



Toipilaana liikkuminen

Sairaana ihmisen elimistö on sairastellessa kovilla ja täysin keskittynyt elimistön tasapainon palauttamiseen ja taudinaiheuttajan eliminointiin, minkä takia liikunta sairauden aikana on yksinomaan haitallista, voi pahentaa sairautta ja pitkittää toipumista. Riskejä ei tulisi vähätellä, sillä sairaana liikkumisen seuraukset ovat pahimmassa tapauksessa kohtalokkaat. Osa viruksista pesiytyy sydänlihakseen, jolloin tuloksena saattaa pahimmassa tapauksessa olla sydänlihastulehdus. Sydänlihastulehduksen oireet ovat niin epämääräiset, että salakavala sairaus jää helposti huomaamatta.

Kuumeen aikana lihasten isometrinen ja dynaaminen voima vähenevät ja sydämen minuuttitulavuus pienenee. Lihassoiman väheneminen riippuu lihassärkyjen voimakkuudesta, ja sydämen minuuttitulavuuden pieneneminen on suhteessa kuumeen määrään. Sydämen leposyke tihenee kuumeen aikana ja kompensoi pienentyneitä sydämen minuuttitulavuutta. Varhaisessa toipilasvaiheessa minuuttitulavuus on normaalia pienempi. Kuumeen laskettua lihasten isometrinen voima on vähentynyt 15 %, ja palautuminen kestää yli kuukauden. Lihassolujen entsyymiaktiiviteetti alentuu ja rakenne on poikkeava. Näiden muutosten palautuminen kestää kolme kuukautta.

Vaikka ylähengitystietulehduksen oireet voivat olla lieviä, niihin liittyy usein alempien hengitysteiden toimintahäiriöitä. Alahengitysteiden toimintahäiriö on suurimmillaan, kun ylähengitystietulehduksen oireiden huippu on jo ohitettu. Hengitysteiden toiminta palautuu kahdessa viikossa ennalleen.

Liikunnan riskit ovat suurimmat sairauden alkupäivinä, mutta on kuitenkin suositeltavaa antaa elimistölle aikaa palautua kokonaan ennen liikunnan aloittamista. Tavallisen flunssan jälkeen tulisi pitää 2-3 lepopäivää ennen liikuntasuoritusta. Liikkuminen kannattaa aina aloittaa kevyellä harjoituksella. Liian aikaisin treenaamista ei tulisi aloittaa, sillä se hidastaa normaalia toipumisaikaa. Vaikeamman tulehdussairauden jälkeen voi nyrkkisääntönä pitää liikuntakiellon jatkamista yhtä pitkään, kuin sairaus on kestänyt ja toipumisvaiheessa liikunnan voi aloittaa varovaisesti, alkuun esimerkiksi puolella teholla puolet suunnitellusta harjoittelumäärästä ja hiljalleen tehoa lisäten n 25% / viikko. Omaa kehoa on syytä kuunnella ja antaa sille aikaa normalisoitua ennen kovaa fyysistä ponnistelua. Seurannassa voi apuna käyttää leposykkeen mittausta ja ortostaattisen sykereaktion seurantaa, sekä nykyaikaisia sykemittareita, joissa useissa on vastaavat toiminnot sisäänrakennettuna.

Vammasta toipumisen aikana voi yleensä jatkaa harjoittelua sellaisilla korvaavilla harjoitteilla, jotka eivät kuormita vammautunutta aluetta. Pehmytkudosvammojen palautumisaikaa on monesti vaikea arvioida, eivätkä omat tuntemuksetkaan aina ole oikeita. Vamma-alue voi tuntua oireettomalta, mutta iian varhainen harjoittelun ja kuormituksen aloittaminen voi herkästi uusia vammaa. Asiantuntevaa fysioterapeuttia kannattaa käyttää apuna näissä tilanteissa liikunta ohjelman suunnittelussa.

Jari Havela
Urheilulääkäri