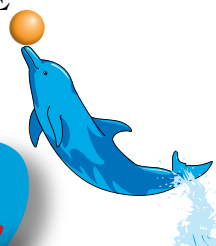


MS

1 • 2010

LEHTI MS-TAUDIN PARISSA ELÄVILLE

primo



msmailma.fi



Käypä hoito –suositus
nopeuttaa MS-taudin
diagnosointia

Liikunnan säännöllisyys
on tehokkuutta
tärkeämpää

Kilpailuvietti
ja asenne vie

Sirpan

kohti neljättä maratonia

primo 1 • 2010

Sirpan tähtäimessä jo 4. maraton	4
Katse pään sisään	8
Liikuttavaa! Anders Romberg kannustaa liikkumaan	9
TOP5 + 1 Lehden tilauskuponki	11
MS-maailman nettianti	12

Primo on Bayerin julkaisu MS-taudin parissa eläville.
www.msmaailma.fi
Primo 1/2010 ilmestyy 15.1.2010
LFI.SM.01.2010.0032

TOIMITUS: Katri Karsi / Hyvien Ihmisten Talo
TAITTO: Minna Ruusinen / Miks' ei! Oy
PAINO: Redfina Oy
JULKAISIJA: Bayer Oy, Espoo

ENNAKOIVAT LAUSUNNOT

Tässä Bayerin Primo-lehden numerossa saattaa olla ennakoivia lausuntoja, jotka perustuvat Bayer-konsernin tai Bayer-toimialan johdon tämänhetkisiin oletuksiin ja ennusteisiin. Erilaiset odotettavissa olevat tai odottamattomat riskit ja epävarmuustekijät saattavat muuttaa yrityksen todellisia tuloksia, taloudellista tilannetta, kehitystä ja suoritusta näistä ennusteista. Joistakin tällaisista tekijöistä kerrotaan Bayerin tiedotteissa, jotka löytyvät Bayerin verkkosivustolta osoitteesta www.bayer.com. Yritys ei ole velvollinen päivittämään tai korjaamaan näitä ennakoivia lausuntoja uusien tietojen tai olosuhteiden vuoksi.

pääkirjoitus



Anja-Leena Toivonen
päätoimittaja

Monenlaisia kasvoja

Kuva MS-tautia sairastavasta on muuttumassa. Nykyään kun diagnoosiin ja hoitamiseen päästään varhain, ei vasta MS-diagnoosin saanutta voi tunnistaa ulkoisesti mitenkään. Tässä lehdessä palstatilaa ovat saaneet sairautensa pikkuhiljaa totutelleet miehet ja naiset. He ovat haastatteluhetkellä eläneet diagnoosinsa kanssa muutamasta kuukaudesta pariin kolmeen vuoteen. Yhteistä heille on ollut positiivinen usko tulevaan, siihen, että elämä jatkuu ja kantaa, vaikkakin aivan erilaisin eväin kuin ennen. Lukijapalautteemme on pääosin ollut myönteistä, mutta joidenkin mielestä kuva pirteästä ja energisestä MS-potilaasta ei vastaa tavallisen MS-tautia sairastavan arkea. Tässä lehdessä kasvat MS-taudille antaa Sirpa Korkatti, joka haluaa rohkaista vastasairastuneita ja heidän läheisiään. Sirpa ei taatusti vastaa yleistä kuvaa MS-tautia sairastavasta – kuitenkin hänen ensi mielikuvansa MS-taudista kolme vuotta sitten oli pyörätuoli.

Vaikka MS-tauti on ei-toivottu, elinikäinen seuralainen, sen kanssa pystyy elämään, kertoo neljännelle maratonilleen valmistautuva, MS-tautia sairastava Sirpa Korkatti. Maratonjuoksu ei todellakaan ole ihan jokatyön harrastus, tilastojen mukaan matkan juoksee noin 5 000 suomalaisnaista vuodessa. Sirpa aloittaa www.msmaailma.fi -sivustolla blogin, jossa hän kertoo valmistautumisestaan syksyllä juostavalle Berliinin maratonille. Me muut noin 2,7 miljoonaa suomalaisnaista pääsemme hiukan helpommalla, 9 000 askelta päivässä riittää fysioterapeutti Anders Rombergin mukaan pitämään ihmisen toimintakyvyn yllä.

