

Astma ja liikunta

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Astma ei ole este – uskalla hengästyä

Tämä opas tarjoaa tietoa ja käytännön vinkkejä liikunnan tueksi sinulle, joka elät astman kanssa.

Olitpa sitten vasta astmadiagnoosin saanut, jo pidempään sairastanut, vanhempi astmalapsen tukena tai ikääntyvä astmaatikko, löydät oppaasta sinulle sopivaa tukea ja kannustusta liikkeelle lähtemiseen.

Julkaisija: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Julkaistu 2025.

Sisältö

Osa I - Liikunta osana astman omahoitoa 4

1. Astma ei estä aktiivista elämää..... 5

2. Hengitä paremmin – ymmärrä hengitystäsi 7

3. Hengästyminen on hyvä juttu – opettele tunnistamaan se..... 9

4. Vinkit liikunnan aloittamiseen astman kanssa 12

5. Mitä jos pelottaa liikkua?.....15

6. Liikkumisen muodot – löydä omasi.....18

7. Hengitysharjoituksia ja liike yhdistettynä 23

8. Astman hallinta liikunnan yhteydessä 26

9. Käytännön vinkit arkeen.....29

Osa II – Astma eri elämänvaiheissa 32

10. Astmaatikkolapset ja liikunta.....33

11. Astma, ikääntyminen ja liikunta 36

Osa III – Kokemuksia ja inspiraatiota 39

12. Lääkärin puheenvuoro 40

13. Kokemustarina.....43

14. Loppukirjoitus lukijalle 46



Osa I - Liikunta osana astman omahoitoa

1. Astma ei estä aktiivista elämää

Astmaa sairastavan ei tarvitse vältellä liikuntaa, päinvastoin. Liikunta tukee hengitystä, parantaa keuhkojen toimintaa ja helpottaa oireiden hallintaa. Kun liikkuminen on suunniteltu yksilöllisesti ja hoitotasapaino on kunnossa, liikunta on turvallista ja tuo runsaasti hyötyjä.

Astma voi tuoda mukanaan haasteita, mutta se ei estä liikkumista tai aktiivista elämää. Hyvin suunniteltu ja omalle kunnolle sopiva liikunta voi olla paitsi mahdollista, myös palkitsevaa.

Liikunnan myötä moni kokee voinnin parantuvan ja elämänlaadun kohenevan. Kun liikunnan rytmi ja kuormitus ovat sopivat, ei astman ole este, vaan se voi olla hyvä syy lähteä liikkeelle.

> **Liikunta ja astma eivät sulje toisiaan pois, päinvastoin. Kun liikkuminen on suunnitelmallista ja omaa kehoa kuunnellaan, on liikunta tärkeä osa astman hoitoa ja oman hyvinvoinnin vahvistamista.**

1.1 Miten liikunta vaikuttaa keuhkoihin ja astmaan

Liikunta harjoittaa keuhkoja. Aerobinen liike, kuten kävely tai pyöräily, vahvistaa hengityslihaksia ja auttaa kehoa hyödyntämään happea tehokkaammin. Keuhkot pysyvät toimintakykyisempinä ja hengitys voi tuntua kevyemmältä. Säännöllinen liikkuminen voi vähentää keuhkoputkien tulehdusta ja kunnon kohotessa myös hengästymiskynnys kasvaa.

Myös hengitystekniikka kehittyy harjoittelun myötä. Esimerkiksi palleahengityksen yhdistäminen liikkeeseen auttaa hallitsemaan hengitystä paremmin rasitustilanteissa.

1.2 Liikunnan hyödyt astman hallinnassa

Liikunta tuo monia konkreettisia hyötyjä astmaa sairastavalle:

- Oireiden hallinta paranee. Säännöllinen liikkuminen voi vähentää hengenahdistusta ja muita astman oireita.
- Elämänlaatu kohoaa. Moni kokee olonsa virkeämmäksi, stressinsieto paranee ja arjessa jaksaminen helpottuu.
- Lääkkeiden tarve voi vähentyä. Kun keho ja hengitys vahvistuvat, myös avaavien lääkkeiden tarvetta voi olla vähemmän.
- Säännöllinen liikunta voi vähentää pahenemisvaiheiden esiintymistiheyttä.
- Itseluottamus kasvaa. Liikunta vahvistaa luottamusta omaan kehoon ja vähentää pelkoa oireista.

2. Hengitä paremmin – ymmärrä hengitystäsi

Hengittäminen on elintärkeä ja automaattinen toiminto, mutta astmaa sairastavalle se ei aina tunnu helpolta. Kun ymmärrät, miten hengitys toimii ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat, voit oppia tunnistamaan ja tukemaan hengityksen kulkua arjessa ja liikkeessä.

Tämä luku tarjoaa tietopohjan, jota voit hyödyntää muissa luvuissa esiteltävien käytännön harjoitusten ja vinkkien yhteydessä.

2.1 Hengityksen fysiologia pähkinänkuoressa

Hengityksen päätehtävä on varmistaa hapen kulkeutuminen keuhkoihin ja hiilidioksidin poistuminen elimistöstä. Keuhkot toimivat pallean ja muiden hengityslihasten avulla: sisäänhengityksessä pallea laskeutuu, keuhkot laajenevat ja ilma virtaa sisään. Uloshengityksessä pallea nousee, ja ilma poistuu keuhkoista.

Nenähengitys on suositeltavaa, koska se lämmittää, kostuttaa ja suodattaa hengitysilmaa ennen sen päätymistä hengitysteihin. Astmassa keuhkoputket voivat ahtautua ja tulehtua, jolloin erityisesti uloshengitys vaikeutuu. Tällöin hengityksestä voi tulla pinnallista ja työlästä.

2.2 Pallea, ryhti ja hengityslihakset

Pallea on kehon tärkein hengityslihas, ja sen tehokas käyttö mahdollistaa syvän, taloudellisen hengityksen. Pallea sijaitsee rintakehän ja vatsan välissä ja toimii kuin pumppu hengityksen tahdissa.

Hyvä ryhti tukee pallean ja keuhkojen toimintaa. Kumara asento tai hartioiden jännitys voi rajoittaa pallean liikettä ja siirtää hengityksen ylävartaloon, jolloin hengitys jää pinnalliseksi ja väsyttäväksi.

Lisäksi huono ryhti voi estää liman poistumisen keuhkoista, mikä voi pahentaa astman oireita. Kun keho on avoimessa ja rennossa asennossa, hengitys toimii vapaammin ja tehokkaammin.

