

JULKAISTU NUMEROSSA [2/2021](#)

TEEMAT

Huomioi lääkkeet liikunnassa

Harri Helajärvi / Kirjoitettu 31.5.2021 / Julkaistu 18.6.2021



© GettyImages/microgen

Liikunta on lääkettä. Toisaalta lääkkeiden on tarkoitus pitää meidät terveinä, jotta voisimme myös liikkua. Lääkkeet saattavat kuitenkin joskus vaikuttaa liikuntaan haitallisesti, tai ne on huomioitava liikuttaessa.

Liikunta on hyvä asia, ja sitä on hyvä harrastaa terveyden ylläpitämiseksi – myös silloin, kun sairauksia hoidetaan lääkkeillä.

Aina ei tule ajatelleeksi, että lääkkeillä ja liikunnalla voi olla myös haitallisia yhteisvaikutuksia. Tämä artikkeli muistuttaa tavallisimmista lääkkeistä, joiden käytöllä voi olla vaikutusta liikuntasuoritukseen tai jotka on hyvä huomioida liikuttaessa (**taulukko 1**). Artikkelin ei ole katsaus eikä tässä pohdita esimerkiksi lääkkeiden suorituskykyä parantavaa dopingkäyttöä ja siitä ilmeneviä haittoja. [Taulukko 1 saavutettavassa pdf-tiedostossa.](#)

Taulukko 1. Liikunta ja lääkitys – usein huomioitavia asioita.

Lääkeaineryhmä	Haitallinen vaikutus liikuntaan / Liikunnan vaikutus lääkitykseen
Beetasalpaajat	Rajoittavat sykkeen nousua ja verisuonivasteita liikunnassa ja siten heikentävät suorituskykyä

	<p>...n heikentävät suorituskykyä.</p>
Beetasymptomimeetit	<p>Varsinkin suuret annokset voivat nostaa sykettä ja laskea suorituskykyä.</p> <p>Raajojen vapina haittaa suoritusta tarkkuuslajeissa.</p>
Teofylliini / kofeiini	Voivat nostaa sykettä ja laskea suorituskykyä.
Diureetit	Voivat lisätä nestevajeen riskiä, erityisesti erityisolosuhteissa liikuttaessa. Erityisolosuhteita ovat esimerkiksi lämmin tai tuulinen ilma tai runsas hikoilu.
Verenpainelääkkeet	Erityisesti lääkitystä aloittaessa ohimenevät huimauksen ja heikotuksen tunteet voivat lisätä tasapainovaikeuksia ja tapaturmariskiä.
Insuliini	<p>Huono hoitotasapaino altistaa liikunnan riskeille (esim. iho-infektiot).</p> <p>Liikunta nopeuttaa ihonalaisen insuliinin imeytymistä. Enemmän liikuttaessa liian korkea lääkeannos voi altistaa hypoglykemialle.</p> <p>Säännöllinen liikunta voi kehon painon laskiessa alentaa insuliinin tarvetta.</p>
Tyroksiini	<p>Liian alhaiset tyroksiinitasot hidastavat elimistön toimintoja ja heikentävät suorituskykyä.</p> <p>Liian korkeat tyroksiinitasot lisäävät kehon kuormitusta ja laskevat suorituskykyä.</p>
Testosteroni ja sen johdannaiset	<p>Alhaiset tasot laskevat suorituskykyä.</p> <p>Korkeat tasot altistavat tuki- ja liikuntaelimistön akuuteille ja rasitusvammoille.</p>
Estrogeeni	Alhaiset tasot heikentävät luustoa ja altistavat liikunnan aiheuttamalle luuston ylikuormitukselle, esimerkiksi rasisuurmurtumille.
Fluorokinolonit	Altistavat jännevaivoille ja repeämille (mm. akillesjänne).
Tulehduskipu- ja kipulääkkeet	<p>Käytön aikainen, liian rasittava liikunta voi pahentaa olemassa olevia tuki- ja liikuntaelimistön oireita.</p> <p>Tulehduskipulääkkeet voivat hidastaa luunmurtumien paranemista.</p> <p>Systemiset glukokortikoidit voivat vähentää lihasmassaa ja hidastaa vammojen paranemista.</p>
Unilääkkeet ja muut keskushermostoon vaikuttavat, väsyttävät lääkeaineet	<p>Heikentävät vireystilaa ja kehonhallintaa, mikä voi lisätä akuutteja sekä rasitusperäisiä vammoja.</p> <p>Unilääkkeet voivat heikentää liikuntamotivaatiota.</p>

