



Liikumine kui südame tervise pant

Margus Viigimaa

EPEL Terviseseminar

17. veebruar 2021

Miski on läinud valesti.....



Tervisetreeningu positiivsed toimed

SUURENEB

- Aeroobne võimekus
 - Jõudlus
 - Painduvus
 - Tasakaal



*(Karakelides H & Sreekumaran Nair K 2005, Keysor JJ 2003,
Keysor JJ & Jette AM 2001, Pang MY et al 2006)*

Tervisetreeningu positiivsed toimed



Pikaealisus

Elukvaliteedi tõus

Sotsialiseerumine

Kehakaalu kontroll

Haiguste ennetamine

Haiguste ravi



Kehaline aktiivsus Euroopa südamehaiguste ennetusjuhistes



	Klass	Tase	Aste
Terve täiskasvanu kehaline koormus või aeroobne treening peaks nädalas kestma vähemalt 2,5-5 tundi mõõdukal koormusel või 1-2,5 tundi intensiivsel koormusel. Istuva eluviisiga isikuid tuleb aktiivselt õhutada alustama kerge koormusega treeningprogramme.	I	A	Tugev
Kehaline koormus või aeroobne treening peaks toimuma ≥ 10 minutiliste tsüklitena ja jaotuma nädala lõikes ühtlaselt.	Ila	A	Tugev

LIIKUMISPÜRAMIID



VAHENDA
ISTUMISAEGA

ISTUVAD TEGEVUSED

Välgi istuvat eluviisi. Kodus vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.



2-3 KORDA NÄDALAS

JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

Jõuharjutusi tee peamistele lihasrühmadele, nagu kere-, käe- ja reielihased.

Venitus- ja sirutusharjutused, samuti jooga, sobivad lihaste ning teiste kudede elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks.

Tee venitusharjutusi alati pärast jõuharjutusi.

Tasakaaluharjutused aitavad säilitada keha asendit, vältida kukkumisi ning parandada koordinatsiooni ja lihaste koostööd.



2-3 KORDA NÄDALAS, KOKKU 150 MINUTIT

AEROOBSED TEGEVUSED

Leia endale meelepärane iganädalane liikumisharrastus.

Planeeri igasse nädalasse 2–3 intensiivset treeningkorda kestusega 20–60 minutit.

Liigu looduses või osale rühmatreeningutes, mis kestavad nädalal kokku 150 minutit.

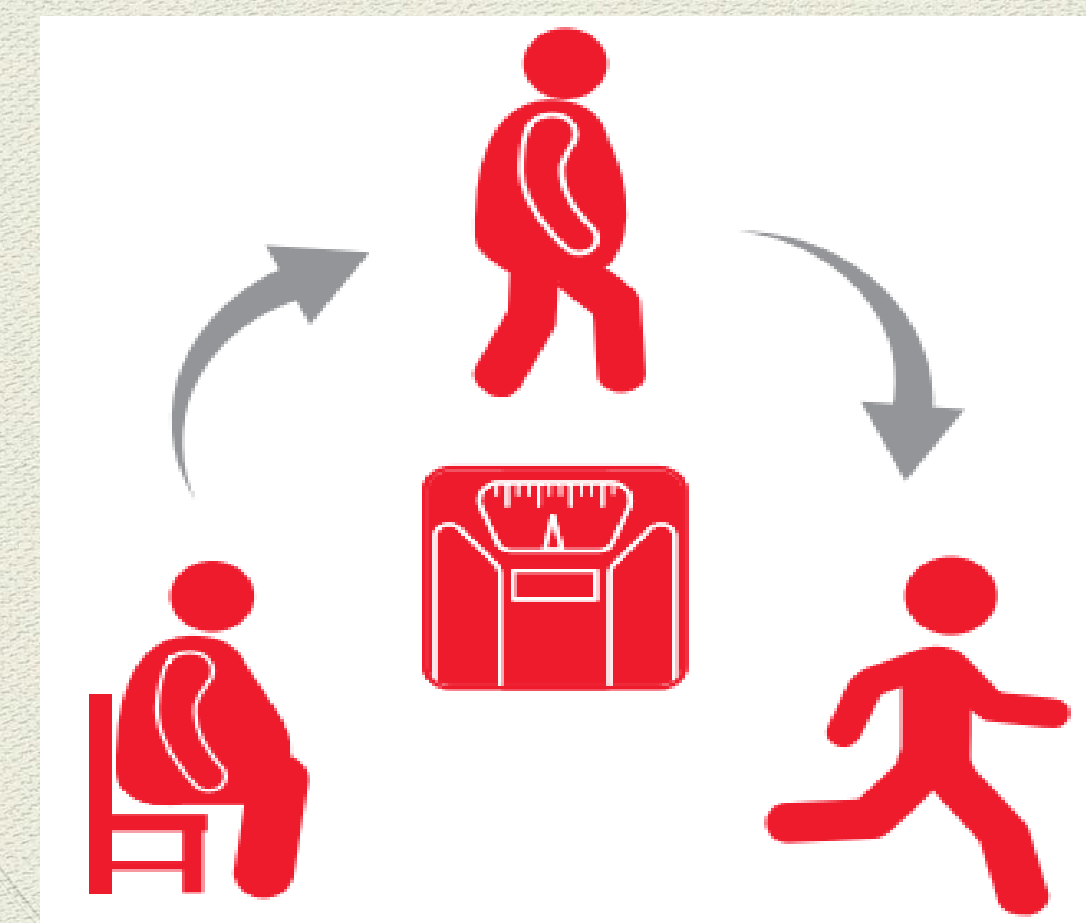
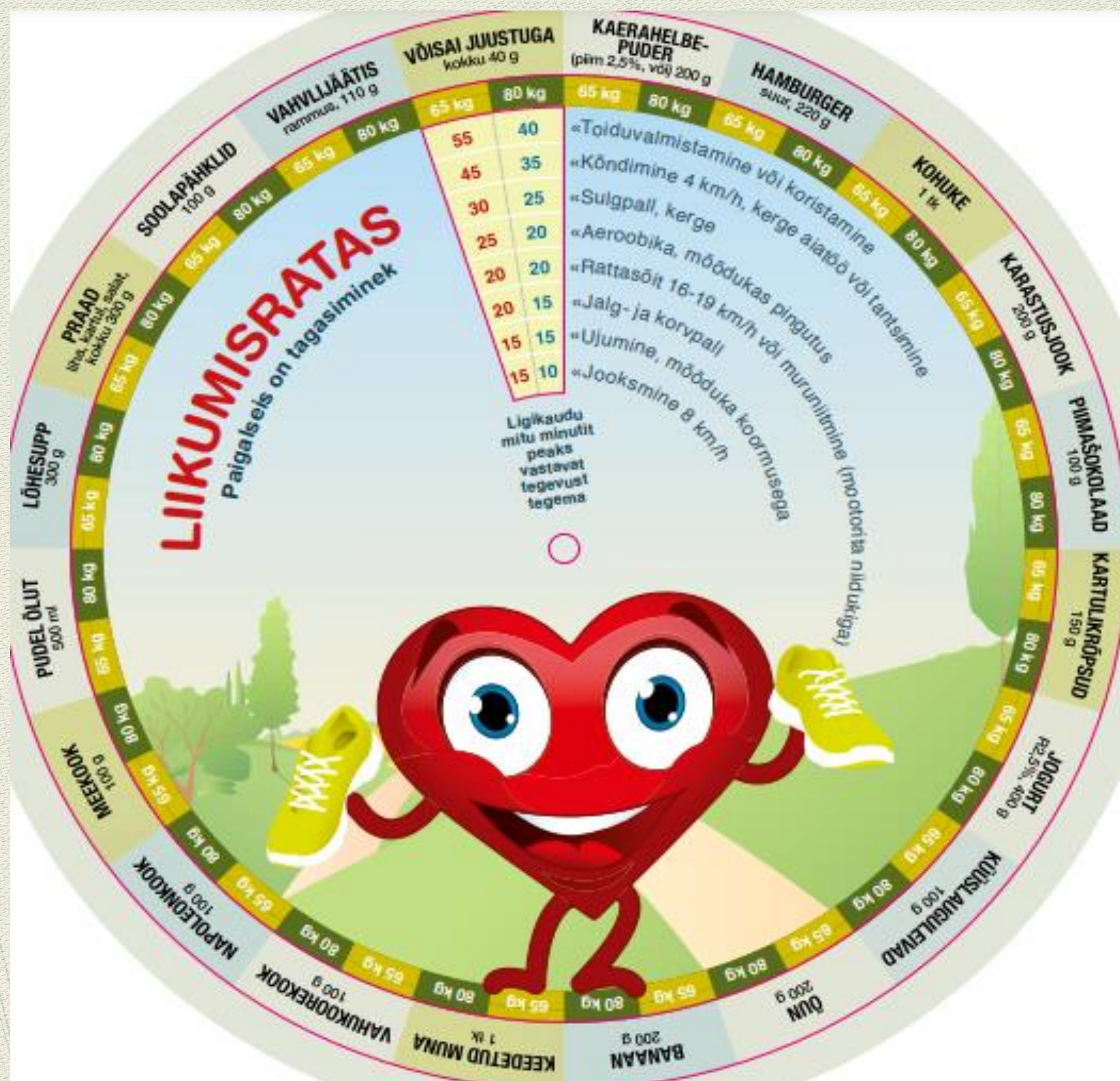