2.3 Hengityksen tukeminen arjessa

Hyvä hengitys on rauhallista, syvää ja rytmistä. Arjessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että hengitys tapahtuu nenän kautta ja että hengitys tuntuu vatsan alueella, mikä kertoo pallean käytöstä.

Liikunnan aikana hengityksen rytmi voi muuttua luonnollisesti. Tällöin ei ole tarpeen yrittää hallita hengitystä liikaa, mutta sen rytmiä voi tukea esimerkiksi tahdistamalla sen askelten mukaan.

> **Jos haluat oppia, miten hengitystä voi harjoitella tai hyödyntää pelon hallinnassa tai liikkeen yhteydessä, tutustu oppaan lukuihin 5 ja 7, joissa käydään läpi käytännön hengitysharjoituksia ja niiden soveltamista eri tilanteisiin.**

3. Hengästyminen on hyvä juttu – opettele tunnistamaan se

Liikunta aiheuttaa hengästymistä ja se on täysin luonnollista. Hengästyminen kertoo siitä, että keho tekee töitä ja kunto kehittyy. Astmaa sairastavalle hengästymisen ja hengenahdistuksen ero voi kuitenkin joskus tuntua epäselvältä. Siksi on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin hengästyminen on normaalia ja milloin on aika rauhoittaa tahtia tai ottaa lääkettä.

3.1 Ero hengästymisen ja hengenahdistuksen välillä

Hengästyminen on normaali ja odotettu reaktio liikuntaan. Se tuntuu nopeampana hengityksenä, sykkeen nousuna ja joskus puuskuttamisena, mutta olo pysyy hallinnassa. Usein hengitys tasaantuu melko nopeasti, kun liike hidastuu tai pysähtyy.

Hengenahdistus sen sijaan tuntuu usein tukalalta, ikään kuin ilma ei kulkisi tai keuhkoissa olisi puristus. Se voi aiheuttaa pelkoa ja tarvetta pysähtyä heti. Hengenahdistus ei yleensä helpota yhtä nopeasti kuin hengästyminen ja voi vaatia avaavan lääkkeen käyttöä.

Tunnistamisen harjoittelu vie aikaa, mutta se auttaa luottamaan omaan kehoon ja liikkumaan turvallisemmin.

3.2 Rasitusoireet ja ennakointi

Astmaan liittyvä hengenahdistus voi joskus tulla liikunnan yhteydessä, erityisesti ilman lämmittelyä, kylmässä säässä tai kovalla rasituksella. Näitä tilanteita voi oppia ennakoimaan:

- Lämmittele aina ennen liikuntaa, noin 10–15 minuuttia kevyemmällä liikkeellä ja hengitysharjoituksilla.
- Ota avaavaa lääkettä tarvittaessa ennen liikuntaa, lääkärin ohjeen mukaan.
- Vältä hengittämästä kylmää ilmaa suoraan – hengitä nenän kautta tai käytä kasvosuojaa.
- Vältä liikuntaa silloin, kun astmaoireet ovat pahentuneet, esimerkiksi flunssan aikana tai altistuttuasi astmaa pahentaville tekijöille.

Kun rasitusoireita oppii ennakoimaan, liikkumisesta tulee turvallisempaa ja rennompaa.

3.3 Hengästyminen turvallisesti – missä menee raja?

Liikunta saa tuntua, mutta sen ei pidä tuntua uhkaavalta. Hyvä mittari on puhetesti: jos voit puhua hengästymisestä huolimatta lyhyin lausein, liikut todennäköisesti sopivalla teholla. Jos joudut pysähtymään hengityksen takia tai et pysty puhumaan lainkaan, on hyvä hidastaa.

Tunnustele omaa oloa:

- Onko hengästyminen tasaantunut minuutissa vai jatkuuko se pitkään?
- Tuntuuko rintakehä ahtaalta tai hengitys pinnalliselta?
- Auttaako lepo tai lääke nopeasti?

Jos liikunnan aikana tulee usein epämiellyttävää hengenahdistusta, kannattaa keskustella hoitotasapainosta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

> **Hengästyminen on merkki siitä, että keuhkosi tekevät töitä ja se on hyvä asia. Kun opit erottamaan normaalin hengästymisen astman oireista, voit liikkua rohkeammin ja turvallisemmin.**

4. Vinkit liikunnan aloittamiseen astman kanssa

Astmaa sairastavalle liikunta ei ole vain mahdollista, se on oleellinen osa astman omahoitoa. Kun lähtee liikkeelle suunnitelmallisesti ja kuuntelee kehoa, keuhkot vahvistuvat ja liikkuminen sujuu paremmin.

4.1 Uskalla aloittaa pienesti

Liikkeelle kannattaa lähteä hitaasti ja varovaisesti. Tärkeintä on aloittaa matalasta kuormituksesta ja lisätä liikkumista vähitellen. Esimerkiksi lyhyt kävely joka päivä tai askelmäärän vähittäinen lisääminen riittää alkuun. Kaikki liike lasketaan, arkiset askareet, portaat ja pienet reippailut tukevat kuntoa.

Alkulämmittely on tärkeää: lämmin ilma ja rauhallinen liike valmistelevat keuhkoja rasitukseen ja vähentävät oireiden riskiä. Se valmistaa keuhkot ja hengitystiet liikkeeseen, parantaa verenkiertoa ja vähentää riskiä rasitusperäisiin oireisiin.

Astmaatikolle suositellaan noin 15 minuutin lämmittelyä, jossa hengitys saa vähitellen kiihtyä. Tämä voi tarkoittaa kävelyä, käsien pyörittelyä, lonkkien ja hartioiden availua, jonka aikana voi myös tehdä hengitysharjoituksia. Lämmittelyn tulee olla riittävän tehokasta ja reipasta ja saada nimensä veroisesti keho lämpenemään.

Kun keho ja hengitys ovat valmistautuneet, itse liikunta tuntuu helpommalta ja turvallisemmalta.

4.2 Milloin ja miten käyttää avaavaa lääkettä

Avaavaa lääkettä kannattaa pitää aina mukana ja käyttää lääkärin ohjeen mukaan. Ota sitä ennen liikuntaa esimerkiksi pakkaskelillä, siitepölyaikaan tai jos liikkeessä on aiemmin esiintynyt oireita. Lääkkeen toimiminen varmistaa keuhkoille riittävästi tilaa liikkua.

