonen yhdistää keinutuolijumppaan usein jumppakuminauhan käytön.

Espoossa toimivassa Olarin Fysikaalisessa Hoitolaitoksessa keinutuoli on sijoitettu asiaankuuluvasti muiden kuntosalilaitteiden vierelle ja on käytössä päivittäin. – Käytämme keinutuolia osana neurologisten potilaiden, myös pyörätuolilla liikkuvien, fysioterapiaa. Se mm. vahvistaa heikkoja vartalolihasia, sillä tuolin saa liikkeelle pienelläkin voimalla, ja keinumiseen voidaan yhdistää monenlaisia jumppaliikkeitä, fysioterapiayrittäjä Kylli Pesonen kertoo.

Keinutuolijumppa on ollut hoitolaitoksessa ahkerassa käytössä jo kahden vuoden ajan, siitä asti, kun Kylli Pesonen koulutautui kurssilla Kaunialassa ja innostui heti uuden, mutta jokaiselle niin tutun kuntolaitteen mahdollisuuksista. – Keinuja tekee melkein huomaamattaan pumppaavaa liikettä, joka vahvistaa lihaksia ja vilkastuttaa veren- ja nestekiertoa vähentäen mm. jalkojen turvotusta. Erilaiset keinumisen yhteydessä tehtävät jumppaliikkeet vielä tehostavat vaikutusta ja jumppassa voi käyttää mm. kuminauhaa.

Keinuminen on Kylli Pesosen mukaan myös turvallinen tapa parantaa tasapainoa. – Esimerkiksi vuodelevon jälkeen iäkään liikkuminen on epävarmaa. Keinutuolissa liikkeeseen on turvallista totutella.

Kylli Pesonen pitää hyvänä jumppa-annostuksena 30 minuuttia. – Jo pelkkä puolen tunnin keinuminen nostaa pulssia ja hien pintaan. Kun siihen vielä yhdistetään jumppaliikkeitä, kyse on kuntoliikunnasta, jonka voi yhdistää vaikka television katse- luun.

– Belgiassa on tutkittu keinutuolin käyttöä mm. hemiplegia- eli toispuolihalvaantuneiden kuntoutuksessa. Halvaantunut käsi kiinnitettiin ideaaliteellä keinutuolin käsinojaan, jonka jälkeen keinuttiin puolisen tuntia. Tulos oli, että käden spastisuutta saatiin vähennettyä. Keinutuoli on siis aivan oikeasti terapiaväline, Kylli Pesonen kertoo yhdestä tutkimustuloksesta.

Olarissa kuntoillaan keinutuolilla