IGA PÄEV, VAHEMALT 30 MINUTIT

LIKUV ELUVIIS

Püüa teha oma igapäevased käigud jala või jalgrattaga. Kui see pole võimalik, planeeri oma aega nii, et liiguksid aktiivselt vähemalt 30 minutit.

Aktiivne liikumine lubab nautida head toitu!





Exercise



Lifestyle Physical
Activity

Treening tugevdab tervist igas eas

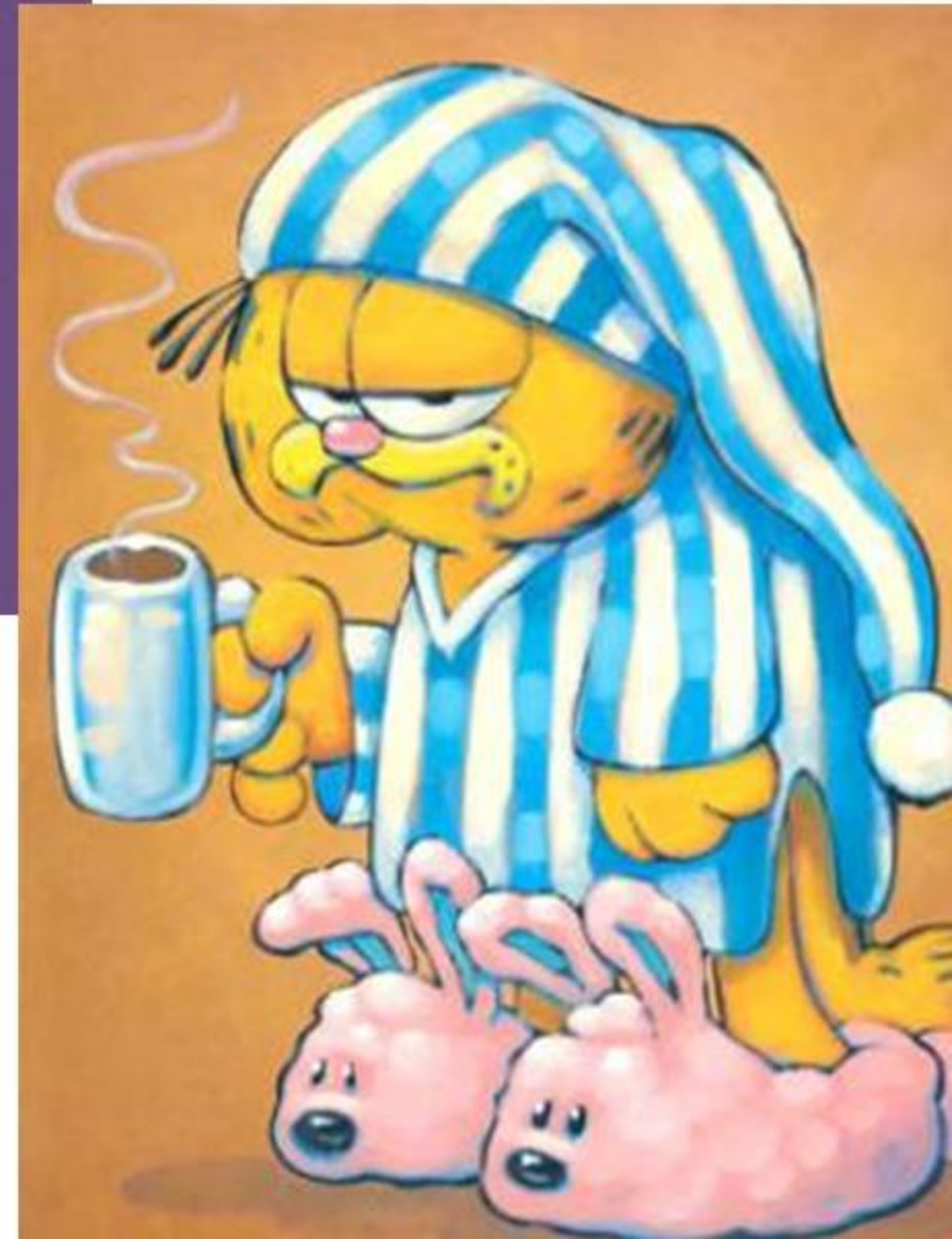


Physical Inactivity




**Every morning my brain
tells me to exercise...**

**..... and my body
laughs at the idea**





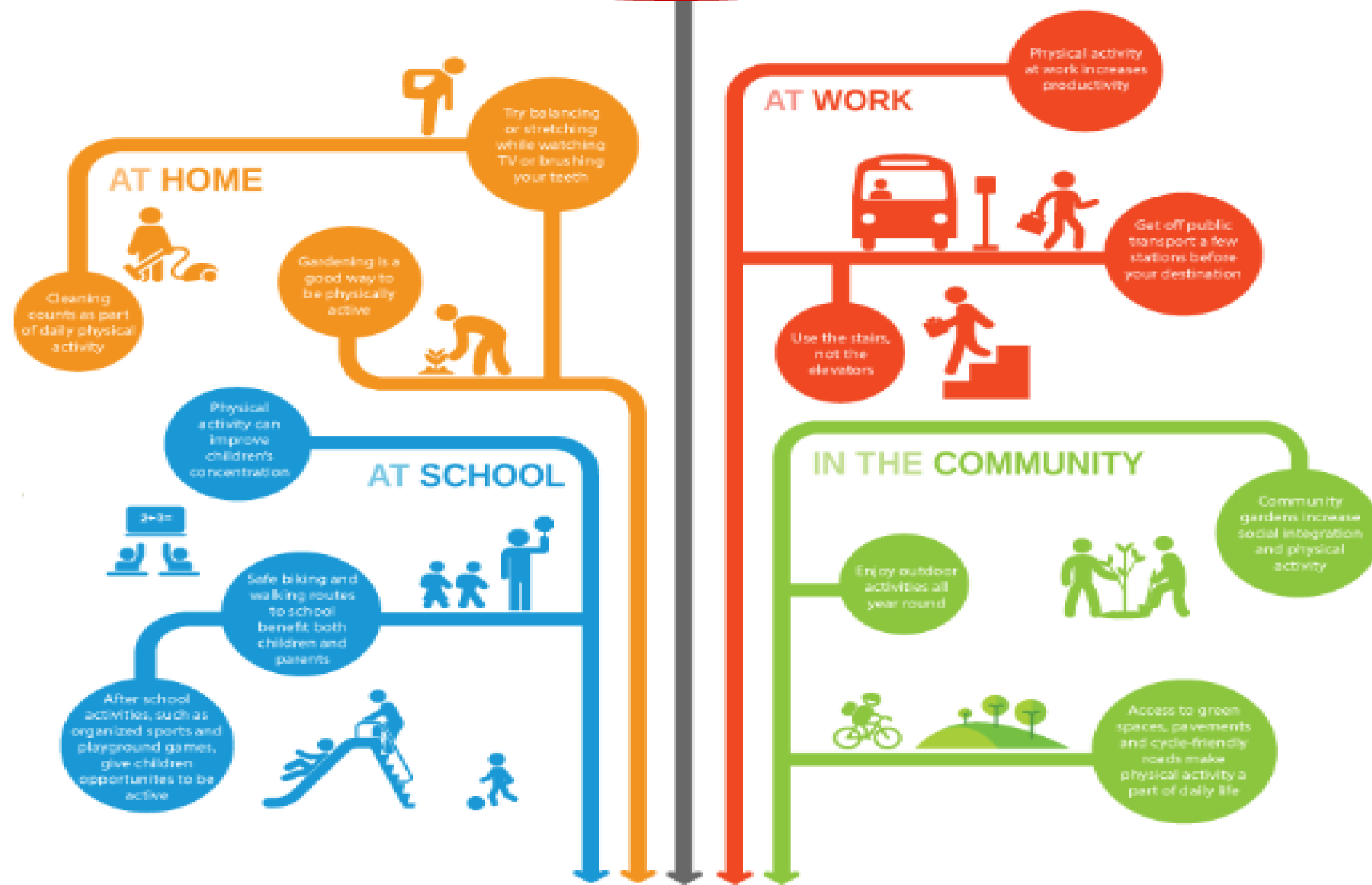
Euroopas sureb 1 miljon inimest aastas liikumisvaeguse tõttu!!!



6 OUT OF 10

people in the European Union
over the age of 15 never or
seldom exercise or play sports

Every year in the WHO
European Region,
physical inactivity
causes an estimated
**1 MILLION
DEATHS**

WHO recommendations for
moderate- to vigorous-intensity
physical activity:
 **150**
minutes
per week
(adults)  **60**
minutes
per day
(children)



**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE
ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES**

Tõendus põhine tervisetead

Regionaalhaigla ERAKORRALINE ABI 617 1369 → INFOTELEFON 617 1300 → DIGIREGISTRATUUR → ÜLERIIGILINE DIGIREGISTRATUUR →

PATSIENDILE KLIINIKUD JA KESKUSED HAIGLAST PARTNERILE KONTAKTID JA ASUKOHT TAGASISIDE

Kuidas südame tervist hoida?

29.09.2020

Täna, 29. septembril tähistati ülemaailmset südamepäeva. Maailma südamepäeva eesmärgiks on pikem, parem ja tervislikum elu. Kutsume kõiki sel päeval mõtlema enda tervise peale.

„Südame tervis on eriti oluline COVID-19 pandeemia ajal. Me teame, et südamehaiged on selle viiruse poolt palju haavatavamad. Samuti need, kel on kõrgvererõhk, diabeet, kolesterooli kõrgenemine ning üle 60aastased patsiendid. Peame olema selles situatsioonis tõeline e-riik ja vältima suuremaid rahvakogunemisi ning suhtlema rohkem veebis. Südamehaigetel peab olema kindlasti ühekuuline ravimite tagavara. Nad peavad käima regulaarselt visiitidel oma arstide ja õdede juures. Nii saame hoida südamehaigused kontrolli all. Aga kõige olulisem on tervislik eluviis,“ rõhutab professor Margus Viigimaa.

Sel aastal on südamepäeva juhtmõtteks „Hoiame südame rõõmsasti põksumas“. Vaata videopöörumisest professor Margus Viigimaa soovitusi, kuidas oma südame tervemini hoida.



LIIKUMINE

Kõige efektiivsemad vahendid südame-veresoonkonnahaiguste ärahoidmiseks on meie endi kätes. Regulaarne kehaline koormus langetab oluliselt vererõhku, tõstab hea kolesterooli taset ning kaitseb südant ja veresooni. Lisaks paraneb stressitaluvus. Regulaarne koormus tähendab spordi tegemist vähemalt kaks, veel parem kolm korda nädalas. Ülekaalulistel inimestel aitab väga palju lisakilodest vabanemine. Just esimese kümne lisakilo kaotamine on väga tähtis, sest kehakaalu vähenemine 10 kilo võrra annab 10 mmHg vererõhu langust.

Loe lisaks:

[Õnnelik süda. Kuidas vältida haigestumist südame-veresoonkonnahaigustesse?](#)

[Liikumine ja südamehaigused](#)

[Liikumine ja vererõhk](#)

[Liikumine ja kehakaal](#)

[Tervisepooltunni episood prof Margus Viigimaaga: Sport ja südame tervis](#)

Allikas: Viigimaa M. (2009). Meie tervis on meie enda kätes. [Õnnelik süda. Kuidas vältida haigestumist südame-veresoonkonnahaigustesse](#). Tervise Arengu Instituut. Tallinn.