Jos avaavaa lääkettä tarvitaan usein liikunnan aikana, se voi viestiä siitä, että hoitava lääke ei toimi riittävästi. Tällöin oman hoitavan lääkityksen tarpeita kannattaa tarkistaa hoitohenkilöstön kanssa.

4.3 Kuinka kauan ja kuinka usein kannattaa liikkua

Säännöllinen liikunta on avainasemassa: aikuisten tulisi liikkua kevyesti tai kohtalaisesti noin 2,5 tuntia viikossa, tämä koskee myös astmaa sairastavia. Myös arjen aktiivisuus viikoittain, kuten hyötyliikunta, kävely tai hyötyaskareet parantavat kuntoa ja hengitystä.

Intervallityyppinen liikunta on hyvä keino kehittää kuntoa hallitusti: vuorottele lyhyitä, kevyitä jaksoja kuormittavampien vaiheiden kanssa, jolloin lepo- ja palautumisjaksot vähentävät riskiä oireiden ilmaantumiseen. Näin harjoittelu on tehokasta ja turvallista myös aloitteleville tai oirehdinnalle herkille.

Tärkeintä on säännönmukaisuus, pienetkin päivittäiset liikuntamäärät yhdessä ovat merkittävä määrä viikkotasolla.

Tutustu suosituksiin osoitteessa:
www.ukkinstituutti.fi/liikuntasuositus

> **Liikunnan aloittaminen astman kanssa on mahdollista, kun liikkeelle lähtee maltilla, lääkkeet ovat mukana ja kuntoa kehitetään vähitellen. Tämä luo luottamusta kehoon.**

5. Mitä jos pelottaa liikkua?

Astmaa sairastava saattaa vältellä liikuntaa oireiden tai aiempien epämiellyttävien kokemusten vuoksi. Moni tunnistaa pelon hengästymisestä tai hengenahdistuksesta, mikä voi johtaa liikkumisen välttelyyn. Tällöin liikkumisen aloittaminen vaatii rohkeutta, mutta myös käytännön keinoja kehon ja mielen rauhoittamiseen.

5.1 Kinesiofobia on yleistä – et ole yksin

Liikkumiseen liittyvä pelko ei ole harvinaista. Moni on kokenut liikunnassa esimerkiksi hengenahdistusta tai oireita, jotka ovat jääneet mieleen ja vaikuttavat edelleen. Tätä pelkoa kutsutaan kinesiofobiaksi, ja se voi estää astmaa sairastavaa liikkumasta, vaikka halua olisi.

5.2 Mistä liikuntapelko syntyy?

Astman aiheuttamat tuntemukset, kuten hengityksen vaikeutuminen tai tiheä syke, voivat laukaista kehon hälytystilan. Jos keho yhdistää nämä tuntemukset vaaraan, syntyy pelkoreaktio, joka voi toistua yhä helpommin. Ajan mittaan liikkumisesta voi tulla epämiellyttävää tai pelottavaa, vaikka todellista vaaraa ei olisikaan.

5.3 Kuinka pelkoa voi kohdata ja käsitellä

Pelkoa voi lievittää vaiheittain ja lempeästi. Hengityksen rauhoittaminen on yksi tehokas keino: kun hengitys tasaantuu, myös kehon hälytystila laantuu ja mieli rauhoittuu.

Tärkeintä on aloittaa pienin askelin. Voit kokeilla kevyttä liikettä esimerkiksi kotona ja yhdistää siihen rauhallista hengitystä. Kun huomaat pystyväsi liikkumaan ilman voimakkaita oireita, itseluottamus kasvaa.

Jos haluat tarkempia ohjeita hengitysharjoitusten tekemiseen, katso oppaan luku 7, jossa niitä esitellään liikkeeseen yhdistettyinä.

> **Liikunta ei ole este, vaikka astma tuo siihen omat haasteensa. Liike voi olla lempeä ja mukautettu ja silti tehokas. Oikein toteutettuna liikunta helpottaa hengitystä, vahvistaa keuhkojen toimintaa ja parantaa elämänlaatua.**

5.4 Vinkkejä pelon käsittelyyn ja liikkumisen aloittamiseen

Aloita kevyesti: Valitse lajeja, jotka tuntuvat turvallisilta – esimerkiksi kävely, pyöräily, uinti tai rauhalliset lihaskuntoliikkeet.

Kuuntele kehoa: Vältä liikaa rasitusta aluksi. Pienikin liikunta on hyödyksi.

Harjoittele hengitystä: Hengitysharjoitukset, kuten ajurin asento ja laatikkohengitys, voivat rauhoittaa sekä kehoa että mieltä.

Vahvista hallinnan tunnetta: Hyvä hoitotasapaino ja avaavan lääkkeen käyttö ohjeen mukaan lisäävät turvallisuutta.

Hae tukea: Vertaistuki, liikuntaneuvonta, liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit voivat auttaa sinua löytämään juuri sinulle sopivan tavan liikkua.

Liiku yhdessä: Liiku porukassa, joka tietää miten toimia, jos astmakohtaus tulee.

6. Liikkumisen muodot – löydä omasi

Jos et ole liikkunut aiemmin, liikunnan aloitus kannattaa tehdä rauhallisesti, erityisesti, jos sairastat astmaa. Astmaa sairastavalle sopivia liikuntamuotoja on monia. Esimerkiksi kävely, sauvakävely ja vesiliikunta ovat helppoja tapoja lisätä arjen aktiivisuutta, ja niitä voi tehdä yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Myös ryhmäliikuntatunneilta voi löytää sopivia vaihtoehtoja ja yhdessä liikkuminen tuoda iloa ja motivaatiota. Useat allergia-, iho- ja astmayhdistykset järjestävät omia ryhmäliikuntoja, joista voi löytyä mukava tapa liikkua vertaisten seurassa.

On kuitenkin joitakin lajeja, joita astmaa sairastavan kannattaa harkita tarkkaan. Kylmässä tai kuivassa ilmassa tehtävät raskaat lajit, kuten pitkäkestoinen ulkojuoksu pakkasessa, voivat pahentaa oireita. Myös lajit, joissa hengitys on erityisen kuormittavaa tai joissa hapensaanti voi estyä, eivät ole ensisijaisia vaihtoehtoja.