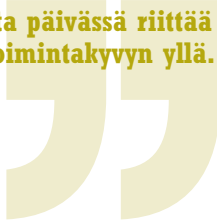
Syksyllä päivitetty Käypä hoito -suositus ottaa huomioon tutkimustulokset varhaisen hoidon merkityksestä, ja taudin hoitoon päästään lääkityksellä aiempaa nopeammin.

Magneettikuvien merkitys diagnostiikassa on lisääntynyt, ja vaikkei radiologi diagnoosia teekään, hänen arvionsa aivoissa tapahtuneista muutoksista on entistä tärkeämpi kliinisen tutkimuksen täydentäjä. Kuvantamisen huippuasiantuntija, ylilääkäri Juha Halavaara kertoo tässä lehdessä muun muassa siitä, mikä magneettikuvassa vihjaa MS-tautiin.

Sirpan blogin kannustamana kaivoin askelmittarini kaapin pohjalta ja ostin siihen uuden patterin ja aloin seuraamaan askeleitani. Osallistuin vuosi sitten Anders Rombergin MS-taudin liikuntatutkimukseen verrokkiryhmäläisenä ja silloin liikkumistani seurattiin viikon ajan tarkasti. Askelmittarin lukemia kirjatesa havaitsin, että tavalliset arkiaskareet, työssäkäynti ja koiranulkoilutus lähipuistossa eivät aina yksistään takaa riittävää liikuntaa, vaan tarvitaan vähän enemmän. Iltalenkki olisi ihanteellinen, mutta myös pienet valinnat auttavat: portaat hissin sijaan, kävelen kauppaan tai jääminen pysäkkiä aiemmin busista pois. Jokaiselle sopii oma tavoite: minä tähtään hitusen enemmän -tasolle ja maratonille osallistun vain kannustusjoukoissa blogia seuraten.

Liikunnallista ja valoisaa kevättä!

9 000 askelta päivässä riittää pitämään toimintakyvyn yllä.



MSMAAILMA.FI-SIVUSTON TUORE BLOGGARI INHOSI JUOKSEMISTA

Nyt tähtäimessä jo 4. MARATON

Sirpa Korkatti aloitti juoksemisen viitisen vuotta sitten. "Aluksi meni pari lyhtypylväänväliä kävelylenkin lomassa. Aiemmin inhoamani juokseminen alkoi pikkuhiljaa tuntua yhä paremmalta."

Fyysinen kunto alkoi kohota, hyvänolon tunteukset lisääntyä ja mikä perinaisellisesti ajatellen tärkeätä: paino pysyi kurissa. Kilpailuvietti ja tavoitteellinen elämänsenenne ajoivat Sirpan melko pian suunnittelemaan maratonille osallistumista. Tähtäimeensä hän otti syksyn 2007 ja Helsinki City Marathonin.

Kesäkuussa 2007 jysähti. Kevään mittaan vaivanneeseen uupumukseen ja outoihin oireisiin löytyi selitys MS-diagnoosin myötä.

"Olihan se kuin olisi rekan alle jäänyt. Kysyin lääkäriltä suurinpiirtein ensimmäiseksi voinko jatkaa juoksemista. Seuraava kysymys oli voinko lähteä nyt lenkille. Lääkäri suorastaan suositteli sitä. Juoksin kolme tuntia diagnoosin varmistumisen jälkeen Ahveniston mäkisessä maastossa pari kolme tuntia ja yritin fyysisellä kivulla tainnuttaa henkistä tuskaa", Sirpa kuvailee reaktiotaan.

Juokseharrastus jatkui ja Sirpa pääsi testaamaan voimiaan haaveilemallaan maratonilla. Aika oli ensikertalaiselle huikea 4.08. Seuraavana vuonna hän juoksi maratonit Tukholmassa keväällä ja Helsingissä taas syksyllä, nyt alle neljän tunnin, 3.56! Vuonna 2009 maratonit jäivät flunssien takia väliin, mutta nyt on tähtäimessä Berliinin maraton syyskuussa 2010. Tavoitteena on, kuinkas muuten, parantaa ennätystä.

