

**JYX**



**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:** Säännöllinen liikunta tehostaa todennäköisesti koronarokotteen vaikutusta

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2022 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Hautala, A. (2022). Säännöllinen liikunta tehostaa todennäköisesti koronarokotteen vaikutusta. *Liikunta ja tiede*, 59(2), 54.

 polttopisteessä
**ARTO HAUTALA**

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

# Säännöllinen liikunta tehostaa todennäköisesti koronarokotteen vaikutusta

**Liikunta vahvistaa tutkitusti rokotusten tehoa. Liikuntaharrastus pienentää myös riskiä sairastua vakavaan koronatautiin.**

**O**n käynyt selväksi, että muutaman vuoden takainen arki ei enää palaa. Ihminen sopeutuvana eläimenä pitää etäpalavereita, pesee kätensä ja varoo liian läheisiä kontakteja ihmisjoukossa. Muokkaamme käytötämme ja toimintatapojamme. Sopeudumme. Toiset paremmin ja nopeammin kuin toiset. Tämän päivän arki poikkeaa aikaisemmasta esimerkiksi siinä, että uusia rajoituksia ja ohjeita voi tulla niin nopealla aikataululla, että jo perässä pysyminen uuvuttaa. Jaksamme silti.

En malta olla palaamatta espanjantaudin ilmaantumiseen ensimmäisen maailmansodan aikaan, jolloin Yhdysvaltan armeijan joukot toivat taudin Eurooppaan. Sotaan liitynyt pelko ja uhka seuraamuksineen peittivät pitkään alleen keskustelun vakavasta taudista, joka muuntui ja surmasi miljoonia ihmisiä ympäri maailmaa. Suomessakin kuoli arviolta noin 20 000 ihmistä. Rauhan tultua harvinaisen tappava influenssa A:n alatyypin aiheuttama pandemia levisi joukkojen kotiuttamisen seurauksena.

Espanjantaudin käyttäytymisessä, taudin kulussa ja vakaudessa on paljon samaa kuin aikamme koronapandemiassa. Suuri ero tähän päivään verrattuna on se, että hygieniataso on korkeampi, lääketieteellistä hoitoa on tarjolla ja meillä on rokote, joka mitä todennäköisemmin tainnuttaa taudin jossakin ajan juoksussa. Tulemme ehkä vastaisuudessa kärsimään koronasta, tai jonkin sen jälkeläiseksi muuntuneen virusvariantin vaikutuksista, samalla tavoin kuin kausi-influenssasta ja suojaudumme sitä vastaan rokotteilla.

Tiedämme entuudestaan säännöllisen liikunnan edistävän terveyttä. Hyvä kunto ja säännöllinen liikunta vahvistavat elimistön immuunipuolustusjärjestelmää, mikä pienentää riskiä sairastua yhteisössä leviävään tartuntatautiin. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa selvitettiin kausi-influenssarokotteen tuottamaa vasta-ainevastetta säännöllistä kestävyysliikuntaa harrastavilla noin 70-vuotiailla henkilöillä ja verrattiin heitä kontrolliryhmään. Immuunipuolustusjärjestelmän vasta-ainevastetta tarkasteltiin kuuden kuukauden harjoittelun jälkeen. Sen havaittiin olevan korkeammalla tasolla kestävyysharjoittelun harrastajilla kuin kontrolliryh-

mäläisillä. Kestävyysharjoittelu vahvisti influenssarokotteen suojaavaa vaikutusta.

Hiljattain julkaistu laadukas katsaus vahvistaa sen, että liikunta voi parantaa rokotteen tehoa. Systemaattisessa katsauksessa arvioitiin ja käytiin läpi useita ennen koronaviruspandemiaa tehtyjä tutkimuksia. Kuudessa tutkimuksessa verrattiin rokotuksen jälkeisiä vasta-ainepitoisuuksia säännöllistä liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien kesken. Kestävyysliikuntaa tai sitä yhdistettynä voimaharjoitteluun harrastettiin keskimäärin kolmesti viikossa 60 minuutin ajan ja 20 viikkoa ennen rokotusta. Liikunnan harrastajilla oli merkittävästi korkeampi vasta-ainepitoisuus liikuntaa harrastamattomiin verrattuna. Immuunipuolustusjärjestelmä oli siis vahvempi liikkujilla.

Tutkimusnäyttöä on myös siitä, että hyvä fyysinen kunto rakentaa suojaavaa puskuria koronataudin vakavia oireita vastaan pienentäen siten riskiä joutua sairaalahoitoon taudin vuoksi. Hyvä kestävyyskunto on osoittautunut suojaavaksi tekijäksi välttää sairaalahoidon tarve koronaan sairastuneilla iästä, sukupuolesta ja painosta riippumatta.

Usko rokotusten tuomaan uuteen normaaliin on vahva ja perusteltu. Vaikka täsmällistä tiedenäyttöä koronarokotusten tehostamisesta liikunnan avulla ei vielä ole juurikaan saatavilla, niin lisätietoa saadaan todennäköisesti lähiaikoina. Uusi näyttö auttaa mahdollisesti täsmentämään tarvittavan liikunnan luonnetta, kestoja, määrää ja tehoa, jotta se toimisi immuunipuolustusjärjestelmän lisätehosteena rokotteen tuottaman suojan lisäksi. Pohdittavaksi tulee myös liikunnan tuottaman tehosteannoksen määrä ja kliininen merkitys: mitä lisähyötyä se tuottaa? Voidaanko jopa määrittellä yksilöllinen liikunta-annos, jolloin liikuntalääke toimisi täsmällisenä työkaluna rokotteen lisänä elimistön taistelussa tautia vastaan?

Ei unohdeta erilaisten pohdintojen keskellä arjen fyysistä aktiivisuutta ja säännöllistä liikuntaharjoittelua. Moninaisten terveysvaikutusten joukossa vähäisin ei ole liikunnan tuottama hyvä mieli, joka varmasti auttaa ja tukee arjessa jaksamista. Valon pilkahdus tunnelin päässä näkyy jo. Jaksetaan odottaa vielä hetki. ♦