6.1 Aerobinen liikunta ja hyötyliikunta

Aerobinen liikunta, kuten kävely, pyöräily, uinti tai tanssi, kehittää sydämen ja keuhkojen toimintaa. Se auttaa kehoa sietämään rasitusta paremmin ja voi vähentää hengenahdistuksen tunnetta arjessa. Myös arkiset askareet, kuten kaupassa käynti, portaiden nousu ja pihanhoito, ovat arvokasta hyötyliikuntaa, kaikki liike lasketaan.

Vesiliikunta on erinomainen valinta astmaa sairastavalle. Esimerkiksi vesijuoksu tai uiminen altaassa, jossa ilmanlaatu on hyvä, voivat helpottaa hengitystä ja edistää keuhkojen toimintaa ilman ylikuormitusta.

Veden kostea ja lämmin ympäristö helpottaa hengittämistä, vähentää ärsytysoireita ja auttaa liman irtoamista keuhkoista. Samalla vesi vastustaa liikettä luonnostaan, mikä tekee harjoittelusta tehokasta ja nivelystävällistä.

Vesiliikunta vahvistaa hengityslihaksia, parantaa kehon ryhtiä ja tuo helpotusta hengityksen hallintaan. Vesi tukee kehoa, joten myös iäkkäämmät tai liikuntaa aloittelevat voivat liikkua vedessä turvallisesti.

Aloita maltilla ja lisää liikettä vähitellen. Lyhyetkin kävelylenkit tai muut pienet arkiaktiivisuudet ovat hyvä alku.

6.2 Lihasvoima ja tasapaino

Lihaskunnon ylläpito tukee kehon ryhtiä, vähentää nivelten kuormitusta ja helpottaa arjen toimia. Hyvä lihasvoima parantaa myös hengityksen hallintaa ja ehkäisee kaatumisia. Tasapainoharjoitukset puolestaan vahvistavat kehon hallintaa ja ovat erityisen tärkeitä ikääntyville.

Voit tehdä lihaskuntoharjoituksia kehonpainolla kotona, kuntosalilla, jumpparyhmissä tai esimerkiksi vastuskuminauhoja hyödyntäen. Pienikin säännöllinen harjoittelu tuo tuloksia.

6.3 Liikkuvuus ja kehonhuolto

Liikkuvuusharjoittelu auttaa kehoa toimimaan sujuvammin ja vähentää lihasjännityksiä, jotka voivat vaikuttaa myös hengitykseen. Esimerkiksi kehonhuolto, venyttely, pilates tai lempeä jooga voivat parantaa kehon liikelaajuuksia ja lisätä rentoutta.

Säännöllinen kehonhuolto tukee palautumista ja tekee muista liikuntamuodoista miellyttävämpiä.

6.4 Vaihtele liikettä – monipuolisuus tuo tuloksia

Monipuolinen liikunta kehittää kehoa kokonaisvaltaisesti. Kun yhdistät viikoittain eri liikuntamuotoja – kestävyyttä, voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, keho pysyy virkeänä ja riski rasitusvammoihin vähenee. Monipuolisuus tuo myös vaihtelua ja iloa liikkumiseen.

Kuuntele kehoasi ja anna aikaa palautumiselle. Jo muutama liikkumishetki viikossa voi parantaa hengitystä, oloa ja mielialaa.

> **Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, joka tuntuu mielekkäältä ja sopii omaan arkeen. Säännöllinen liikkuminen onnistuu parhaiten silloin, kun siitä nauttii. Usein oma laji löytyy vain rohkeasti kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja.**

6.5 Esimerkkejä lajeista ja harjoitteista astmaa sairastavalle

Tasapainoa vahvistavat:
jooga ja pilates, vesijumppa (erityisesti tasapainoliikkeet vedessä), tasapainolaudalla tai pehmeällä alustalla tehtävät harjoitukset, yhdellä jalalla seisominen ja kevyet kehonpainoharjoitteet

Voimaa kehittävät:
kuntosaliharjoittelu laitteilla tai vapailla painoilla, kehonpainoharjoitteet: punnerrukset, kyykyt, lankku, kuminauhajumppa kotona, vesivoimistelu vastusta käyttäen (esim. vesihanskat tai -painot)

Lihaskuntoa tukevat (yleinen lihaskestävyys):
säännölliset kävelylenkit ylämäkeen tai portaissa, kevyet sarjat kuntosalilla useilla toistoilla, sauvakävely (yhdistää lihaskuntoa ja kestävyyttä), ryhmäliikuntatunnit, joissa yhdistyy liike ja lihaskuntoharjoittelu (esim. kuntopiiri)

Kestävyyttä parantavat:
reipas kävely tai sauvakävely, uinti ja vesijuoksu (kostea ilma helpottaa hengitystä), pyöräily rauhallisessa tahdissa, kevyt hölkkä tai kuntoliikunta (jos oireet sallivat), ryhmäliikunnan kestävyystunnit (esim. spinning, tanssilliset tunnit)

7. Hengitysharjoituksia ja liike yhdistettynä

Astmaa sairastavan hengitys voi muuttua herkästi pinnalliseksi tai hallitsemattomaksi rasituksessa, erityisesti pakkasessa tai stressaavassa tilanteessa.

Pinnalliseen hengitykseen voi vaikuttaa hengitystä tukevilla liikkeillä ja harjoituksilla jotka valmistavat kehoa liikkeeseen, rauhoittavat hengitystä ja tukevat hengityksen rytmiä. Näitä kannattaa harjoitella etukäteen.

7.1 Liike + hengitys -harjoitteita kotiin

Voit tehdä yksinkertaisia liikkeitä, kuten käsien nostoa, vartalon kiertoa tai kevyttä kävelyä, samalla kun hengität tietoisesti ja rauhallisesti. Harjoitusten tavoitteena ei ole suoritus, vaan yhteyden löytäminen liikkeen ja hengityksen välillä.

Liike auttaa kehoa rentoutumaan, ja hengitys seuraa perässä. Harjoitukset sopivat hyvin esimerkiksi alkulämmittelyyn tai tilanteisiin, joissa kaipaat kevyttä aktivointia.

7.2 Palleahengitys, ajurinasento ja fysiologinen huokaus

Hengitystekniikan tarkastaminen ja pallean aktivointi

Istu tuolilla ja aseta toinen käsi rintalastan päälle, toinen vatsalle navan kohdalle. Rentouta vatsalihakset ja hengitä nenän kautta sisään niin, että vatsa kohoaa ja rintakehä nousee vasta lopuksi. Kuvittele, että vatsasi on ilmapallo, joka pyöristyy kättäsi vasten. Puhalla ilma rauhallisesti suun kautta ulos. Toista noin 10 kertaa.