Pistäminen on "pakkopullaa"

Sirpa pitää itseään siinä mielessä onnekkana, että hän pääsi hyvin nopeasti oireiden ilmaannuttua tutkimuksiin, diagnoosiin ja hoitoon. Kaksi ja puoli vuotta jatkunut pistoehoito ei vielääkään innosta.

"Pistäminen joka toinen päivä tuntuu tosi tyhmältä, kun sairaus ei ole "päällä" eikä oirehdi. Jos olisi vaikka »

KUVAT JAANIS KERKIS





Minä olen...

Sirpa 38 v.
Työskentelen Suomen Liikunta
ja Urheilu -järjestössä seura-
toiminnan asiantuntijana.
Perheeseeni kuuluu aviomies sekä
10- ja 15-vuotiaat tyttäret ja
lenkkiseurakoira Noppa.
Sain MS-diagnoosin
vuonna 2007.

”**Lenkkeilyn avulla jaksan töissä ja muilla elämän alueilla.**

flunssa, olisi luonnollista ottaa lääkettä oireisiin. Mutta motivoin itseäni sillä, että hoidon avulla saan oireita siirrettyä kauemmas tulevaisuuteen ja säilytän toimintakykyni. Olen miettinyt, että tämä sairaus on hyvä renki, mutta huono isäntä, joten yritän pitää sen renkinä mahdollisimman pitkään.”

Pettämätön blonditeoria

Sirpa on rakentanut nk. blonditeorian, joka perustuu ikäluokan keskivertokuntoon.

”Jos 38-vuotiaiden naisten keskivertokuntoa kuvaa luku 100. minä yritän pitää oman kuntoni lukemassa 120. Pahanemisvaiheen jälkeen voisin kuvitella olevani lukemassa 100, eli pudotus ei olisi kovin suuri ja jättäisi minut edelleen keskikuntoisten joukkoon.”

Sirpa testasi ajatustaan lääkäriällään, joka ei teilannut ajatusta.

Ja miten se 120 sitten saavutetaan? ”Urheilu, oikea syöminen, lepo, perushyvät elämäntavat, niistä se kokonaisuus rakentuu”, Sirpa summaa.

Juoksu antaa henkistä voimaa

”Sen avulla jaksan töissä ja muilla elämänalueilla”, Suomen Liikunta ja Urheilu -järjestössä seuratoiminnan asiantuntijana eli käytännössä urheiluseurojen osaamisen kehittäjänä työskentelevä Sirpa sanoo.

Työajat ovat säännöllisen epäsäännöllisiä, ilta- ja viikonlopputöitä on paljon, kun ”asiakkaat” - urheiluseuroja pyörittävät vapaaehtoisihmiset - ovat pääsääntöisesti palkkatöissä arkipäivisin. Työpäiville tulee mittaa myös Hämeeenlinnan ja Helsingin Pasilan välisistä työmatkoista.

”Työni on suunnittelua, luennoimista, kouluttamista, oikeastaan jatkuvaa esilläoloa ihmisten edessä. Juostessa saan olla yksin omien ajatusten kanssa. Ja suurissa massatapahtumissa saan olla yksi muiden joukossa, se on ter-



vetullutta vastapainoa esilläololle."

Sirpan urheilulliseen perheeseen kuuluu lenkkeilevä ja tyttärensä lentopallovalmentajana toimiva aviomies ja kaksi tyttäretä, joista 15-vuotias lentopalloilee ja 10-vuotias jalkapalloilee. Unohtaa ei sovi dalmatiankoira Noppaa, joka on emännän uskollinen ja innokas lenkiseuralainen.

Arki pyörii melkoista vauhtia perheen harastusten ympärillä, tai jos ihan tarkkoja ollaan, arjessa pyörii lähinnä pesukone ja ruokailurullanssi.

"Olen todennut, että kukaan ei anna minulle aikaa, se on ihan itse otettava. Siinä suhteessa saatan olla jonkun mielestä itsekäs, mutta ajattelen, että tämä on mun elämäni ja juokseminen on hyvinvoinnilleni tärkeää. Juoksen viikossa 4-8 tuntia, milloin mihinkin aikaan vuorokaudesta. Paitsi aamuisin, siihen en pysty", Sirpa nauraa.