[Südameterwise kabinet >](#)

[Suitsetamisest loobumine >](#)

[Toitumine >](#)

KÕNNIKLIINIK 888

TERVISERADA

**JÄLGI VIITASID
PAREMAL KÄÄEL**







Nädala kokkuvõte

26. september–2. oktoober

RÜHMA VÕRDLEMINE

Rühm : Rakendust S Health kasutavad mehed

Päevane aktiivsete minutite keskmine

Teie **127 min**Rühm **56 min**

Päevane sammude keskmine

Teie **13014 sammu**Rühm **5426 sammu**

KESKMINE EESMÄRGI SAAVUTAMINE

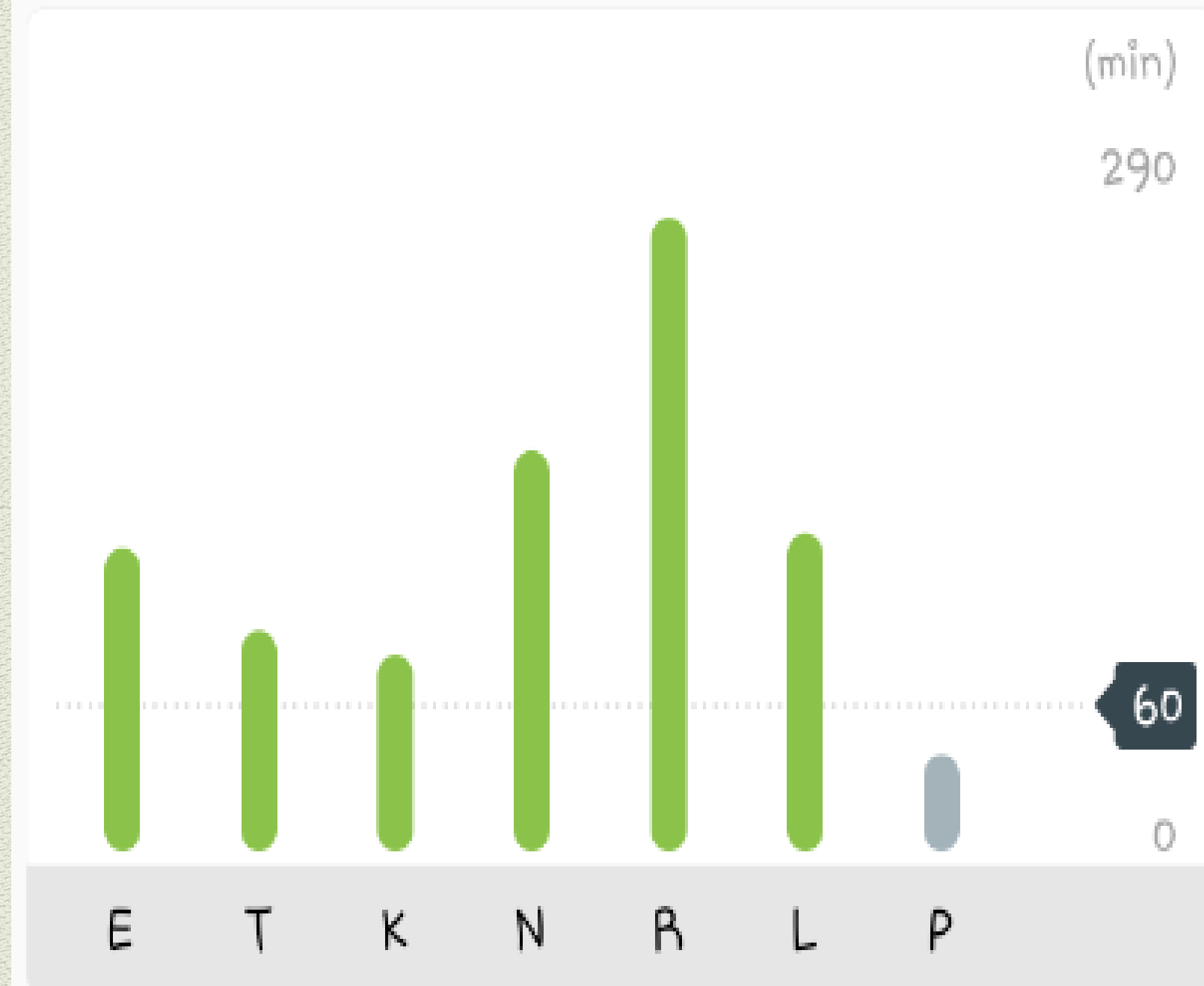


Rohkem aktiivsust

212%

TEGEVUSE ÜSIKASJAD

Rohkem aktiivsust



Akt. minuteid keskm. 127 min (▲34)

Aktiivseid minuteid kokku 894 min (▲238)

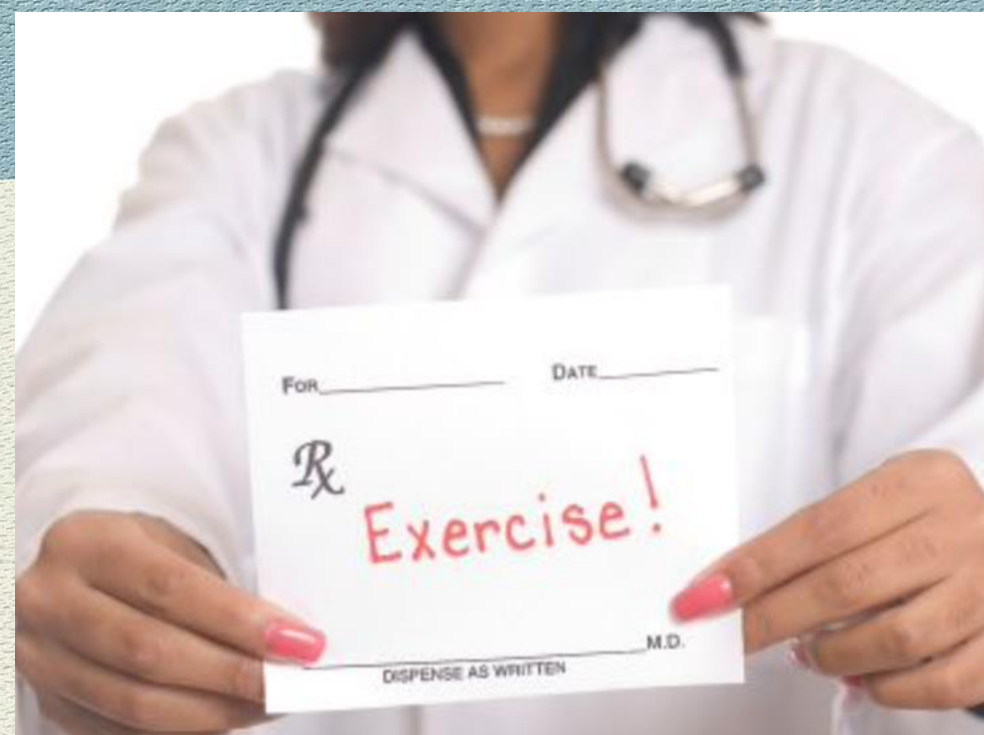
Keskmiselt põletatud kaloreid 452 kcal (▲93)

Keskmine kaugus 9,87 km (▲1)