Ajurin asento istuen

Istu tuolilla ja kumarru eteenpäin niin, että kyynärvarret lepäävät polvien tai pöydän päällä. Hengitä syvään nenän kautta ja aktivoi pallea. Puhalla ulos suun kautta huulet kevyesti raollaan, aivan kuin yrittäisit viheltää hiljaa. Toista 10–15 kertaa. Ajurinasento voi palauttaa rauhallisen hengityksen jo muutamassa toistossa.

Fysiologinen huokaus

Istu ryhdikkäästi. Hengitä nenän kautta lähes täyteen, ja ota vielä pieni lisähengitys. Puhalla ilma hitaasti ulos suun kautta 4–6 sekunnissa. Toista 10 kertaa. Harjoituksen jälkeen keuhkot ja pallea ovat valmiit pakkasilmaan – tarvittaessa ota avaava lääke ja lähde ulos hyvillä mielin!

7.3 Rentoutus ja palautuminen

Liikkeen jälkeen keho voi jäädä ylivirittyneeseen tilaan. Rentoutusharjoitukset auttavat palautumaan ja tasaamaan hengityksen.

Rentouttava laatikkohengitys (4 sekuntia sisään – 4 sekuntia pidätä – 4 sekuntia ulos – 4 sekuntia pidätä) auttaa rauhoittamaan sykettä ja hengitystä. Näin keho palautuu rasituksesta ja olo pysyy levollisena myös liikunnan jälkeen.

Tällaiset harjoitukset sopivat erityisesti loppuverryttelyyn tai tilanteisiin, joissa tarvitset hengähdystaukoa päivän aikana.

Jos haluat oppia tarkemmin hengityksen fysiologiasta ja siitä, miksi nämä harjoitukset toimivat, voit palata oppaan lukuun 2.

> **Astmaatikon keuhkot reagoivat herkästi kylmään hengitysvaikeuksilla ja oireilla. Säännöllinen hengitysharjoittelu vahvistaa hengityslihaksia ja tukee keuhkojen toimintaa. Se voi parantaa esimerkiksi uloshengityksen sekuntikapasiteettia ja vähentää oireita.**

8. Astman hallinta liikunnan yhteydessä

Liikunta on astmaa sairastavalle turvallinen ja hyödyllinen osa arkea, kunhan astma on hallinnassa ja kehoa kuunnellaan. Oikea-aikainen lääkitys, seuranta ja riskitilanteiden tunnistaminen ovat avainasemassa, jotta liikkumisesta voi nauttia ilman turhia pelkoja.

8.1 Lääkitys liikkuessa

Astman hoitotasapaino vaikuttaa suoraan siihen, miltä liikunta tuntuu. Säännöllisesti käytettävä peruslääkitys hillitsee tulehdusta ja ehkäisee oireiden syntymistä jo ennalta. Avaavaa lääkettä voidaan käyttää tarvittaessa ennen liikuntaa, erityisesti jos liikkuminen aiemmin on aiheuttanut oireita tai kyseessä on hengästyttävä laji.

Avaavan lääkkeen voi ottaa tarvittaessa noin 10–20 minuuttia ennen liikuntaa, jos aiemmin on tullut oireita samankaltaisessa liikunnassa tai mikäli lääkäri on näin ohjeistanu. Myös liikunnan jälkeinen hengitys on tärkeää huomioida: jos oireet jatkuvat pitkään tai pahenevat, avaava lääke voi olla tarpeen myös palautumisen aikana.

On tärkeää kuljettaa lääkkeet mukana, erityisesti ulkoliikunnassa tai tilanteissa, joissa palaaminen kotiin ei onnistu nopeasti.

8.2 PEF-seuranta ja liikuntapäiväkirja

PEF-mittaus eli uloshengityksen huippuvirtausmittaus on hyödyllinen työkalu erityisesti, jos liikunta aiheuttaa epäselviä oireita. Säännöllinen PEF-seuranta voi auttaa tunnistamaan, onko oireilu yhteydessä heikentyneeseen keuhkotoimintaan vai esimerkiksi jännitykseen, rasitukseen tai allergiaan.

Liikuntapäiväkirja toimii hyvänä apuna oman kehon kuuntelussa. Kirjaa ylös:

- mitä liikuntaa teit ja miten se sujui
- millaisia tuntemuksia syntyi hengityksessä
- otitko lääkettä ennen tai jälkeen liikunnan
- millainen sää tai ympäristö oli

Tällainen seuranta auttaa ymmärtämään, millaiset tilanteet ovat sinulle sopivia ja milloin oireita esiintyy. Se tukee myös hoitavan tahon arvioita ja mahdollisia lääkityksen säätöjä.

> **Kun astman hallinta on kunnossa, liikunnasta voi nauttia huolettomammin. Ennakoiva lääkitys, oman kehon tuntemusten seuraaminen ja järkevät valinnat tekevät liikkumisesta turvallista ja ennen kaikkea palkitsevaa.**

8.3 Milloin ei kannata liikkua – tunnista riskitilanteet

On tilanteita, jolloin liikunta ei ole suositeltavaa. Näitä voivat olla:

Akuutti hengitystieinfektio: Flunssa, yskä tai kuume rasittavat elimistöä ja voivat pahentaa astmaa. Flunssasta palautuminen voi viedä tuplasti sairastamiseen käytetyn ajan.

Voimakkaat oireet: Jos hengitys on vaikeaa jo levossa tai PEF-arvot ovat selvästi tavallista matalammat.

Altistus laukaiseville tekijöille: Esimerkiksi siitepölyaikana ulkoliikunta voi olla haastavaa, samoin hyvin kylmä ja kuiva ilma ilman suojausta.

Kova fyysinen tai henkinen kuormitus: Jos olet hyvin väsynyt tai stressaantunut, kehon kyky sietää rasitusta voi olla heikentynyt.

Tärkeintä on kuunnella kehoa ja tarvittaessa siirtää liikuntasuunnitelmaa myöhempään. Liikunta ei ole kertasuoritus vaan pitkäaikainen tapa tukea hyvinvointia.

