

Koronan pyörteissä ennaltaehkäise

Kun kaikki kanavat ja ajatuksemmekin helposti viimepäivinä ovat täyttyneet koronavirusta koskevista asioista, meidän ei pidä unohtaa muuta elämää ja itseämme. Muut sairaudet eivät väisty koronan tieltä ja niitäkin pitää hoitaa ja etenkin nyt. Istumalla kotona emme pysy fyysisesti hyvässä kunnossa korona-aikanakaan ja se ei ole syy olla harrastamatta liikuntaa. Nyt jos koskaan meidän pitää huolehtia hyvinvoinnistamme ja terveydestä erityisen hyvin ja myös toki lähimmäisistä ja hoidattaa myös muut sairaudet mahdollisuuksien mukaan. Todennäköisesti **hyväkuntoinen**, mutta ei ylikuormittunut **kestää ja estää** tämänkin **viruksen paremmin** kuin huonokuntoinen ikätoverinsa.

Tällä hetkellä vielä lääketieteellinen tieto viruksesta ja sen käyttäytymisestä ja taudinkuvasta, jonka se aiheuttaa on jkv vajavaista. Ohjeistukset, joita viranomaisten on pakko antaa kansalaisille, perustuvat parhaaseen mahdolliseen sen hetkiseen tietoon virustilanteesta sopeutettuna yhteiskunnalliseen tilanteeseen. Ohjeistukset muuttuvat tilanteen mukaan ja tiedon muuttuessa. Yhteiskunta ei voi lyödä luukkuja täysin kiinni. Jokainen työnantaja ja kansalainen tulkitsee ja sopeuttaa tietoja oman tilanteen mukaan, mutta toki mielellään mahdollisimman tarkasti.

Liikuntalääkärinä olen huolissani kansalaisten liikkumisesta tässä tilanteessa ja stressitutkijana siitä, mikä henkinen kuorma tästä saattaa joillekin tulla. Jokapäiväinen hyötyliikunta vähenee entisestään ja on oletettavaa, että istuminen lisääntyy. Tätä meidän pitäisi nyt kaikin puolin tietoisesti estää, vaikka sitten mittaroimalla. Hienoa on, että ollaan Suomessa, jossa meillä on paljon metsiä ja luontoa, jossa ainakin olisi kontaktitonta tilaa liikkua. Toivottavasti hekin, jotka tyypillisesti liikkuvat enimmäkseen sisätiloissa löytävät nyt luontoliikunnan pariin.

Paitsi liikunta, myös muut ennaltaehkäisevän ja terveyttä ylläpitävän toiminnan elementit kuten uni vähintään **7 h laadukasta unta** ja monipuolinen **hyvä riittävä ravinto** kyetään etenkin nyt pitämään kunnossa. Sen sijaan terveyden kannalta haitallista ylikuormittavaa toimintaa kuten yletöntä liikunnan lisäämistä (kun aikaa on) tai pään kuormittamista koronauutisilla en nyt suosittelen, jos haluaa optimoida vastustuskykyään.

Pidetään ajatukset rakentavassa kehittävässä toiminnassa ja positiivisella vireellä. Näin voimme yhdessä parhaiten.

Arja Uusitalo,

Liikuntalääketieteen ja Kliinisen Fysiologian ja Isotooppilääketieteen Erikoislääkäri,
Lääketieteen Tohtori, Dosentti.
Tutkinut Stressiä, Ylikuormittumista, Palautumista ja niihin vaikuttavia tekijöitä.
Valtion liikuntaneuvoston jaoston jäsen.