Blogi pari kertaa kuukaudessa

Sirpan matkaa kohti Berliinin maratonia voi seurata osoitteessa www.msmaailma.fi ensi syksyyn asti. Lukijat pääsevät seuraamaan todennäköisesti vaiherikasta valmistautumista. Maraton ei ole terveellekään ihmiselle mikään ihan kevyt juttu, joten on mielenkiintoista lukea miten sujuu pitkä valmentautumisrupeama MS-tautia sairastavalta.

"Liukkaat kelit, rasisusvammat, flunssat ja muut ovat kaikkien juoksijoiden vihollisia. Itseen ja jaksamistaan pitää terveenkin kuntoilijan kuunnella. En tässä vaiheessa halua uskoa, että MS vaikuttaa valmentautumiseen mitenkään erityisesti, mutta sitähan ei voi koskaan tietää. Jos niin käy, kirjoitan sen aiheuttamista tunteista ja tuntemuksista", Sirpa pohtii.

Lenkillelähtö ei suinkaan aina huvita tuoretta bloginpitäjää.

"Ei todellakaan, mutta kun tiedän, miten hyvä olo on lenkin jälkeen ja miten hyvää se



tekee kunnolle, saan itseni yleensä väännettyä liikkeelle."

Blogi tulee varmaankin herättämään keskustelua, eikä ehkä pelkästään positiivista.

"Mun asenne on sairastumisesta lähtien ollut se, ettei tämä elämä tähän lopu. Aktiivisuutta ja itsestään huolehtimista ei voi lopettaa sairautteen, vaan ennemminkin aloittaa. Jokaisen olisi hirveän hyvä löytää se oma juttu, joka tuottaa mielihyvää. Kaikille se ei tietenkään voi olla juokseminen, eikä välttämättä liikunta muutenkaan, mutta joku, minkä avulla jaksaa, missä mahdollisesti tapaa samanhenkisiä ihmisiä ja saa uusia tuttavuuksia ja ystäviä." •

Aika harrastuksiin on itse otettava, sitä ei kukaan tule tarjoamaan. Se ei ole itsekästä, vaan jokaisen oikeus.

Enää ei jää odottelemaan toista pahenemisvaihetta, vaan kliinisesti eriytnyt oireyhtymä ja tautiin sopivat muutokset magneettikuvissa ja selkäydinesteessä kehottavat seurantaan magneettikuvauksella kolmen – kuuden kuukauden välein vuoden ajan ensimmäisestä kuvauksesta. MS-diagnosiin voidaan siis päästä yhdenkin oirejakson jälkeen, jos taudin ajalliset ja paikalliset kriteerit täyttyvät seurannassa.

"Nykyisin kuvantaminen on erilaisten sairauksien diagnostiikassa aikalaila etulinjassa. Syy siihen on se, että laitteet ja tekniikka ovat kehittyneet huomasti. Kehitys on ollut valtava niiden parinkymmenen vuoden aikana, jotka minä olen kuvantamisen parissa tehnyt töitä", HUS- Röntgenin, Jorvin sairaalan röntgenosaston ylilääkäri, radiologian dosentti Juha Halavaara toteaa.

Magneettikuvissa ovat leikkeet entistä ohuempia ja saadaan tiheämpiä viipaleita, mikä tietysti tarkoittaa, että korkealaatuisissa kuvissa saadaan näkyviin yhä pienempiä muutoksia, mikä taas edesauttaa diagnosiin tekoa ja varhaista hoidon aloitusta.

Selkeä työnjako

Työnjako potilasta hoitavan lääkärin ja kuvauksista vastaavan radiologin välillä on selkeä.

Radiologi antaa lausunnon, hoitava lääkäri tekee diagnosiin.

"Mitään varmaa kuten MS-diagnosiin en kuvista lausu, vaikka löydösten muodosta ja sijainnista pystynkin päättelemään asioita. Kliininen tutkimus on edelleen diagnosiin perusta, vaikka magneettikuvauksen rooli onkin jatkuvasti vahvistunut ja diagnosiin nojaa siihen aiempaa enemmän", Juha Halavaara sanoo.

Nykyisin käytäntö on usein sellainen, että potilas käy kuvauksissa ja muissa tutkimuksissa ennen erikoislääkärin vastaanottoa. Spesialisti saa näin eteensä potilaan lisäksi monipuolisen tietopaketin oireiden taustoista.