Sykkeeseen vaikuttavat lääkkeet

Syketaso on tärkeä suorituskykyä ylläpitävä tai rajaava tekijä. **Beetasalpaajat** ovat rytmihäiriöihin, sepelvaltimotaudin ja verenpaineen hoitoon usein käytettyjä lääkkeitä. Toivotun sykkeen nousua rajoittavan vaikutuksensa vuoksi ne estävät liikuntasuorituksen vaatimaa, normaalia sykkeen nousua ja verenkiertovasteita. Nämä voivat rajoittaa suorituskykyä, erityisesti kuormittavammassa liikunnassa. Siksi beetasalpaajat eivät ole ensisijainen lääke esimerkiksi aktiiviliikkujan verenpaineen hoidossa. Toisaalta runsaasti **kofeiinia** tai **teofylliiniä** sisältävien valmisteiden (myös kahvin, teen ja energiajuomien) käyttöön ja annokseen liittyvä sykkeen nousu voi haitata liikuntasuoritusta, vaikka piristävän vaikutuksen olettaisi tekevän toista.

Keuhkoputkia avaavat, inhaloitavat **beetasympatomimeetit** mahdollistavat astmaatikkojen liikunnan estämällä liikunnan aikaista keuhkoputkien sileän lihaksiston supistumista. Niillä voi kuitenkin olla sykettä nostava ja sitä kautta liikuntasuoritusta haittaava vaikutus erityisesti, jos hoitoon tarvittava annos on suuri. Siksi on tärkeää pitää huolta hoitavan astmalääkityksen riittävästä tasosta, jotta akuutisti tarvittavan, avaavan lääkkeen tarve on vähäisempi. Beetasympatomimeetit voivat aiheuttaa myös raajojen vapinaa, mikä ei ole tietenkään eduksi tarkkuutta vaativissa lajeissa kuten ammunassa.

Verenpainelääkkeet ja diureetit

Verenpainelääkkeet, varsinkin lääkitystä aloitettaessa, voivat aiheuttaa huimausta ja heikotusta. Tämä on hyvä ottaa huomioon liikuntaa harrastaessa, jotta ohimenevästi aiempaa alhaisemman verenpaineen takia ei aiheudu turhia tasapainon menetyksiä ja tapaturmia. Esimerkiksi liikunnan ajoittaminen pian lääkkeenoton jälkeen ei ole välttämättä paras vaihtoehto.

Diureetit ovat tehokkaita turvotuksen ja kehon ylimääräisen nesteen poistossa, muun muassaverenpainetaudin ja sydämen vajaatoiminnan hoidossa. Erityisesti lämpimässä ilmanalassa tai tuulisella ilmalla liikkuesssa ja runsaasti hikoillessa niiden käyttöön pitää suhtautua varauksella, jotta lisääntynyt virtsaneritys ei aiheuta nestevajetta muun nesteen menetyksen lisäksi. Erityisolosuhteissa liikuttaessa on pidettävä aina hyvää huolta riittävästä nesteen nauttimisesta mutta erityisesti diureetteja käytettäessä.

Diabeteslääkkeet

Diabeteksen hoidossa säännöllisellä liikunnalla on tärkeä rooli. Hyvä hoitotasapaino auttaa osaltaan potilasta jaksamaan ja liikkumaan. Toisaalta diabetespotilaiden on hyvä tiedostaa, että liikunta itsessään nopeuttaa insuliinin imeytymistä ihon alta ja toisaalta parantaa sokeriaineenvaihduntaa.

Verensokeritasot saattavat siis liikuttaessa laskea – ja pidemmällä tähtäimellä kehon painon laskiessa ja insuliiniresistenssin vähentyessä. **Insuliini- tai muu diabeteslääkitys** voi siis vaatia säätöä liikunnan määrän kasvaessa (tai vähentyessä) – aivan kuten diabeetikot jo rutiinisti säätävät lääkityksensä tasoa nautitun ruoan määrän ja laadun mukaan.

Hormonilääkitys

Hormonit ovat tärkeitä kehon toimintoja ja yleistä toimintakykyä, myös liikkumista, ylläpitäviä lääkkeitä. Kilpirauhasen vajaatoiminnassa **tyroksiinin** puute tai liian matala annos (tai lääkkeen ottamattomuus) vaikuttavat suoritus- ja liikuntakykyä alentavasti. Vastaavasti **tyreostaattien** tehon puute tai liian korkea tyroksiiniannos voivat aiheuttaa kehon yliaktiivisuutta ja suorituskyvyn heikkenemistä.

Testosteroni on miehen toimintakykyä ja liikuntavasteita säätelevä hormoni. Sen puute voi viedä liikuntaan tarvittavan energian, mutta liian korkea annos voi puolestaan antaa epätodellisen energisyyden tunteen. Se voi johtaa suorituskyykyyn nähden liialliseen treeniin ja saada aikaan rasitusperäisiä lihas- ja jännevammoja sekä aiheuttaa alipalautuneisuutta (l. ylikuntoa).