9. Käytännön vinkit arkeen

Astman kanssa aktiivinen arki on mahdollista, kun ympäristötekijät, sairastelut ja oma jaksaminen otetaan huomioon. Hyvät käytännön vinkit helpottavat liikkumisen suunnittelua ja auttavat tekemään siitä turvallista ja miellyttävää.

9.1 Sään, ilmanlaadun ja allergioiden huomioiminen

Ulkoilun ja liikunnan suunnittelussa kannattaa huomioida sää, ilmanlaatu ja mahdolliset allergiat. Kylmä, kuiva pakkasilma, katupöly ja siitepöly voivat ärsyttää hengitysteitä ja lisätä oireita.

Vinkkejä arkeen:

- Suosi sisäliikuntaa kovilla pakkasilla tai runsaan siitepölyn aikana.
- Vältä vilkkaasti liikennöityjä alueita ja valitse ulkoreitit kauemmas suurista teistä.
- Käytä hengitysilmanlämmitintä, kasvosuojaa tai hengityssuojainta tarvittaessa pölyisissä tai viileissä oloissa.
- Seuraa sääennusteita ja ilmanlaatutietoja, ja ajoita liikunta hetkiin, jolloin olosuhteet ovat suotuisammat.

9.2 Liikunta flunssan tai pahenemisvaiheen jälkeen

Liikuntaa ei kannata harrastaa, jos astmaoireet ovat pahentuneet tai flunssa on päällä. Tällöin keho tarvitsee lepoa ja aikaa palautumiseen. Kun vointi alkaa parantua, liikunnan voi aloittaa kevyesti ja omaa oloa kuunnellen.

Palautumisessa huomioitavaa:

- Aloita rauhallisesti esimerkiksi kävelyllä tai kevyellä venyttelyllä.
- Käytä tarvittaessa taukoja ja lyhyitä liikuntajaksoja.
- Vältä kovaa rasitusta heti toipumisen jälkeen ja etene vaiheittain takaisin normaaliin liikuntaan.

> **Kun osaat huomioida sääolosuhteet, oman terveydentilan ja hyödynnät saatavilla olevaa tukea, liikkumisesta tulee turvallisempaa ja hauskempaa ja ennen kaikkea mahdollista myös astman kanssa.**

9.3 Tuki, vertaistuki ja liikuntaryhmät

Yhdessä liikkuminen ja muiden tuki voivat helpottaa liikunnan aloittamista ja ylläpitämistä. Ryhmät ja ohjaus antavat turvaa, motivaatiota ja iloa liikkumiseen.

Tukea arkiliikkumiseen:

- Vertaistukiryhmät tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja saada rohkaisua muilta.
- Liikuntaryhmät hengityssairaille tukevat turvallista liikkumista ja voivat helpottaa arjen aloittamista liikunnan parissa.
- Fysioterapeutin tai liikuntaohjaajan ohjeilla saa yksilöllisiä neuvoja ja tukea sopivan liikuntamuodon löytämiseen.
- Vaihtele liikkumistapoja, esimerkiksi vesiliikunta, kävely, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto tukevat toisiaan ja tuovat mielekkyyttä.

Osa II – Astma eri elämänvaiheissa



10. Astmaatikkolapset ja liikunta

10.1 Mikä estää liikkumasta

Astma voi helposti johtaa liian vähäiseen liikuntaan. Lapsella saattaa olla liikunnasta epämiellyttäviä kokemuksia ja tuntemuksia, lisäksi hän voi pelätä astmakohtausta. Usein liikkumista estävät myös väärä tai puutteellinen tieto. Lapselle pitäisi tarjota liikuntaan liittyviä positiivisia kokemuksia sekä luoda harjoituksiin luotettava ja turvallinen ilmapiiri.

On tärkeää, että lapsi oppii itse arvioimaan suorituksensa tehoa ja rasittavuutta. Hänen pitäisi osata erottaa normaali rasitukseen liittyvä hengästyminen sairauden aiheuttamasta hengenahdistuksesta. Astmaa sairastava lapsi saa äärimmäisen harvoin vapautuksen koululiikunnasta. Vapautuspäätöksen tekee aina lääkäri.

> **Hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi uinti, vesivoimistelu, kävely, juoksu, hiihto, pallopelit, pyöräily ja rullaluistelu. Jokaiselle löytyy varmasti oma laji!**

10.2 Mitä pitää huomioida astmaa sairastavan lapsen liikunnassa

Astmaa sairastavan lapsen liikunnassa on tärkeä ottaa huomioon:

- avaava lääke aina mukana
- liikkujan terveydentila ja ikä
- astman vaikeusaste
- ei liikuntaa siedätyshoitopäivänä eikä mielellään sen jälkeisenä päivänä
- aiemmat liikuntatottumukset
- mahdollisten valmentajien/harrastusryhmän vetäjien informoiminen lapsen astmasta
- riittävä tauko ruokailun ja urheilusuorituksen välillä
- liikuntaympäristö: sisällä liikuntatilojen pölyttömyys ja hajuttomuus huomioimalla puhdistus- ja pesuaineet, hiuslakat ja hajuvedet sekä liikuntavälineiden materiaalit, ulkona säätilojen vaihtelut (pakkanen, tuuli) sekä siitepölyt

Muista myös hengästymisen ja hengenahdistuksen ero: Jokainen hengästyy tehokkaan liikuntasuorituksen aikana, mutta hengästyminen menee levätessä ohi. Hengenahdistuksessa uloshengitys on vaikeutunut ja tilanteen korjaaminen vaatii yleensä lääkitystä.

10.3 Kannusta astmalasta

Lasta on hyvä kannustaa ja motivoida liikunnan pariin. Liikunta on hyvä itsetunnon kohottaja ja parhaimmillaan se tuo iloa koko perheen elämään. Liikunta helpottaa astmalapsen oloa, esimerkiksi vatsalihasten vahvistaminen helpottaa yskimistä sekä uloshengitystä ja ylä- ja alaselän lihasten vahvistaminen tuo paremman ryhdin.

Rentoutuminen liikuntasuorituksen jälkeen on tärkeää myös lapselle. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia voi pyytää fysioterapeutilta.

Vinkkejä astmaatikkolapsen liikunnan lisäämiseen:

- Innosta lasta omaehtoiseen liikkumiseen.
- Käännä kiellot kannustukseksi.
- Hanki lapselle kunnon ulkoiluvaatteet joka säähän.
- Loihdi liikuntaväline, vaikka ilmapallosta tai höyhenestä.
- Kuljeta lastasi vähemmän autolla ja suosi arkiliikuntaa.
- Liikunnaksi kelpaa kaikenlainen leikin kautta liikkuminen.
- Muista, että reipas liikunta voi koostua 10 minuutin pätkistä.