Muoto ja sijainti ratkaisevat

Aivoista noin kolmasosa on harmaata ainetta. Tästä hermosoluja sisältävästä aineesta on muodostunut aivojen ulkokerros ja selkäytimen sisäosa. Kaksi kolmasosaa aivoista on niisanotua valkoista ainetta. Tällä alueella hermosäi-

keitä peittää myeliini -niminen rasva-aine, joka näyttää vaalealta T1-painotteisissa MK-kuvissa. MS on valkean aivoaineen tauti, jossa tulehdus vaurioittaa hermoja ympäröivää myeliiniä.

Magneettikuvauksen erottelukyky valkean aineen muutosten osoittamisessa on ylivertainen verrattuna muihin kuvantamismenetelmiin. Tyypillisiä MS-taudin aiheuttamia muutoksia ovat voimakassignaaliset valkean aineen muutosalueet T2-painotteisissa kuvissa ja gadoliniumilla tehostuvat muutokset T1-painotteisissa kuvissa. Muutokset eivät kuitenkaan kerro vain MS-taudista, vaan valkean aineen muutoksia todetaan jopa 40 prosentilla neurologisen klinikan potilaista.

"Valkean aineen sairauksia on kymmeniä, joten muutosten tarkempi sijainti ja muoto ratkaisevat", Juha Halavaara kertoo.

Yleensä MS-tautiin liittyvät muutokset sijaitsevat aivokammioiden vieressä ja aivokurkiaisissa. Niitä saattaa olla useita linjassa peräkkäin.

MS-leesiot eli vaurioituneet aivoalueet ovat muodoltaan pyöreitä tai soikeita. Ellei lääkkeitä aloiteta, leesiot lisääntyvät, tuhoalue laajenee, ja samalla terveen aivokudoksen osuus vähenee, kullakin ihmiselle omaa, yksilöllistä tahtia.

Dawsonin sormiksi kutsutaan aivokurkiaisien päälle, verisuonten ympärille syntyneitä muutoksia, jotka näkyvät sivukuvassa ja muistuttavat sormia, tai ehkä ennemminkin Muumi-laakson hattivatteja.

Magneettikuvausta käytetään nykyisin usein myös pahenemisvaiheen aikana, jotta voidaan arvioida hoidon riittävyttä ja tehoa.

Pahenemisvaiheen aikana kuvattu plakki muistuttaa T2-kuvissa paistettua kananmunaa, jossa "keltuainen" on vaurion ydin (tuhoutunut alue) ja "valkuainen" (=etenevä vaurioalue) saattaa pikkuhiljaa hävittää, kun oireetkin laantuvat.

Putki saattaa pelottaa

Magneettikuvaus tapahtuu putkessa, jonka sisään potilas asetetaan. Ahtaista paikoista kärsiville tiedossa on epämiellyttävä puolilituntinen.

"Kuvattavan olo yritetään tehdä mahdollisimman mukavaksi esimerkiksi varmistamalla, että lämpötila on sopiva ja kuvattava voi halutessaan valita mielimusiikkiaan. Näistä huolimatta silloin tällöin sattuu, että potilas ei kertaikkiaan pysty kuvaukseen." •

Katse pään sisään

Viime syksynä päivitetty Käypä hoito -suositus nopeuttaa MS-taudin diagnosiin ja hoidon aloitusta.



LIIKUTTAVAA!

Säännöllisyys tärkeämpää kuin tehokkuus

"Sykäys liikunnan aloittamiseen voi olla kaljamahasta kuultu naljailu tai tasavuosien täytyminen. On ihan sama mikä se sykäys on, kunhan se toimii."

Periaatteessa MS:ään sairastuneen pahimmat esteet liikkumiselle ovat pitkälti samat kuin terveilläkin: ajanpuute, motivaatio-ongelmat ja laiskuus", Maskun Neurologisen kuntoutuskeskuksen fysioterapeutti, tutkija Anders Romberg kärjistää.

Lieventävä näkökulma löytyy nopeasti: "Tottakai täytyy ottaa huomioon, että diagnoosi saattaa olla aikamoinen shokki ja aiheuttaa monenlaista epätietoisuutta. 'Voinko harastaa liikuntaa' tai 'onko liikunnasta hyötyä MS:ssä' ovat tyypillisiä vastasairastuneen kysymyksiä."