Rattasõidu kaugus kokku 0,00 km (▼17)

Sportlik kestus kokku 300 min (▲96)

Rootsi tervisetreeningu initsiatiiv



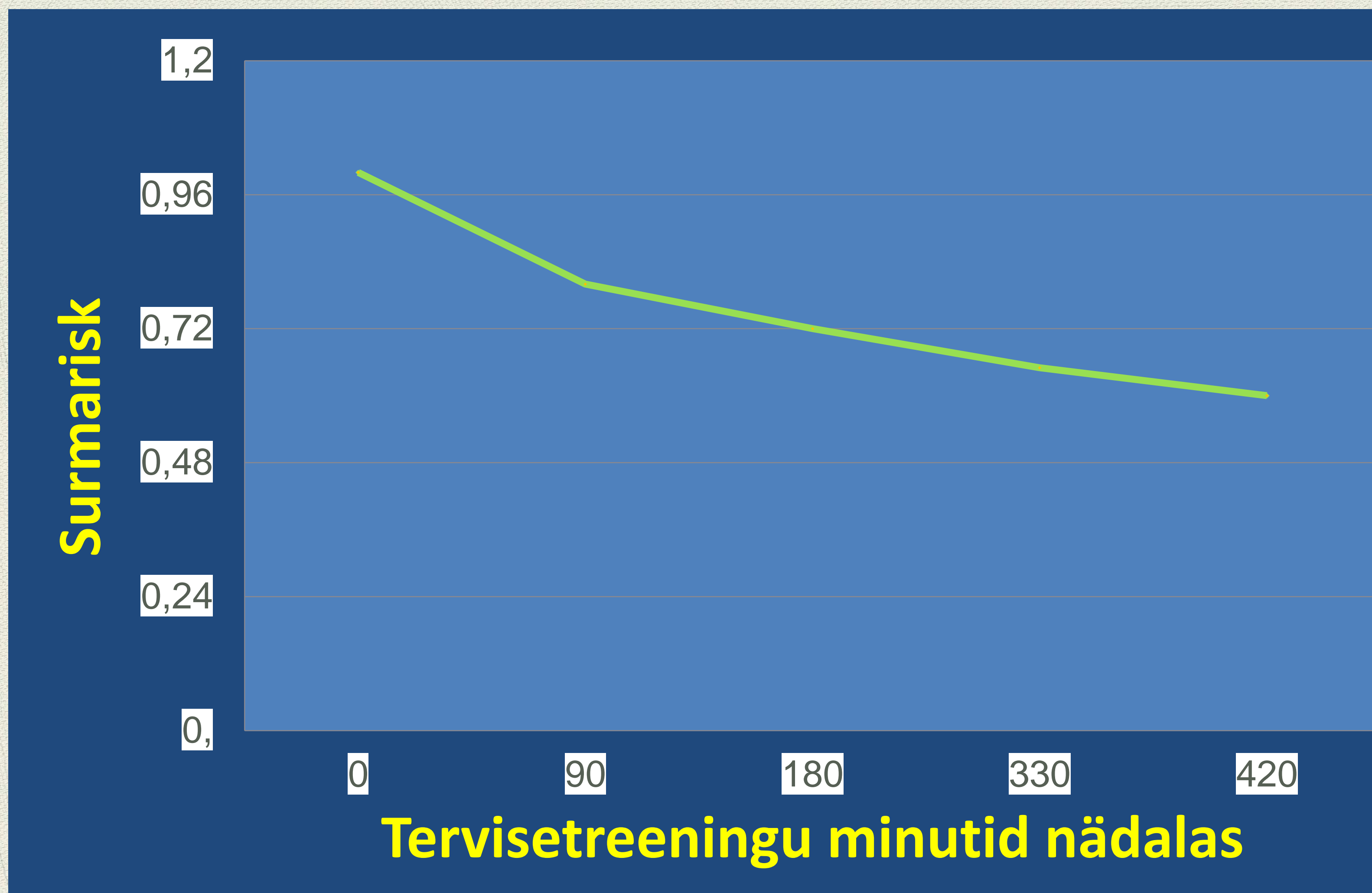
Kehalise treeningu väljakirjutamine (retsept) –

PEP: Physical exercise prescription



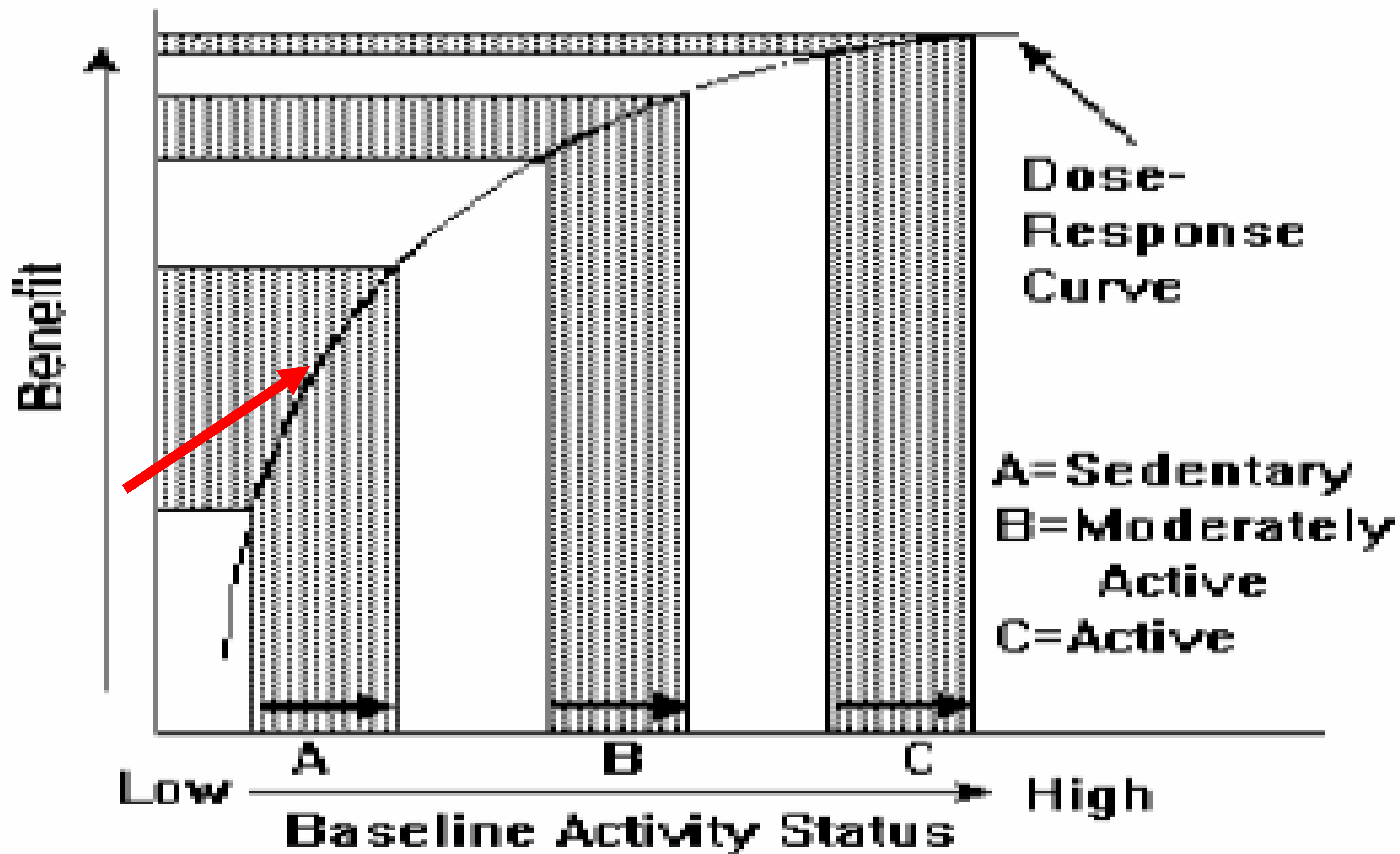
Pikaealisus

Mida rohkem harjutad, seda pikem on elu!





