

# ONKO LIIKUNNAN ALOITTAMINEN TURVALLISTA -KYSELY

## 1. OIREET

Rastita, onko sinulla seuraavia oireita. Katkoviivan yläpuolella luetellut oireet voivat viitata valtimotaudin aiheuttamaan sydämen hapenpuutteeseen tai muuhun verenkiertoelimistön tai keuhkojen sairauteen.

- rintakipu tai puristus rinnassa
- kipu tai epämiellyttävä tuntemus ylävatsan, rinnan, kaulan, hartioiden tai yläraajojen alueella levossa tai lisääntyen rasituksessa
- hapenpuutteen tunne tai poikkeava hengästyminen
- huimaus tai tajunnanhäiriö liikunnan aikana
- sydämen rytmihäiriöoireet (epämiellyttävän voimakas, nopea, tai epäsäännöllinen rytmi, muljahdukset) levossa tai lisääntyen rasituksessa
- voimattomuus ja uupuminen liikunnan aikana tai sen jälkeen
- turvotus nivelessä tai raajassa, raajan hankala kipu levossa tai lisääntyen rasituksessa

- 
- hankala tai pitkittynyt ala- tai yläraajoihin säteilevä selkärankakipu, rasituksessa lisääntyvä raajojen heikkous
  - kuume tai lämpöily, kurkkukipu, kova päänsärky

Jos rastitit yhdenkin kohdan (1) tai jos terveydenhuollon ammattilainen on kieltänyt sinua harrastamasta reipasta tai rasittavaa liikuntaa, sinun on syytä keskustella lääkärisi kanssa ennen liikuntaharjoittelun aloittamista.

## 2. NYKYINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Oletko tehnyt vähintään 30 min kestoista reipasta liikuntaa, jonka aikana olet hieman hengästynyt vähintään kolme kertaa viikossa edeltävän kolmen kuukauden ajan?

- kyllä  en

## 3. SAIRAUDET JA VAMMAT

Rastita, onko sinulla jokin seuraavista:

- sairastettu sydäninfarkti
- sydämen pallolaajennus, ohitusleikkaus tai muu sydämen leikkaus
- sydämen tahdistin, rytmihäiriö, sydämen läpän sairaus tai sydänlihassairaus
- sydämen vajaatoiminta
- diabetes
- munuaissairaus
- epilepsia, MS-tauti
- nivelreuma
- osteoporoosi tai muun sairauden (esim. syöpä) aiheuttama luun murtumariski
- ala- tai yläraajaan säteilevä välilevyn pullistuma
- rasitusmurtuma tai tuore tapaturma

Jos rastitit yhdenkin kohdan (3.) ja olet aloittamassa rasittavaa (>6 MET) liikuntaa, sinun on syytä keskustella lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista. Jos vastasit kohtaan 2. myöntävästi ja sinulla on kohdassa 3 mainittu sairaus eikä sinulla ole esiintynyt kohdan 1. oireita voit jatkaa kevyttä ja reipasta (< 6 MET) liikuntaa. Jos sinulla ei ole oireista 1. oireita ja vastasit kohtaan 2. Ei ja sinulla on jokin kohdan 3. sairaudesta, sinun on syytä keskustella lääkärisi kanssa.

### MET

energiankulutuksen kerrannainen verrattuna lepotasoon

### <3 MET

kevyt liikunta (kävely 4–5 km/h)

### 3–<6 MET

reipas liikunta (kävely 6–7 km/h)

### ≥ 6 MET

rasittava liikunta (juoksu)