Estrogeeni, kuten liikuntakin, vahvistaa luustoa. Toisaalta runsas liikunta ja alhainen estrogeenitaso, esimerkiksi yhdessä tiukan dieetin kanssa, voivat aiheuttaa amenorreaa, luuston haurastumista ja rasitusmurtumia. Tällaisessa tapauksessa esimerkiksi raskauden ehkäisyyn käytettyjen oraalisten yhdistelmävalmisteiden käyttö voi palauttaa kuukautiskierron, mutta ei välttämättä luonnollisen estrogeenin kaltaista, luustoa vahvistavaa vaikutusta. Liikunnan tasoa voi siis olla hyvä säätää hormonitason ja luun tiheyden mukaan.

Kivun ja tulehduksen hoito

Tulehduskipu- ja kipulääkkeet ovat liikkujien paljon käyttämä lääkeaineryhmä. Ne ovatkin tehokkaita monissa akuuteissa ja kroonisissa tuki- ja liikuntaelinten vaivoissa. Toisaalta niiden käyttö kipuoireiden poistamiseksi, esimerkiksi ennen treeniä tai liikuntaa, voi kivun tunteen peittymisen takia saada rasittamaan enemmän kuin olisi suotavaa. Rasitus saattaa silloin pahentaa olemassa olevaa jänne-, lihas- tai niveloiretta, varsinkin suorituksen jälkeen ja lääkkeen vaikutuksen loputtua.

Kipu on luonnon merkki rasituksen keventämisen tai monipuolistamisen tarpeesta, ja sitä on hyvä kunnioittaa. Tulehduskipulääkkeet voivat lisäksi huonontaa munuaisten toimintaa, ja erityisesti pitkäkestoisessa, rasittavassa liikunnassa vakavan munuaisvaurion riskikin on olemassa. Tulehduskipulääkkeiden pidempiaikainen käyttö voi myös hidastaa luunmurtumien paranemista.

Systeemisten **glukokortikoidien** käyttö voi aiheuttaa lihaskudoksen katoa ja hidastaa vammojen paranemista. Tämä on hyvä huomioida aktiiviliikkujaa hoidettaessa ja liikunnan määrässä hoidon aikana.

Väsyttävät lääkkeet

Unilääkkeet voivat vähentää liikuntamotivaatiota, ja niitä käytettäessä tulee huomata mahdollinen heikotusta ja väsymystä aiheuttava jälkivaikutus. Riski on sitä isompi, mitä suurempi annos on ja mitä pidempivaikutteisemmasta lääkkeestä on kysymys. Vastaavanlaista ilmiötä voi esiintyä myös esimerkiksi **antihistamiineilla** ja **lihasrelaksanteilla**. Erityisesti vanhuksilla monien keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden vaikutus vireystilaan, tasapainoon ja kehon hallintaan on suuri, mikä voi lisätä kehon hallinnan, kaatumisten ja akuuttien sekä rasitusvammojen riskiä.

Fluorokinolonit

Laajakirjoisilla **fluorokinoloniantibiooteilla** on yllättävä, harvinainen haittavaikutus: ne voivat aiheuttaa jänneiden (esim. akillesjänteen) tendinopatiaa, ja jopa repeämiä. Siksi niitä ei suositella aktiiviliikkujille, ja jos niitä jossain tilanteessa joudutaan käyttämään, on hyvä seurata jänneoireiden ilmenemistä ja rajoittaa rasitusta oireiden ilmetessä myös jonkin aikaa käytön jälkeen.

Liikunta ja lääkkeet tasapainoon

Oikein käytettyinä lääkkeet ovat uskomaton apu, mutta hyvälläkin lääkkeellä on haittavaikutuksensa. Niin myös liikunnalla. Myös lääkkeiden ja liikunnan tulisi olla hyvässä tasapainossa.

Onneksi valtaosaa lääkkeitä voi huoletta käyttää liikunnassa. On kuitenkin tärkeä tunnistaa liikunnan ja lääkkeiden mahdolliset yhteisvaikutukset juuri omilla potilailla. Näin voi määrätä parhaiten sopivat valmisteet, ja mikä tärkeintä, lisätä hoitomyöntyvyyttä. Samalla kasvaa potilaan halu ja kyky pitää itsestään parempaa huolta, liikkumalla säännöllisesti, turvallisesti ja nautinnollisesti.

**Harri Helajärvi**

LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

Paavo Nurmi -keskus

Tilaa**LISÄÄ AIHEESTA**[Viranomaisen visioita elektronisen pakkausselosteen mahdollisuuksista ja haasteista](#)[Hopeavesi lupaa paljon - Mikä on totuus?](#)[Vaihdevuosien hormonihoito ja kardiovaskulaariterveys](#)[Hormonikorvaushoidon riskit](#)[Ikääntyvien miesten testosteronikorvaushoito](#)