

# YHTEENVETORAPORTTI: KUNTOUTTAVA LIIKUNTATOIMINTA

---

Kevään aikana toteutettiin ikäihmisille suunnattua kuntouttavaa liikuntatoimintaa yhteensä 10 kertaa. Toiminta suunniteltiin ja toteutettiin fysioterapeutti Salome Salosen toimesta. Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla suoritettiin toimintakykyä mittaavat testit.

## Toiminnan toteutus ja osallistujat

Ensimmäisellä mittauskerralla paikalla oli yhteensä 13 osallistujaa ja viimeisellä mittauskerralla 12 osallistujaa. Yksi viimeisen mittauskerran osallistujista ei ollut mukana alkumittauksessa, joten kyseisen henkilön tuloksia ei ole huomioitu raportin vertailussa.

Ohjaukset sisälsivät monipuolisesti lihaskuntaa vahvistavia, tasapainoa kehittäviä sekä liikkuvuutta edistäviä harjoitteita. Harjoitteiden suunnittelussa huomioitiin osallistujien yksilölliset lähtötasot ja toimintakyky, ja liikkeet toteutettiin siten, että ne olivat tehtävissä sekä istuen että seisten. Ohjauksessa hyödynnettiin vaihtelevasti erilaisia välineitä, kuten vastuskuminauhaa, keppiä, tennispalloa ja pilatespalloa, sekä tehtiin harjoitteita myös kehonpainolla.

Viimeisellä ohjauksella osallistujille tarjottiin mahdollisuus kokeilla lisäksi erilaisia välineitä, kuten nyrkkeilyhanskoja ja pistareita, kahvakuulaa, hiekkasäkkiä, tasapainolautaa sekä tekniikkatikkaita. Näin pyrittiin tuomaan harjoitteluun vaihtelua ja lisäämään motivaatiota.

## 1. Timed Up and Go (TUG)

TUG-testi mittaa liikkumiskykyä ja kaatumisriskiä.

Asiakas	Alku (s)	Loppu (s)	Muutos
Asiakas 1	10,87	8,50	-2,37
Asiakas 2	11,70	8,83	-2,87
Asiakas 3	8,80	7,70	-1,10
Asiakas 4	8,70	6,80	-1,90
Asiakas 5	11,85	9,12	-2,73
Asiakas 6	12,02	10,82	-1,20
Asiakas 7	11,26	8,59	-2,67
Asiakas 8	12,26	9,65	-2,61
Asiakas 9	9,83	6,86	-2,97
Asiakas 10	8,23	6,92	-1,31
Asiakas 11	19,43	20,33	+0,90

TUG-testissä lähes kaikki asiakkaat paransivat tulostaan. Parannus viittaa liikkumiskyvyn kehittymiseen ja kaatumisriskin pienentymiseen.

## 2. Käden puristusvoima

Puristusvoima mittaa lihasvoimaa ja toimintakykyä.

Asiakas	Oik alku	Vas alku	Oik loppu	Vas loppu	Muutos oik	Muutos vas
Asiakas 1	24	28	26	30	+2	+2
Asiakas 2	24	22	24	20	0	-2
Asiakas 3	14	22	17	24	+3	+2
Asiakas 4	18	20	20	22	+2	+2
Asiakas 5	18	20	18	19	0	-1
Asiakas 6	24	22	23	24	-1	+2
Asiakas 7	16	16	18	17	+2	+1
Asiakas 8	25	18	22	17	-3	-1
Asiakas 9	20	18	22	24	+2	+6
Asiakas 10	28	22	28	24	0	+2
Asiakas 11	18	12	18	16	0	+4

Puristusvoiman tulokset sijoittuivat pääosin ikääntyneiden viitearvoihin. Osalla asiakkaista havaittiin lievää kehitystä, mutta muutokset olivat yksilöllisiä.

### 3. Tuulilta ylösnousu (5x STS)

Testi mittaa alaraajojen lihasvoimaa.

Asiakas	Alku	Loppu	Muutos	Huomio
Asiakas 1	14,58	11,87	-2,71	Parannus
Asiakas 2	17,78	14,68	-3,10	Tuki poistui
Asiakas 3	14,68	10,34	-4,34	Selvä parannus
Asiakas 4	13,01	10,37	-2,64	Parannus
Asiakas 5	10,53	12,30	+1,77	Heikennys
Asiakas 6	12,53	16,88	+4,35	Tuki poistui
Asiakas 7	19,22	14,50	-4,72	Suuri parannus
Asiakas 8	18,67	16,88	-1,79	Parannus
Asiakas 9	10,99	7,29	-3,70	Erittäin hyvä
Asiakas 10	10,73	8,48	-2,25	Parannus
Asiakas 11	33,65	37,37	+3,72	Rollaattori

Tuulilta ylösnousutestissä suurimmalla osalla asiakkaista suoritus aika parani, mikä osoittaa alaraajojen lihasvoiman kehittymistä.