Tervisetreeningu doos-sõltuvuskõver



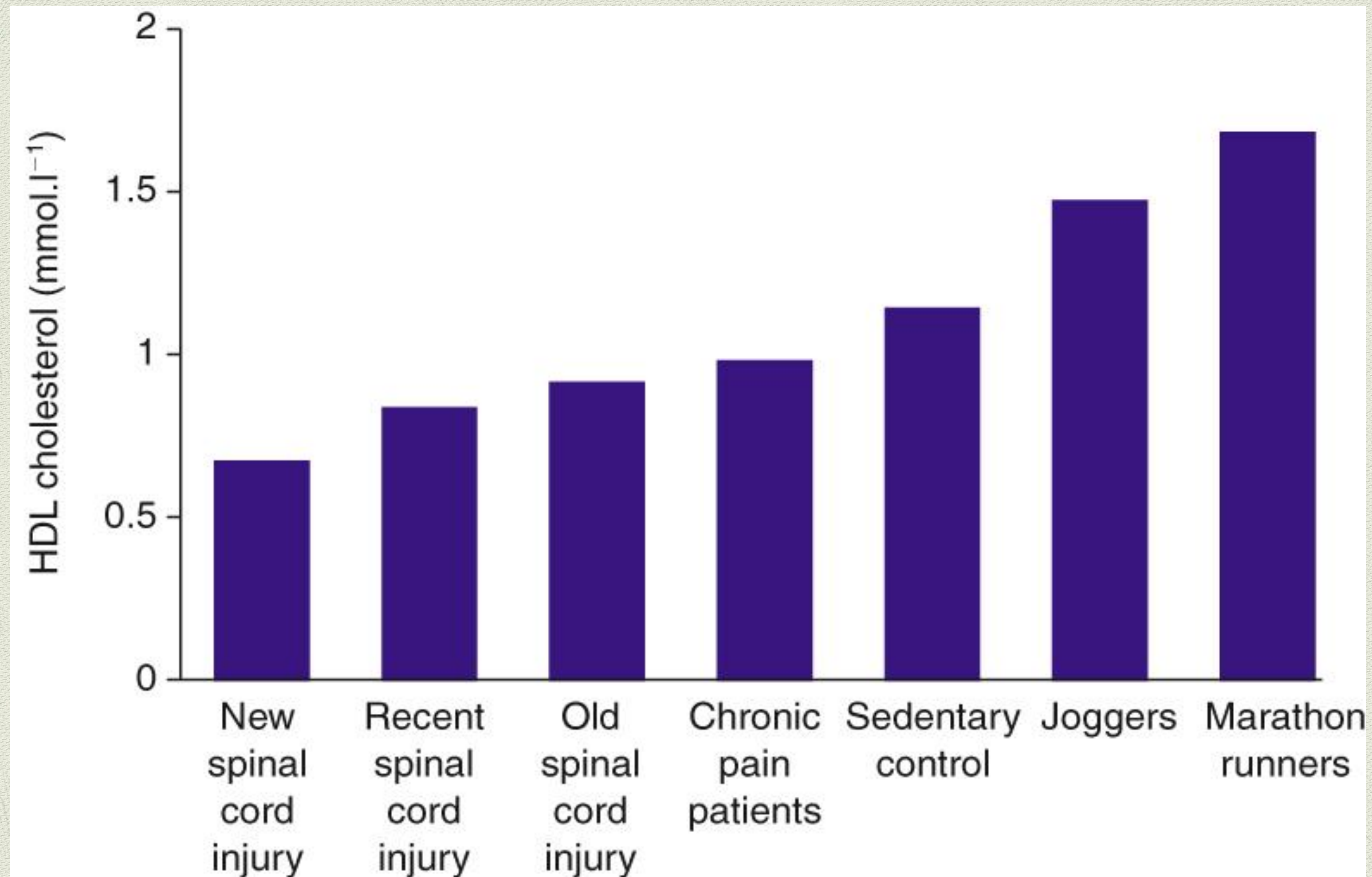
Tervisetreeningu positiivse mõju tugev tõendus

Vähendab riski:

- Varajane surm
- Südameinfarkt
- II tüüpi diabeet
- Hüpertensioon
- Düslipideemia
- Metaboolne sündroom
- Jämesoole ja rinnanäärme vähk