Vielä 20 vuotta sitten liikunnasta luultiin olevan haittaa MS-tautiin sairastuneelle. Tänäpäin suosituksena on ennemminkin, että säännöllinen liikunta olisi aloitettava viimeistään nyt, jos se ei ole ennen sairastumista kuulunut elämään.

Liikunnasta ei haittaa, oireista ehkä

Nykytiedon mukaan liikunnasta ei siis ole hait-

taa, vaan päinvastoin, mutta oireista voi olla haittaa liikunnalle, varsinkin jos vertaa tekemisiinsä ennen diagnoosia. Vaikkapa elimistön lämmönsäätelykyky voi tehdä tepposet, jolloin kehon ydinlämpö nousee liikaa ja aiheuttaa esimerkiksi näön sumentumista. Myös koordinaatiota, näköä ja nopeaa reagointia edellyttävät lajit, kuten vaikkapa pallopelit tai laskettelu, saattavat pikkuhiljaa hankaloitua.

"Kaikkia lajeja voi, saa ja kannattaa kokeilla. Jos joku ei onnistu, kokeile jotain muuta", Anders kannustaa.

"Liikunnan jälkeen saattaa ilmetä oireita, esimerkiksi näkö- tai tuntohäiriöitä, mikä ei ole vaarallista. Nyrkkisääntö on, että jos oireet eivät häviä muutamassa tunnissa, olet todennäköisesti liikkunut turhan rankasti tai vääränlaisen lajin parissa."

Säännöllisyys a & o

Liikunta voi toimia myönteisenä pakokeinona sairaudesta ja arjen mahdollisesta harmaudesta. »



kunnan seurantaan:

- askelmittari
- sykemittari

kotikuntoilijan välineitä:

- käsipainot
- vastuskuminauha
- tasapainokiekko tai -tyyny
- jumppakeppi
- terapiapallo

pikkuniksejä:

- hengittävä vaatetus
- nesteytys
- viileä suihku ennen lenkkiä tai jumppaa



”Pääasia, että ihminen liikkuu, yksin, kaksin tai ryhmässä.



Paljonpuhuttu arki-, hyöty- ja työmatkaliikunnat ovat kaikki hyödyksi. ”Ei ihmisen tarvitse lähteä salille tai tunneille, pääasia että liikkuu säännöllisesti ja tarpeeksi”, Anders painottaa.

Liikunnan intensiteetti ja teho ovat säännöllisyyden ja määrän jälkeen vasta kakkostilalla!

Pidä päiväkirjaa!

Anders kehottaa aloittamaan liikuntapäiväkirjan pitämisen. Samalla voi jonkin aikaa seurata muitakin tottumuksiaan; ruokailua, lepoa, alkoholin käyttöä...

MS-taudin optimaalinen hoito rakentuu lääkityksestä ja elämäntavoista. Lääkehoidon seuranta, esimerkiksi pistospäiväkirjan pitäminen, on useimmille ihan luonnollista.

”Samaa suosittelen muillekin elämänsäaloille. Jonkin ajan kuluttua huomaa missä asioissa liioittelee, mitä vähättelee.”

Päiväkirjan ei tarvitse olla mikään erityinen ”kirja”. Normaali almanakka ajaa asian mainiosti, pääasia, että siitä pystyy helposti hahmottamaan mitä on tullut tehtyä ja miten pitkään jätettyä tekemättä.

Paljonko on tarpeeksi?

Asiantuntijat uskaltavat nykyisin varmuudella sanoa, että 9000 askelta päivässä pitää ihmi-

sen toimintakyvyn yllä. Määrä kuulostaa äkkiseltään isolta, jos liikuntakyky on sairauden tai vaikkapa ylipainon takia heikentynyt. Andersin ratkaisu on askelmittari.

”Askelmittari on aloittelevalla kuntoilijalle oiva väline! Se laskee lahjomattomasti jokaisen askeleen, erottelematta varsinaista lenkkiä hyötyliikunnasta”, Anders kannustaa.

Muista lihaskunto

Säännöllisen kestävyysliikunnan lisäksi Anders painottaa lihaskunnan merkitystä meille nykyihmisille, jotka istumme paljon työssä, työmatkoilla ja vapaa-aikana.

