

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: Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Hautala, A. (2023). Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena. *Liikunta ja tiede*, 60(5), 13.
<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/polttopisteessa-liikuntalaake-hyvinvointialueiden-tukena>

tions in Sport: A Multilevel Perspective” tarkastettiin Tampereen yliopistossa 25.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2946-4>

Koneoppiminen on liikuntatieteiden alalle sekä mahdollisuus että haaste

FM Susanne Jauhiainen ennusti väitöskirjatutkimuksessaan urheiluvammoja ja tunnisti jalkapallolahjakkuuksia ennustavan koneoppimisen avulla. Tutkimus osoitti, että liikuntatieteiden alalla on paljon opittavaa ja kehitettävää koneoppimismenetelmien hyödyntämisessä. Tutkimus esimerkiksi onnistui ennustamaan urheiluvammoja noin 65 prosentin kokonaistarkkuudella. Ennustusvoima viittaa koneoppimismallin kykyyn tehdä ennustuksia uudella, mallin aiemmin näkemättömällä datalla.

Susanne Jauhiaisen laskennallisen tieteen väitöskirja “Potential of Predictive Modeling Methods for Individual Response: Applications and Prediction Protocols for Sports Sciences” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 18.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9697-0>

Kehoposiitiivisuusaktivismi muuttaa puhetta lihavuudesta

Kehoposiitiivisuusaktivismi on vasta-reaktio lihavuussyrjintään. Aktivismin ytimessä on uudenlainen tapa puhua lihavuudesta. **MSc Anna Puhakka** tarkasteli väitöstutkimuksessaan kehoposiitiivisuusaktivismia Suomessa 2010-luvun jälkipuolella. Tulosten mukaan aktivismi on moniulotteinen ilmiö, joka pitää sisällään erilaisia vastarintatekoja, mutta myös yhteistyötä. Tutkimuksen aineisto koostui aktivistien tuottamista verkkosisällöistä.

Anna Puhakan sukupuolentutkimuksen väitöskirja “Resistances in online body positivity activism in Finland in the late 2010s” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 12.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9670-3>

● polttopisteessä

ARTO HAUTALA

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

Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena

Viimeaikainen keskustelu on herättänyt pohtimaan, kuvaako hyvinvointialue käsitteenä ollenkaan sitä toimintaa, mitä arkitodellisuudessa tapahtuu. Tiedämme, että pahoinvointiakin esiintyy.

Tavoiteorientoituneet ja lain velvoittamat hyvinvointialueet lupaavat tehdä yhdessä asioita, jotka parantavat alueen asukkaiden yhdenvertaista ja tasa-arvoista mahdollisuutta elää hyvää arkea ja elämää. Erityistä huomiota luvataan kiinnittää eriarvoisuutta ja voimavarojen heikentymistä kokeviin. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset yrittävät epäilemättä tehdä parhaansa. Resurssipula kuitenkin vaivaa ja tilannetta kuvaa **Irwin Goodmanin** lausahdus ”kun ei rahat riitä jukolauta...”

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka muuttuu elämän pituisen matkan varrella tyrsyissä ja myrkyissä. Jokainen meistä toivoo ymmärrystä ja kohtaamista ihmisenä, eikä vain yksittäisen tarpeen hoitamista hyvinvoinnin parantamiseksi. Väestön ikääntyessä terveyspalvelujen tarve lisääntyy, hoitotakuu haastaa hyvinvointialueita ja valtionvelka kasvaa. Yhtälö pakottaa miettimään kaikkia keinoja, jotta hyvinvointiyhteiskunnan rakenteet säilyvät. Selvää on, että oikea-aikainen akuutti hoito on hyvinvointialueiden ydintehtävä. Kysymys kuuluukin, löydämmekö ydintehtävää tukevia kustannusvaikuttavia ratkaisuja ja toimintamalleja, joita voidaan tuoda hyvinvointialueiden arkeen, olipa kyse sairauksien tai terveyden vaaratekijöiden ennaltaehkäisystä, sairauden hoidosta tai kuntoutuksesta.

Voiko liikuntalääke olla vastaus? Kyllä ja ei. On selvää, että ihmelääke yksilöllisesti annosteltu liikuntalääke ei ole, mutta se tuottaa terveyttä ja huomattavaa lisäarvoa yhdessä lääketieteellisen hoidon tukena monissa terveyttä uhkaavissa vaaratekijöissä ja sairauksissa. Esimerkiksi liikunnallisessa sydänkuntoutuksessa kunto kohoaa ja vaaratekijät, kuten verenpaine ja veren rasva-arvot muuttuvat suotuisaan suuntaan. Hyvinvointialueiden päättäjiä varmasti kiinnostaa se, että liikunnallinen sydänkuntoutus on terveydenhuollon resurssija säästävää kustannusvaikuttavaa toimintaa verrattuna tavanomaiseen jatkohoitoon, kun muun muassa sairaalahoidon tarve vähenee. Potentiaalia liikuntalääkkeessä siis on ja asiantuntemustakin löytyy. Esimerkiksi liikuntalääketieteen erikoislääkäreitä on valmistunut vuodesta 1986 lähtien yli 50 ja työelämässä on noin 10 000 fysioterapeuttia.

Keski-Suomen hyvinvointialueelta Nova-sairaala löytyy Suomessa julkisen terveydenhuollon erikoissairaanhoidossa ainutlaatuinen liikuntalääketieteen poliklinikka, jolle tullaan läheteellä. Toimintamallissa vaikuttavuutta seurataan esimerkiksi kävelytestien ja kehon koostumusmittauksien avulla. Klinikkan hoitopolku kestää yleensä 6–12 kuukautta ja se koostuu käynneistä lääkärin ja fysioterapeutin luona. Keskeistä on, että liikuntaohjelma motivoi potilasta ja on toteutettavissa omassa asuinympäristössä. Paino putoaa, elämänlaatu paranee ja potilaat ovat tyytyväisiä. Vinkki muillekin hyvinvointialueille: kannattaa käydä tutustumassa.

Hallitusohjelma kannustaa Suomea liikkeelle. Eikä varmasti vähiten siitä syystä, että liikkumattomuuden lasku kasvaa. Suorat kustannukset nousevat UKK-instituutin mukaan kroonisten kansansairauksien takia aiheutuneista terveyspalveluiden ja lääkkeiden käytöstä. Tuottavuuskustannukset taas muodostuvat tuotannon menetyksistä, joita aiheuttavat sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja ennenaikaiset kuolemat. Perustelu hyvinvointialueiden liikuntalääkkeelle on kristallinkirkas.

Tuhannet suomalaiset kohtaavat joka päivä hyvinvointialueilla terveydenhuollon ammattilaisia. Nämä kohtaamiset ovat epäilemättä luonnollinen paikka ottaa puheeksi liikuntalääkkeen hyödyt. Puheista on päästävä toimintaan ja rakentamaan yksilöllistä liikuntapolkua. Momentum voi olla juuri nyt. Liikuntalääke voi tukea monipuolisesti hyvinvointialueiden tavoitteita parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia kustannustehokkaasti. ♦