11. Astma, ikääntyminen ja liikunta

Astman ja ikääntymisen yhdistelmä voi tuntua kuormittavalta. Hengitys voi vaikeutua ja jaksaminen vähentyä. Säännöllinen, omalle kunnolle sopiva liikunta on kuitenkin yksi parhaista keinoista tukea hengitystä, ylläpitää toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua myös ikääntyneenä.

11.1 Miten ikääntyminen vaikuttaa liikkumiseen

Ikääntyessä keuhkojen joustavuus heikkenee ja hengityslihakset voivat menettää voimaa. Samalla peruskunto usein laskee, mikä voi tuntua arjessa väsymyksenä tai hengästymisenä. Jos astma on ollut osa elämää jo pitkään, oireet saattavat lisääntyä iän myötä.

Liikunnan hyödyt näkyvät iäkkäillä astmaatikoilla erityisesti siinä, että liikkuminen auttaa säilyttämään keuhkojen toimintakykyä ja ehkäisee voinnin heikentymistä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa hidastaa toimintakyvyn laskua ja helpottaa astmaoireiden hallintaa.

11.2 Liikunnan aloittaminen turvallisesti

Jos liikunta ei ole ollut osa arkea aiemmin, ei ole liian myöhäistä aloittaa. Liikkeelle voi lähteä kevyesti ja omaa kehoa kuunnellen. Kävely, pyöräily, rauhallinen vesiliikunta tai tuolijumppa ovat erinomaisia vaihtoehtoja. Tärkeintä on säännöllisyys, ei suoritus.

Ennen liikuntaa on hyvä lämmitellä rauhassa ja ottaa tarvittaessa avaava lääke ohjeen mukaan. Hengitysharjoitukset, kuten ajurin asento tai laatikkohengitys, voivat auttaa kehoa ja keuhkoja valmistautumaan rasitukseen. Liikunnan aikana ja sen jälkeen kehon viestien kuuntelu on tärkeää – lepo ja palautuminen ovat osa kokonaisuutta.

> **Liikunnan ei tarvitse olla yksinäistä tai suorittavaa, se voi olla iloista yhdessä tekemistä, ulkoilua ystävän kanssa tai rauhallista kotijumppaa. Tärkeintä on löytää tapa, joka tuntuu omalta ja johon voi sitoutua.**

11.3 Tuki ja motivaatio iäkkäälle liikkujalle

län myötä voi tulla yksinäisyyttä tai epävarmuutta omista kyvyistä. Siksi sosiaalinen tuki ja kannustus ovat erityisen tärkeitä. Ryhmäliikunta, fysioterapeutin ohjaus tai vertaistuki voivat auttaa löytämään luottamusta omaan kehoon ja rohkeutta aloittaa.

Vesiliikunta ja ryhmämuotoinen ohjaus sopivat erinomaisesti myös ikääntyneille astmaa sairastaville. Vesi kannattelee, liike tuntuu kevyemmältä ja lämmin, kostea ilma helpottaa hengittämistä. Ryhmäliikunta tuo sosiaalista tukea ja iloa liikkumiseen, mikä auttaa säännöllisyyden ylläpitämisessä.

Myös tuetut ryhmät, kuten kunnan liikuntaryhmät tai vertaistukitoiminta, voivat tarjota mielekästä sisältöä liikkumiseen.



Osa III – Kokemuksia ja inspiraatiota

12. Lääkärin puheenvuoro

“Hoitosuunnitelma ja liikkumislähete astmaatikoille – avain aktiivisempaan arkeen?”

Ihminen on luotu liikkumaan. Liikunnan vähäisyydestä on monenlaista seurauksia hyvinvointiin ja terveyteen. Pienelläkin liikunnan lisäyksellä on paljon positiivisia vaikutuksia sairauksien riskeihin, terveydentilaan, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Liikunta parantaa astmaatikon fyysistä suorituskykyä, elämänlaatua ja oireiden hallintaa.

Motivaatio on voima, joka saa meidät tekemään asioita. Motivaation osatekijöitä ovat asian koettu tärkeys, onnistumisen todennäköisyys ja tekemisen ilo. Näiden tekijöiden välillä on kertomerkki. Jos siis yksi tekijä on nolla, koko tulo on nolla.

Motivaatio = asian koettu tärkeys x onnistumisen todennäköisyys x tekemisen ilo

Kun liikunnan lisääminen astman omahoidossa tulee ajankohtaiseksi ja tärkeäksi, on hyvä miettiä sopivankokoista ja realistista tavoitetta liikunnan lisäämiseen sekä liikunnan muotoa, joka tuntuu hyvältä. Kaikissa näissä kohdissa voivat terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaiset olla tukena ja apuna.

Jokainen pitkäaikaissairas on oikeutettu terveys- ja hoitosuunnitelmaan. Hoitosuunnitelma on avohoidossa laadittava potilaslähtöinen suunnitelma, josta käy ilmi muun muassa ammattilaisen tukemana määritellyt potilaan hoidon tarpeet ja tavoitteet sekä hoidon järjestäminen.

Hoitosuunnitelma tukee potilaan hoidon koordinointia, suunnittelua ja hoidon jatkuvuutta.

Kun terveys- ja hoitosuunnitelma tehdään yhdessä potilaan kanssa, on jossain vaiheessa varattava riittävästi aikaa tarpeiden, tavoitteiden ja keinojen määrittelyyn. Tässä on mahdollisuus keskustella myös liikkumisesta.

Terveydenhuollon ammattilainen voi lähettää potilaan kunnan liikuntaneuvojalle, joka on liikunnan edistämisen ammattilainen. Lähettäminen on käytännössä toteutettu eri alueilla eri tavoin.

Yhdessä mallissa liikuntaneuvojilla on rajatut oikeudet alueen potilastietojärjestelmään, jonne terveydenhuollon ammattilaiset voivat tehdä lähetteen sovitulla tavalla. Tämä malli lisää terveydenhuollon ja liikuntaneuvonnan yhteistä tekemistä. Potilaat voivat hakeutua liikuntaneuvontaan myös oma-aloitteisesti.