”Lihaskuntoharjoittelu ei nosta kehon ydinlämpötilaa niinkuin esimerkiksi juoksu, mutta hyödyt ovat vaikkapa MS:ää sairastavalle huihat. Jalkojen lihasvoima on tärkeämpi kuin hyvä hapenotto kyky, sitä tarvitaan esimerkiksi portaissa. Toisaalta, portaiden nouseminen on erinomaista kuntoilua, voima lisääntyy, askelia kertyy ja pulssikin nousee.”

Lihaskuntoharjoittelu ei edellytä kallista jäsenyyttä trendikkäällä kuntosalilla, vaan liikkeitä voi tehdä vaikka kotisohvalla telkkaria katsoessa. Kotijumppaan on tarjolla monenlaisia välineitä, joiden avulla harjoittelusta saa helpon riittävän monipuolista.

”Esimerkiksi kevyet käsipainot tai vastuskuminauha tuovat hyvän lisän vartalon omaan painoon. Opettele muutama perusliike ja turvaohjeet, sen jälkeen vain mielikuvitus on rajana”, Anders sanoo.

Kuntosaleilla on toki hyviä puolia; ammattitaitoisia ohjaajia, istumalaitteita ja yleensä erinomainen ilmastointi, kanssakuntoilijoita unohtamatta!

Yksin vai yhdessä?

Ryhmän imu tuo tervetullutta sosiaalista painetta, joka saattaa pakottaa liikkeelle, vaikkei oikein huvittaisikaan. Ryhmän tuki kannustaa myös itsenäiseen liikkumiseen.

”Metsäänmeno yksin omien ajatusten kanssa istuu suomalaisen mentaliteettiin, ja se on erinomaista sekä psyykelle että fysiikalle. Pääasia, että ihminen liikkuu, yksin, kaksin tai ryhmässä. Asiantuntijoiden keskuudessa elää nykyisin yhä vahvempi näkemys siitä, että liikunnalla, lihaskunnalla ja hapenotto kyvyllä on suotuisia vaikutuksia aivojen toimintaan.”

Lenkille uima-altaaseen

Anders Romberg muistuttaa vesiliikunnan hyödyistä. Ammattikielellä sanottuna ”veden fysikaaliset ominaisuudet soveltuvat hyvin esimerkiksi MS-tautia sairastavalle”, mikä tarkoittaa suomeksi muun muassa sitä, että tasapaino on vedessä helpompi hallita ja veden noste helpottaa liikkeiden tekemistä. Vesijuoksu on hyvä vaihtoehto kuivan maan lenkkeilylle, ja hydros-pinningkin on kokeilemisen arvoinen laji.

”Veden lämpötilakin on ok, ydinlämpö ei pääse vedessä nousemaan, vaikka liikunta on tosi tehokasta”, Anders painottaa.

Liiku turvallisesti mielin

Tässä Primo-lehdessä on juttu maratonille valmistautuvasta Sirpa Korkatista. Maraton on aika extreme-laji terveellekin, joten hattua on Sirpalle nostettava.

”Meille tavallisille pulliaisille sopiva liikunnan taso on sellainen, että tulee lämmin ja hengitys kiihtyy, muttei tule huono olo. Tärkeintä on kuunnella ja kunnioittaa oman kehonsa signaaleja”, Anders sanoo.

”Erityisesti infektioiden kanssa pitää olla tosi varovainen. Flunssaisena tai minkään tulehduksen ollessa päällä ei kannata lähteä rehkimään.” •



TOP 5

1. Tasapaino

...niin henkisen kuin fyysisenkin tasapainon löytämiseen auttaa säännöllinen liikkuminen

3. Teatteri

...tarkista lähimmän teatterisi kevätkauden ohjelmisto tai lähde kulttuurikeikalle vähän kauemmas. Hotellit tarjoavat hyviä paketteja pieneen arjesta irtautumiseen.

2. Talvileikit

...lumisota, pulkkamäki ja murtomaahiihto – miksei vaikka mattojen tamppauskin – ovat hauskaa talvitekemistä, joilla saa punan poskiin ja veren kiertämään!

4. Tiramisu

...Italian lahja maailman herkkusuille.

