

Lisätietoa aiheesta  
Rainer Rauramaa  
15.10.2015

- *Tyypin 2 diabeetikon liikuntaohjelma*
  - Sopivia liikuntamuotoja ovat kevyt tai kohtuukuormitteinen kävely, uinti, pyöräily ja yläraajaharjoitteet (tällä tasolla ei provosoi iskemiaa).
- *Aerobinen liikunta*
  - 3-7 kertaa viikossa aerobista liikuntaa, siis käytännössä joka toinen päivä.
  - Kuormitustaso aluksi 40–60 % maksimitasosta (maksimaalinen hapenkulutus tai 50–70 % maksimaalisesta sykkeestä), jota voidaan lisätä vähitellen viikkojen ja kuukausien kuluessa tasolle 85 % maksimista.
  - Liikuntasuorituksen kesto aluksi 15–20 minuuttia, ja sitä lisätään vähitellen 45–60 minuuttiin; vähintään 150 minuuttia viikossa.
  - Maksimaalinen suorituskyky määritetään maksimitasolle viedyssä kliinisessä rasituskokeessa, mieluiten ergospirometriatutkimuksena.
  - Hypoglykemian mahdollisuus liikuntasuorituksen yhteydessä on hyvä muistaa myös sulfonyyliureavalmisteita käyttävillä.
- *Lihassoimiharjoittelu*
  - Ensimmäiset 4–6 viikkoa
    - Yksi harjoituskierron, 8–10 lihasryhmäharjoitusta
    - 1–3 minuuttia lepoa kunkin lihasryhmäharjoitteen välillä
    - 10–15 toistoa/vastus, kevyt – kohtalainen vastus (40–60 % 1 RM) (RM 1 repetition maximum: suurin vastus, jonka kykenee tekemään yhden kerran)
    - 2–3 kertaa viikossa
  - Seuraavat 6–12 viikkoa
    - Kaksi harjoituskierron, 8–10 lihasryhmäharjoitusta
    - 10–15 toistoa/vastus, 60–80 % 1 RM) 2–3 kertaa viikossa
  - Jatkossa
    - Kolme harjoituskierron
    - 8–10 lihasryhmäharjoitusta 8–12 toistoa/vastus; vastus 8–10 RM (eli suurin vastus/paino, jonka jaksaa toistaa 8–10 kertaa)
    - 2–3 kertaa viikossa
  - AINA
    - Vähintään 5 minuuttia aerobista lämmittelyä ennen lihasharjoittelua, lopuksi vähintään 5 minuuttia jäähdyttelyä ja venyttelyä
  - HUOM!
    - Satunnaisten taukojen ja tilapäisten sairausjaksojen jälkeen on syytä palata aiemmalle tasolle harjoitteluun käytetyn ajan, määrän ja frekvenssin osalta.
- On tärkeää tietää ja muistaa, ettei ole mahdollista harjoitella varastoon ja pitää taukoja, vaan harjoittelun tuoma hoitava stimulus (liikunta on lääke) on saatava säännöllisesti.

Artikkelin tunnus: nix01180

© 2022 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim