

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: 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 jatkuvaan koh-
taamista ja vuoropuhelua hyvän (eustressi) ja pahan
(distressi) stressin välillä. Usein törmäämme siihen
käsitukseen, 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 esimer-
kiksi määräpäivä kirjoittaa Liikunta & Tiede -lehden Poltto-
pisteessä 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 verenpai-
neen nousuna ilmenevä stressi fyysi-
sistä aktiivisuudesta vai tunnereak-
tiossa. Tästä löytyy mielenkiintoinen
esimerkki jääkiekon SM-liigan kat-
somosta. Veimme tutkimusmielessä
sydänpotilaita katsomaan Oulun Kärppien pudotuspelejä.
Tutkittavat olivat tietysti kotijoukkueen faneja, joita monito-
roitiin pelin ajan hyvin tarkasti. Vastustajan tehdessä maa-
lin tutkittavan systolinen verenpaine nousi hetkessä noin
40 elohopeamillimetriä ja saavutti 210 elohopeamillimet-
rin tason, mutta ilmeikään ei värähtänyt, eikä mitään liikettä
tapahtunut.

Tunnetila ohjaa vahvasti elimistön sydän- ja verenkierto-
elimistön vasteita yhtä lailla kuin liikunta. Tämä tekee erityi-
sesti kroonisen stressin ja sen oireiden tulkinnasta vaikeaa.
Fyysiset oireet, kuten pidempään koholla oleva verenpaine,
huonosti nukkutut yöt, 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 harjoittelukyvyn heikkeneminen ja
miltei jatkuva väsymys ja voimattomuus. Samanlaisia oireita
tunnistetaan työkyvyn heikkenemiseen liittyvässä työuupu-
muksessa.

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, kan-
nattaa tietenkin ensisijaisesti pyrkiä vaikuttamaan siihen.

Voidaanko tilanne purkaa liikunnalla? Kyllä ja ei. Jos
hyväksymme sen, ettei elimistö fysiologisesti tunnista stres-
sin alkuperää, niin aivot ja mieli kyllä tunnistavat. Liikun-
nan ei välttämättä pidä olla kevyttä ollakseen palauttavaa.
Pikemminkin määrä ja teho voisivat olla sellaisia, että liikun-
nan jälkeen olo on rentoutunut ja mieli virkistynyt.

Liikuntatuokion vaste voi olla yksilöllisesti hyvin erilai-
nen. Joku rentoutuu ja purkaa stressinsä kovatehoisella
intervallitreenillä tänään, mutta ei enää huomenna. Toiselle
palauttava lempeä liikunta on sellaista,
jossa syke ei nouse kovin korkealle. Täl-
laista liikuntaa voi harrastaa useita ker-
toja päivässä ja lyhyenkin aikaa, ehkä
eri liikuntalajeja muunnellen. Stressin
purkuun pitäisikin valita laji tai lajeja,
joista itse pitää. Kun liikunnalla tavoit-
tellaan 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 kuntosalitreenei purkaa paineita, niin
usein se vain kasvattaa stressiä, ja voi johtaa entistä huo-
nompaan oloon, jos puntinkolistaja on jo valmiiksi stres-
saantunut. Silloin kannattaa levätä ja tehdä seuraavalla ker-
ralla ihan erilainen, selvästi kevyempi harjoitus ja seurata,
millainen vaste siitä tulee. Lepopäiväkin liikunnasta voi tuot-
taa uudelleen latautuneet voimavarat.

Oman kehon äänen kuunteleminen on tärkeää, mutta
kuuluuko ääni? Vaikka älykello tai unianalyysi kuinka ker-
toisi hyvästä valmiudesta ja palautumisesta kehottaen läh-
temään lenkille, kannattaa levätä, jos keho ja mieli tuntuvat
väsyneiltä. Toisaalta teknologian tuomat apuvälineet voi-
vat 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?