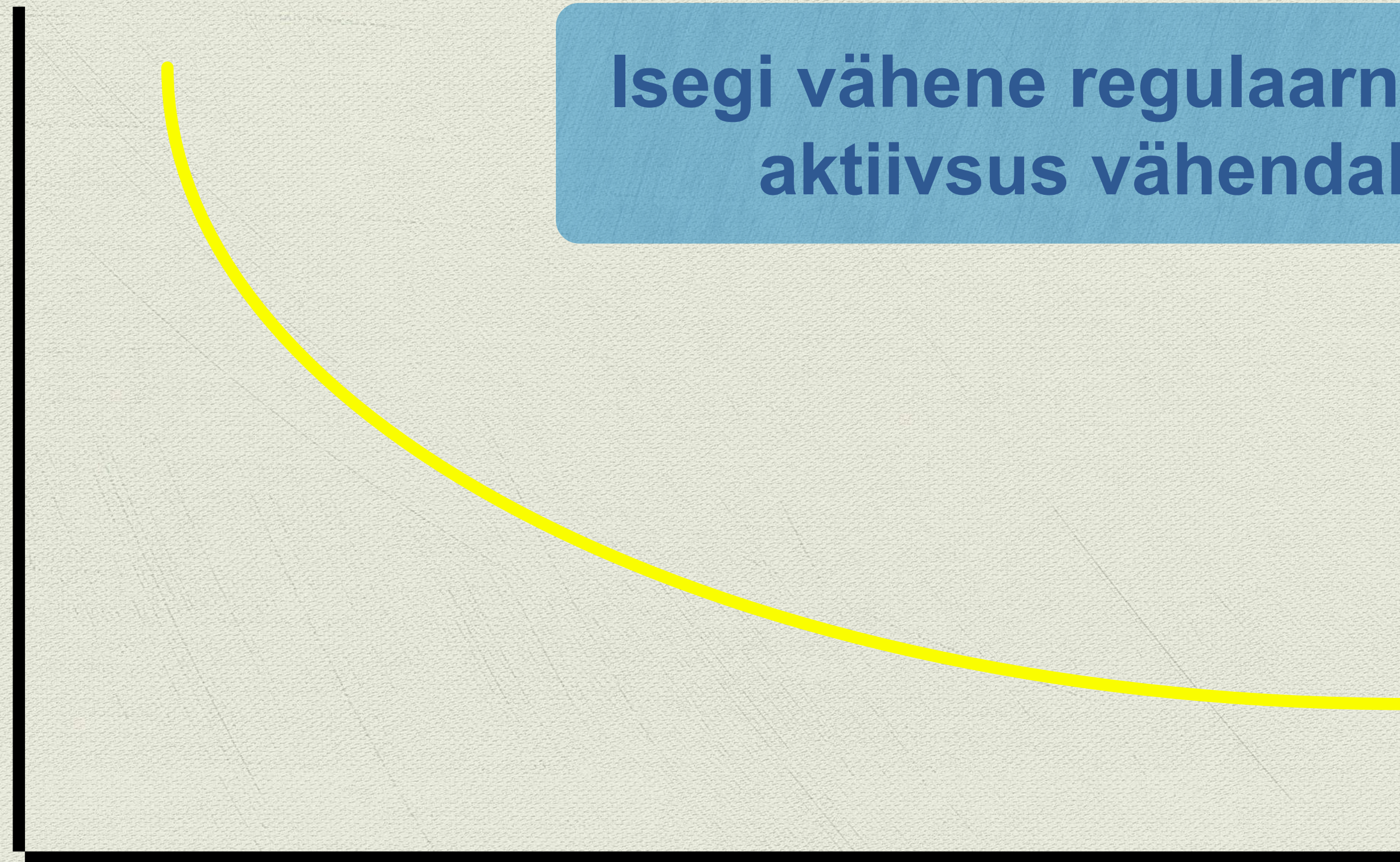
- Hoiab ära kaalutõusu
- Vähendab kõrgeenenud kehakaalu
- Parandab südame ja veresoonte funktsiooni
- Hoiab ära kukkumisi
- Väheneb depressiooni risk
- Parem kognitiivne funktsioon