Maltillinen liikunta ja maltillinen liikunnan lisääminen on turvallista ja auttaa myös motivaation säilymisessä. Kun astma on hyvin hoidettu, ei kohtausriski kasva. Liikunnalla on tärkeä rooli astman omahoidossa, mutta sillä on myös samalla paljon erilaisia hyvinvointia ja terveyttä lisääviä ”sivuvaikutuksia”.

Koska ihminen on luotu liikkumaan.

LT Risto Kuronen

13. Kokemustarina

Noora, 42

Astma on kulkenut rinnallani yläasteen ja lukion vaiheesta, mutta ensimmäiset merkit näkyivät jo aiemmin allergioina. Myös iho on aina ollut herkkä, joskin atopia on pysynyt lievänä. Astmani on keskivaikea ja vaihtelee kausittain, tavallisesti käytössäni on hoitava ja tarvittaessa avaava lääke.

Kun sain astmadiagnoosin 20 vuotta sitten, liikuntaan suhtauduttiin eri tavalla kuin nyt. Silloin korostui varovaisuus ja tavoitteena oli ennen kaikkea oireiden hallinta, ei niinkään hyvinvoinnin tai kunnon kehittäminen.

Minä olin kuitenkin vähän kapinallinen. Uskoin, että liike tekee hyvää ja halusin liikkumalla parantaa oloani. Ajattelin, että keuhkojen rasittaminen on osa sitä, että ne pysyvät kunnossa.

Astma on tuonut elämään vaiheita, jolloin arjen tavallisimmatkin matkat ovat olleet raskaita. On ollut päiviä, jolloin jo kymmenen metrin kävely tuntui ylivoimaiselta.

Silti olen kokenut tärkeäksi uskoa, että liikkeelle lähteminen helpottaa oloa ja aina niin on käynytkin. Liikunta ei ole minulle suorittamista, vaan osa arkea: kävelyä, pyöräilyä, vesijuoksua, hiihtoa tai luonnossa olemista. Kun pysyy liikkeessä, arki rullaa paremmin ja keuhkot voi paremmin.

Olen oppinut, että lämmittelyllä on suuri merkitys. Rauhallinen aloitus auttaa kehoa ja keuhkoja sopeutumaan. Etenkin lämpötilan vaihtelut sisältä ulos vaativat valmistautumista. Huonompina aikoina otan avaavan lääkkeen ennen liikkeelle lähtöä ja pidän sen aina mukana, se tuo turvaa.

Astma on saanut minut myös miettimään isompia seikkailuja. Uskallanko lähteä Alpeille tai korkeille vaellusreiteille? Tärkeintä on valmistautua ja suunnitella etukäteen: kulkea porukan mukana ja varmistaa, että apua on tarvittaessa saatavilla.

Kun on miettinyt etukäteen, miten toimia erilaisissa tilanteissa, voi lähteä matkaan rauhallisin mielin.

Sukeltaminen on oikeastaan ainoa harrastus, jonka olen astman vuoksi jättänyt väliin. Sen sijaan olen viihtynyt veneen kannella ystävien sukeltaessa ja se on ollut ihan hyvä niin.

Vertaistuki on ollut minulle korvaamatonta. Kun näin muiden astmaa sairastavien pystyvän liikkumaan ja elämään täyttä elämää, se antoi uskoa ja rohkeutta. Myös pienet keinot luovat turvaa: joskus on hyvä pyytää kaveri lenkille tai soittaa jollekin lenkin ajan jutellen, jos oma olo on epävarma.

Mitä sanoisin ihmiselle, joka miettii, pystyykö liikkumaan astman kanssa? Uskalla kokeilla. Lähde liikkeelle pienin askelin ja kuuntele omaa kehoasi, sopiva tapa liikkua löytyy kyllä. Liikunta ei riko, vaan auttaa voimaan paremmin.

> **”Kun liikunnan ottaa voimavaraksi, se tekee arjesta helpompaa”**

14. Loppukirjoitus lukijalle

Astma ei ole este, vaan uuden alku. Kun sairastut astmaan, voi liikkuminen tuntua aluksi epävarmalta ja jopa pelottavalta. Se on täysin ymmärrettävää. Oireet, aiemmat kokemukset tai toisten varoittelut voivat jättää varjon liikkumisen ylle. Mutta juuri siksi kannattaa uskaltaa liikkua. Keho ja keuhkot kaipaavat liikettä, ja liike auttaa niitä vahvistumaan.

Astmaa sairastavalle liikunta ei ole vain sallittua, se on suositeltavaa ja hyödyllistä. Kun aloitat rauhallisesti ja kuuntelet kehoasi, voit huomata jo lyhyessä ajassa hengityksen keventyvän, jaksamisen paranevan ja arjen tuntuvan helpommalta. Jokainen askel, venytys tai hengitysharjoitus on panostus omaan hyvinvointiin.

Muista: sinä et ole yksin. Tuhannet muutkin astmaa sairastavat ovat kohdanneet samoja tunteita ja epävarmuuksia. Ja heistä monet ovat löytäneet liikunnasta voimavaran, joka vahvistaa sekä kehoa että mieltä.

Vertaistuki voi olla korvaamaton apu, kun kaipaat rohkaisua tai haluat jakaa kokemuksia. Toisten samassa tilanteessa olevien kertomukset, ryhmäliikunta, verkkoyhteisöt tai vertaistukiryhmät voivat auttaa sinua näkemään, että liikunta on mahdollista – ja jopa nautittavaa. Vertaisten seurassa ei tarvitse selitellä mitään, ja yhdessä liikkuminen voi tuoda iloa ja motivaatiota enemmän kuin yksin yrittäminen.

Ei tarvitse olla urheilija. Riittää, että liikut omalla tavallasi – vähän kerrallaan, itsellesi sopivasti. Jokainen liikkumiskerta rakentaa luottamusta omaan kehoon ja osoittaa, että voit tehdä asioita, joista vielä hetki sitten epäilit suoriutuvasi.

> **Uskalla hengästyä, uskalla aloittaa. Liike ei vie sinulta mitään, vaan se antaa takaisin enemmän kuin osaat odottaa. Ja kun liikut yhdessä muiden kanssa, saat liikkeeseen mukaan myös tuen, ymmärryksen ja yhteyden.**

Oletko sinäkin yksi meistä?

Tule osaksi yhteisöä, joka ymmärtää sinua!

allergia.fi/liity

ALLERGIA & IHO ASTMA

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry