

JYX



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Hautala, Arto

Title: Liikunta – stressin laukaisija vai lataaja?

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura, 2022

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Hautala, A. (2022). Liikunta – stressin laukaisija vai lataaja?. Liikunta ja tiede, 59(4), 27.

● polttopisteessä

ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
LTS:n varapuheenjohtaja
arto.j.hautala@jyu.fi

Liikunta – stressin laukaisija vai lataaja?

ARKI KYSYI RESILIENTSIÄ toisin sanoen jatkuvaa kohtaamista ja vuoropuhelua hyvän (eustressi) ja pahan (distressi) stressin välillä. Usein törmäämme siihen käsitykseen, että stressi tarkoittaa jotain kielteistä, joka syö voimavaroja ja uuvuttaa. Näinhän ei kuitenkaan ole, vaan stressi on osa jokapäiväistä arkea, joka laittaa vipinää kinttuihin. Monesti se sykkäyttää positiivisesti, kun esimerkiksi määräpäivä kirjoittaa Liikunta & Tiede -lehden Polttopisteessä lähestyvä. Kuorituksen kasaantuessa syystä tai toisesta käännekohta distressin suuntaan voi tietysti olla lähellä. Keskeistä yksilön näkökulmasta onkin se, miten pitää tasapaino myönteisen puolella. Monesti helpommin sanottu kuin tehty.

On mielenkiintoista havaita, että ihmisen elimistö ei fysiologisesta näkökulmasta pysty tunnistamaan syntykö muun muassa verenpaineen nousuna ilmenevä stressi fyysisestä aktiivisuudesta vai tunnereaktiossa. Tästä löytyy mielenkiintoinen esimerkki jääkiekon SM-liigan katsojista. Veimme tutkimusmielessä sydänpotilaita katsomaan Oulun Kärppien pudotuspelejä. Tutkittavat olivat tietysti kotijoukkueen faneja, joita monitoritiin pelin ajan hyvin tarkasti. Vastustajan tehdessä maalintuottavan systolinen verenpaine nousi hetkessä noin 40 elohopeamillimetriä ja saavutti 210 elohopeamillimetritason, mutta ilmeikään ei värähtänyt, eikä mitään liikettä tapahtunut.

Tunnetila ohjaa vahvasti elimistön sydän- ja verenkiertoelimistön vasteita yhtä lailla kuin liikunta. Tämä tekee erityisesti kroonisen stressin ja sen oireiden tulkinnasta vaikeaa. Fyysiset oireet, kuten pidempään koholla oleva verenpaine, huonosti nukkunut yö, motivaatiopula, ärtyisyys, väsymys ja toimintakyvyn heikkeneminen, antavat olettamaa, että liika on liikaa, syntyipä elimistön pidempikestoinen kuoritus mistä syystä tahansa. Urheilijan ylikuorituksen tyypillisiä piirteitä ovat suoritus- ja harjoittelukykyyn heikkeneminen ja miltei jatkuva väsymys ja voimattomuus. Samanlaisia oireita tunnustetaan työkykyyn heikkenemiseen liittyvässä työuupumuksessa.

Ydinsyiden tarkastelu lienee ainoa oikea toimintatapa, kun distressi on päällä. Voimattomuus ja väsymys ovat merkkejä, joita ei pidä väheksyä. Kannattaa pohtia, mistä stressi kumpuaa. Onko esimerkiksi aiheuttajana parisuhde,

töissä jaksaminen, liiallinen viikoittainen liikunnan määrä vai kaikkien yhdistelmä? Kun stressin aiheuttaja löytyy, kannattaa tietenkin ensisijaisesti pyrkiä vaikuttamaan siihen.

Voidaanko tilanne purkaa liikunnalla? Kyllä ja ei. Jos hyväksymme sen, ettei elimistö fysiologisesti tunnista stressin alkuperää, niin aivot ja mieli kyllä tunnustavat. Liikunnan ei välttämättä pidä olla kevyttä ollakseen palauttavaa. Pikemminkin määrä ja teho voisivat olla sellaisia, että liikunnan jälkeen olo on rentoutunut ja mieli virkistynyt.

Liikuntatuokion vaste voi olla yksilöllisesti hyvin erilainen. Joku rentoutuu ja purkaa stressinsä kovatehoisella intervallitreenillä tänään, mutta ei enää huomenna. Toiselle palauttava lempeä liikunta on sellaista, jossa syke ei nouse kovin korkealle. Tästä laista liikuntaa voi harrastaa useita kertoja päivässä ja lyhyenkin aikaa, ehkä eri liikuntalajeja muunnellen. Stressin purkuun pitäisikin valita laji tai lajeja, joista itse pitää. Kun liikunnalla tavoitellaan stressin laukaisua, tärkeintä on saavuttaa hyvä olo. Hampaat irvessä tamppaaminen vastenmielisen lajin parissa tuskin tuottaa hyvää fiilistä.

On hyvä muistuttaa, että liikunnassa kannattaa rohkeasti kokeilla ja seurata omaa tuntemusta liikunnan jälkeen. Vaikka jollakulla kova kuntosalitreeni purkaa paineita, niin usein se vain kasvattaa stressiä, ja voi johtaa entistä huonompaan oloon, jos puntinkolistaja on jo valmiiksi stressaantunut. Silloin kannattaa levätä ja tehdä seuraavalla kerralla ihan erilainen, selvästi kevyempi harjoitus ja seurata, millainen vaste siitä tulee. Lepopäiväkin liikunnasta voi tuottaa uudelleen latautuneet voimavarat.

Oman kehon äänen kuunteleminen on tärkeää, mutta kuuluuko ääni? Vaikka älykello tai unianalyysi kuinka kertoisi hyvästä valmiudesta ja palautumisesta kehottaen lähemmään lenkille, kannattaa levätä, jos keho ja mieli tuntuvat väsyneiltä. Toisaalta teknologian tuomat apuvälineet voivat olla mainio keino opetella kuulemaan ja kuuntelemaan oman kehon ääntä. Kun elämässä ei ole stressitekijöitä ja olo tuntuu virkeältä, voi esimerkiksi vakioienkillä seurata sykettä suunnilleen omalla tavallisella juoksunopeudella ja havainnoida keskisykettä. Jos syke nousee vakioienkillä selvästi normaalia korkeammalle tasolle, se todennäköisesti kertoo stressistä, ainakin fysiologisesti. ♦

Oman kehon äänen kuunteleminen on tärkeää, mutta kuuluuko ääni?