Treening tõstab plasma HDL-kolesterooli taset



Tervisetreening vähendab südameinfarkti riski

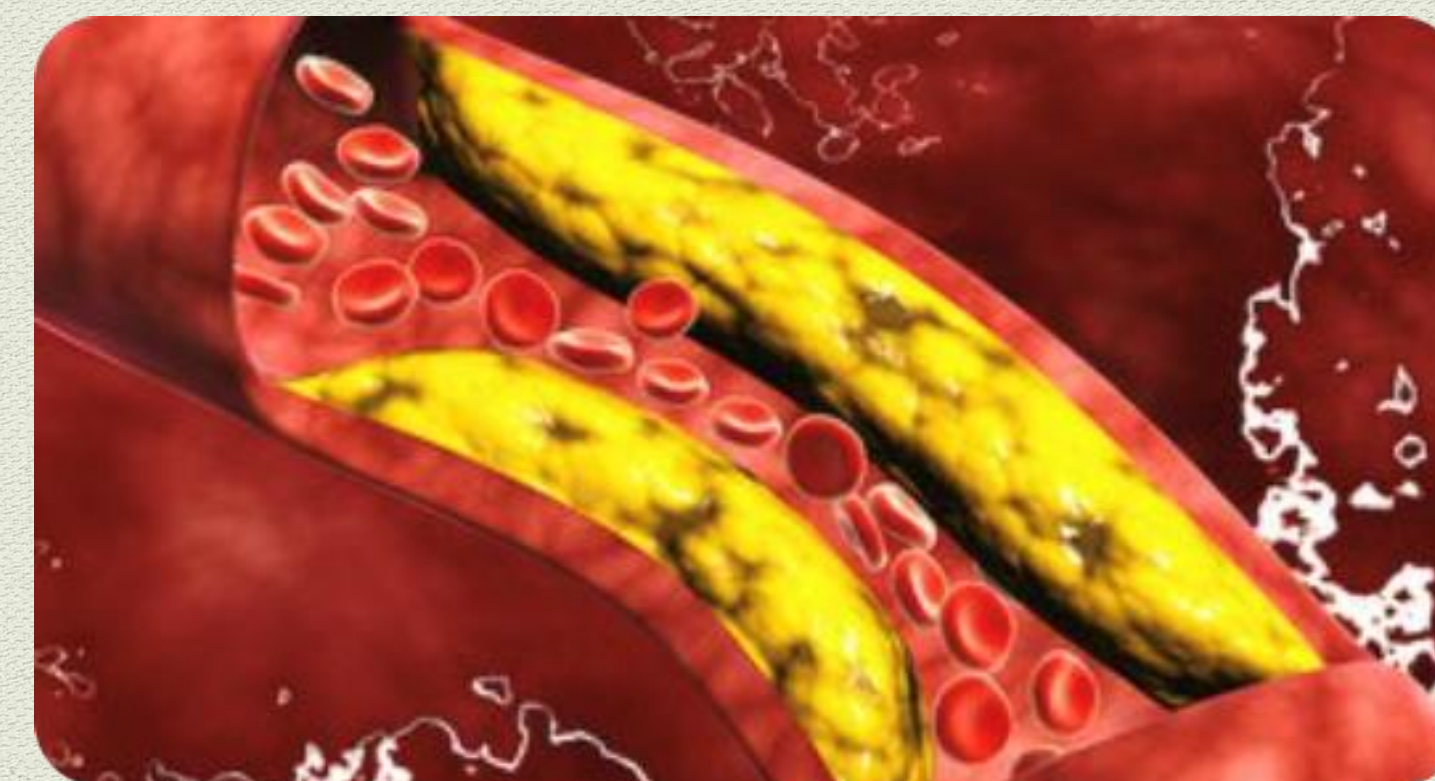
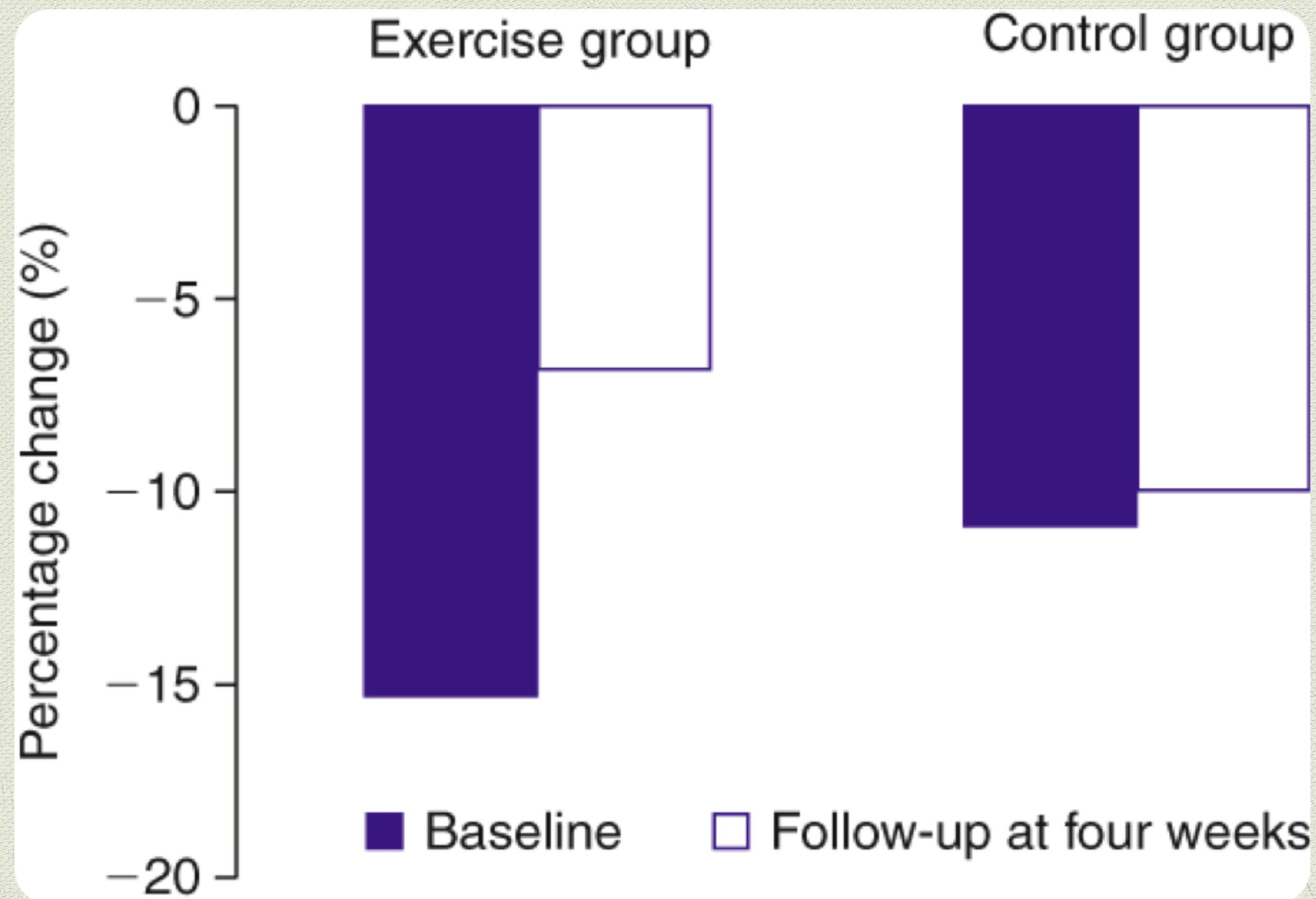
**INFARKTI
RISK**



