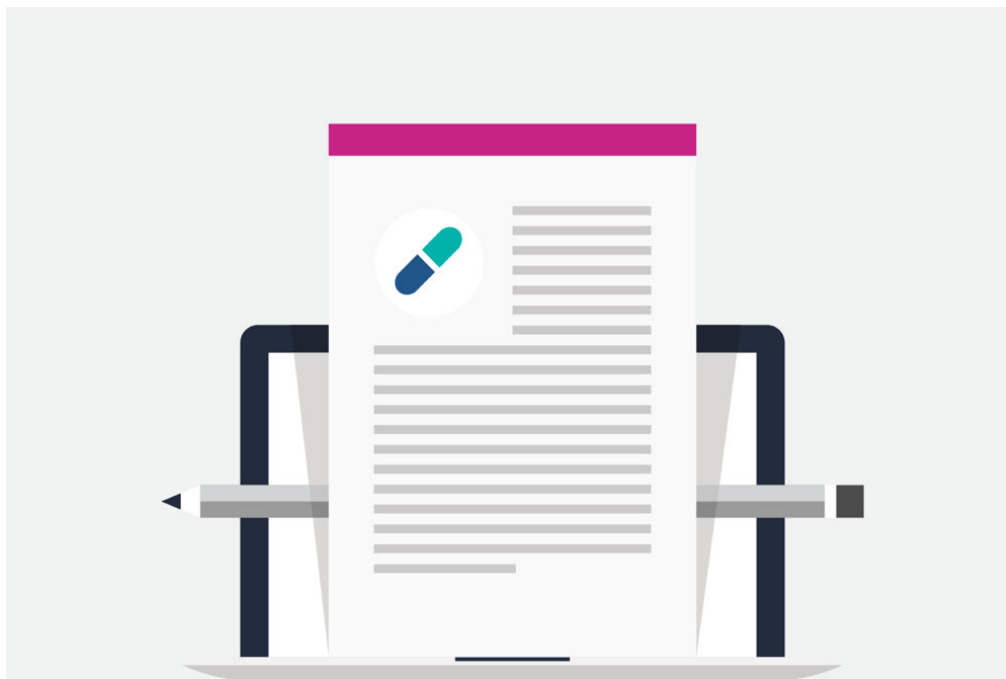


Nautinnollisen liikunnallista kesää!

Eija Pelkonen / Kirjoitettu 25.5.2021 / Julkaistu 18.6.2021



Liikkumisen terveyttä parantavat ja ylläpitävät vaikutukset ovat tiedossa, mutta ellei urheile ammatikseen, harvemmin tulee ajatelleeksi lääkkeiden vaikutuksia liikuntaan ja liikkumiseen.

Joissakin sairauksissa kuten nivelreumassa ja joissakin neurologisissa sairauksissa lääkehoito voi kuitenkin olla välttämätön edellytys liikuntakyvyn säilymiselle. Myös sydämen ja keuhkojen sairauksissa lääkkeet parantavat liikuntakykyä ja mahdollisuutta liikunnan harrastamiseen, lisäksi lääkkeitä on apua erilaisten liikuntavammojen hoidossa. Toisaalta ikäihmisillä lääkkeet ja niiden yhteisvaikutukset voivat aiheuttaa huimausta tai tokkuraisuutta ja siten heikentää liikuntakykyä.

Terveydenhuollon ammattilaisilla on keskeinen rooli siinä, että lääkkeiden ja liikunnan keskinäiset vaikutukset huomioidaan asianmukaisella tavalla hoidon suunnittelussa. Liikunnan aikana elimistössä tapahtuu fysiologisia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa lääkehoitoon, lääkeaineiden farmakokinetiikkaan ja lääkevasteisiin. Toisaalta monilla tavallisillakin lääkkeillä voi olla haitallisia vaikutuksia liikuntasuoritukseen. Nämä asiat on hyvä huomioida lääkkeen määräämisen ja toimittamisen yhteydessä, varsinkin jos kyseessä on aktiiviliikkuja.

Terveydenhuollon ammattilaisilla on keskeinen rooli siinä, että lääkkeiden ja liikunnan keskinäiset vaikutukset huomioidaan asianmukaisella tavalla hoidon suunnittelussa.

Apteekkien farmaseuttisella henkilökunnalla on tärkeä tehtävä lääkkeen käyttäjän ohjauksessa ja neuvonnassa. Lääkealan ammattilaiset voivat omalta osaltaan vahvistaa myös viestiä liikkumisen hyödyistä ja kannustaa asiakkaitaan terveellisten elintapojen äärelle. On kuitenkin tärkeää, että neuvonta on puolueetonta ja pohjautuu ajantasaiseen tutkimustietoon, eikä luotettavan asiantuntijan asemaa käytetä turhien ostotarpeiden luomiseen myöskään liikuntasuoritusten parantamisen varjolla.

Myös eläimet voivat tarvita lääkehoitoa liikuntakyvyn ylläpitämiseen. Nivelrikko on erityisesti vanhenevien eläinten yleinen sairaus, joka aiheuttaa ontumista ja kipua ja johon viime vuosina on tullut uusia hoitomuotoja.

Liikunta erilaisissa muodoissa on halpa ja tehokas lääke monien kansansairauksien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Jokaiselle on löydettävissä sopiva laji, eikä liikunnan pitäisi olla pakonomaista suorittamista. Kesällä liikunta voi olla vaikkapa mökillä puuhastelua tai pihapelejä perheen ja ystävien kanssa. Kun liikkuminen tuo iloa ja hyvän mielen, se motivoi jatkamaan ja kokeilemaan myös uusia tapoja liikkua.

Sic!-lehden toimitus toivottaa nautinnollisen liikunnallista kesää – olipa lajisi kuutamouinti, kasvimaalla kyykkiminen tai kilpajuoksu!



Eija Pelkonen

Ylijohtaja, Fimea

LISÄÄ AIHEESTA

[Joko olet tutustunut Lääkehoidon tietopaketteihin?](#)

[Näin teen parhaani: Lääkäri ja farmaseutti kertovat, miten edistävät turvallista ja järkevää lääkehoitoa](#)

[Lääkehoitoa toteutetaan monessa eri toimintaympäristössä](#)

[Lääkehoitoa kehitetään moniammatillisesti KYSin päivystyksessä – potilas aktiivisesti mukana](#)

[Biosimilaarit Suomessa - tilannekatsaus 2018](#)