5. Teehetki

...tee on talven trendi-drinkki. Vihreänä, mustana, maustettuna, aamulla, illalla, lämmikkeeksi, virkistykseksi...

+1

Zumba-kuntotanssi on valtava hitti maailmalla ja pikkuhiljaa rantautumassa meillekin!

Tanssityylit ja musiikki ovat latino- ja afroyrityjä ja kansainvälisiä hittejä – salsaa, reggaetonia, afroa, flamenco ja hip hoppia....

Ei tekniikkaa tai koreografioita, vaan irrattelua ja hyvää mieltä ja kuin vahingossa erittäin monipuolista ja tehokasta liikuntaa!

TIRAMISU

(10 annosta)

100 g vaaleita keksejä
3/4 dl sokerilla maustettua kahvijuomaa
2 cl konjakkia

Täyte:

2 dl vahvaa kahvijuomaa
1 1/2 dl sokeria
3 à la Meira liivatelehteä
250 g mascarpone-tuorejuustoa
3 cl konjakkia
2 dl kuohukermää

Pinnalle:

kaakaojauhetta

Rouhi keksit ja levitä matalan vuoan pohjalle. Sekoita sokeroitu kahvi ja konjakkiki keskenään ja lusikoi kostutus keksirouheeseen päälle.

Upota liivatelehdet likoamaan runsaaseen kylmään veteen. Keitä kahvijuomasta ja sokerista lankaileva liemi (keitä kahvijuomaa ja sokeria 15–20 minuuttia ilman kantta välillä sekoittaen). Puserra liivatelehdistä ylimääräinen neste ja liuota ne kuumaan kahviliemeen. Anna jäähtyä.

Vatkaa kerma vaahdoksi. Vatkaa sitten tuorejuusto notkeaksi. Kaada joukkoon konjakkia, hyvin jäähtynyt kahvi-liivateliemi ja kermavaahto. Kaada täyte keksimurskan päälle vuokaan. Anna vetäytyä ja hyuhtyä jääkaapissa. Siivilöi runsaasti kaakaojauhetta tiramisun pinnalle ennen tarjoilua.

Tiramisin resepti www.meira.fi

TILAA PRIMO-LEHTI ILMAISEKSI!
Bayer HealthCare kehittää ja valmistaa terveyttä edistäviä lääkkeitä maailmanlaajuisesti. Tuotevalikoimaan kuuluu MS-taudin kulkuaan vaikuttava lääkehoito. Primo on Bayerin julkaisu MS-taudin parissa eläville.

LEHTI MS-TAUDIN PARISSA ELÄVILLE
MS primo

Haluan Primon kotini

nimi

katuosoite

postinumero

postiosoite

tilauskuponki!

Voit tilata Primo-lehden sähköpostitse msmaalima@bayer.fi tai täyttämällä tämän kupongin. Postimaksu on jo maksettu. Lehti postitetaan suljetussa kirjekuoressa.



www.msmaailma.fi

• MS-Info • Palvelut • MS-forum



• Bayer Medical Information auttaa Bayerin tuotteita koskeissa kysymyksissä arkinen klo 9-15.

Yhteystiedot:

puh: 020 785 21 (keskus) / pyydä Medinfo
e-mail: medinfo@bayer.fi

Primo
maksaa
postimaksun

BAYER OY

Tunnus 5003223

Info: Espoo

02003 VASTAUSLÄHETYS



• TIETOPAKETTI UUSILLE MS-DIAGNOOSIN SAANEILLE

Tietopaketti sairaudesta ja vastauksia kysymyksiin, joita uudet MS-potilaat usein pohtivat, mm. Mikä MS-tauti on? Miksi juuri minä? Mitkä ovat MS-taudin alkuroireet? Miten MS-tauti todetaan? Miten MS-tauti etenee? Miten MS-tautia hoidetaan? Mikä on oikea hoito juuri minulle?



• SEURAA SIRPAN VALMISTAUTUMISTA MARATONILLE

Tammikuussa käynnistyy Sirpan maratonblogi. Sirpan tavoitteena on osallistua Berliinin maratonille syyskuussa. Juoksuun valmistautumisesta hän pitää blogia, jossa julkaistaan uusi kirjoitus joka toinen tiistai.

MS LEHTI MS-TAUDIN PARISSA ELÄVILLE
primo