### 4. Yhden jalan tasapaino

Testi mittaa staattista tasapainoa ja kehon hallintaa.

Asiakas	Alku (s)	Loppu (s)	Muutos	Huomio
Asiakas 1	3,38	3,00	-0,38	Ei muutosta
Asiakas 2	3,81	4,14	+0,33	Lievä parannus
Asiakas 3	25,02	34,40	+9,38	Selvä parannus
Asiakas 4	3,34	3,02	-0,32	Ei muutosta
Asiakas 5	1,88	10,04	+8,16	Suuri parannus
Asiakas 6	18,54	19,01	+0,47	Lievä parannus
Asiakas 7	12,66	8,94	-3,72	Heikennys
Asiakas 8	8,72	5,29	-3,43	Heikennys
Asiakas 9	31,64	42,24	+10,60	Erittäin hyvä
Asiakas 10	5,11	26,41	+21,30	Erittäin suuri parannus
Asiakas 11	0	0	0	Ei suoritusta

Tasapainotestissä tulokset vaihtelivat enemmän. Osalla asiakkaista havaittiin merkittäviä parannuksia, mutta osalla tulos pysyi samana tai heikkeni hieman.

## Yhteenveto

Kokonaisuutena kuntouttava liikuntatoiminta paransi asiakkaiden toimintakykyä. Selkeimmät positiiviset muutokset näkyivät liikkumiskyvyssä (TUG) ja alaraajojen lihasvoimassa (tuoilta ylösnousu). Puristusvoimassa muutokset olivat maltillisia, mutta pääosin positiivisia. Tasapainossa kehitys oli yksilöllistä, mutta useilla asiakkailla havaittiin parannusta.

Saadut positiiviset tulokset viittaavat toimintakyvyn kokonaisvaltaiseen parantumiseen. Erityisesti liikkumiskyvyn, lihasvoiman ja tasapainon kehittyminen ovat keskeisiä tekijöitä ikäihmisten arjessa selviytymisessä.

Parantunut alaraajojen lihasvoima ja tasapaino tukevat turvallista liikkumista ja vähentävät kaatumisriskiä. Lisäksi liikkumisvarmuuden lisääntyminen voi rohkaista osallistujia liikkumaan enemmän arjessa, mikä edelleen vahvistaa toimintakykyä.

Kokonaisuutena tulokset tukevat käsitystä siitä, että säännöllisellä ja monipuolisella liikuntaharjoittelulla voidaan merkittävästi edistää ikääntyneiden toimintakykyä sekä ehkäistä kaatumisia. (lähde: UKK-instituutti)

## Palaute ja kokemukset toiminnasta

Toimintajakson päätteeksi osallistujilta kerättiin palautetta asiakastyytyväisyyskyselyllä. Palautteen perusteella ohjaukerrat koettiin yleisesti erittäin miellyttävinä ja hyödyllisinä. Suurin osa osallistujista koki toimintakykynsä parantuneen, osa selvästi ja osa jonkin verran.

Ohjaus koettiin selkeäksi ja kannustavaksi, mikä tuki osallistujien aktiivista mukanaoloa harjoituksissa. Harjoittelumuodoista koettu hyöty jakautui melko tasaisesti lihasvoima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelun kesken, mikä kuvastaa toiminnan monipuolisuutta.

Kyselyn avoimessa palautteessa nousi selkeästi esiin toive tämän kaltaisen toiminnan jatkumiselle. Osallistujat pitivät toimintaa merkityksellisenä ja hyvinvointia tukevana.

Toimintajakson päätteeksi osallistujille annettiin myös kirjalliset kotiharjoitteluohjeet, jotka sisälsivät lihasvoimaa kehittäviä harjoitteita vastuskuminauhan ja kepin avulla sekä tasapainoharjoitteita.

Toimintajakson päätteeksi osallistujille laadittiin henkilökohtaiset palauteraportit, joista he näkivät omat mittaustuloksensa alku- ja loppumittauksen välillä, kehityksensä sekä tulosten suhteen viitearvoihin. Raporteissa tuotiin esiin myös yksilölliset vahvuudet sekä osa-alueet, joihin olisi jatkossa hyvä kiinnittää huomiota toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

## Lähteet

UKK-instituutti. Liikunta ja ikääntyminen. [Liikunta ja ikääntyminen - UKK-instituutti](#) (9.5.2026)

Terveyskylä. Kaatumisten ehkäisy. <https://www.terveyskyla.fi/laaketalo/laakkeiden-kayttaminen/laakkeet-ja-kaatumisriski/kaatumisten-ehkaisy>. (9.5.2026)