Isegi vähene regulaarne kehaline
aktiivsus vähendab riski!

Kehalise aktiivsuse tase

Tervisetreening hoiab ära koronaarterite haigusliku ahenemise südamehaigetel

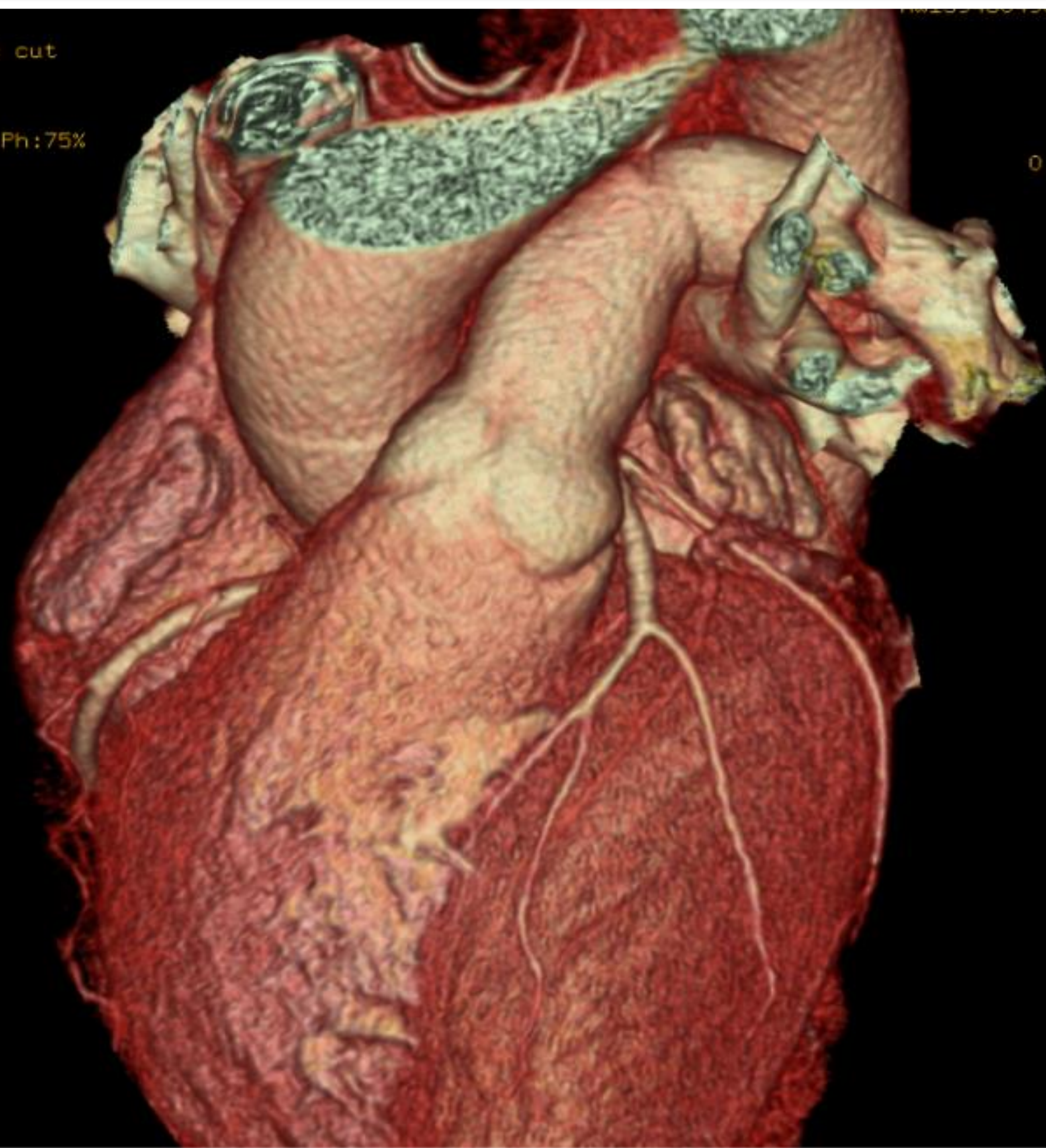


Se:3 +c
Volume Rendering No cut

DoB:
Ex:Jan 28 2013

DFDV 21.3 cm
STND/SS50 No Filter Ph:75%

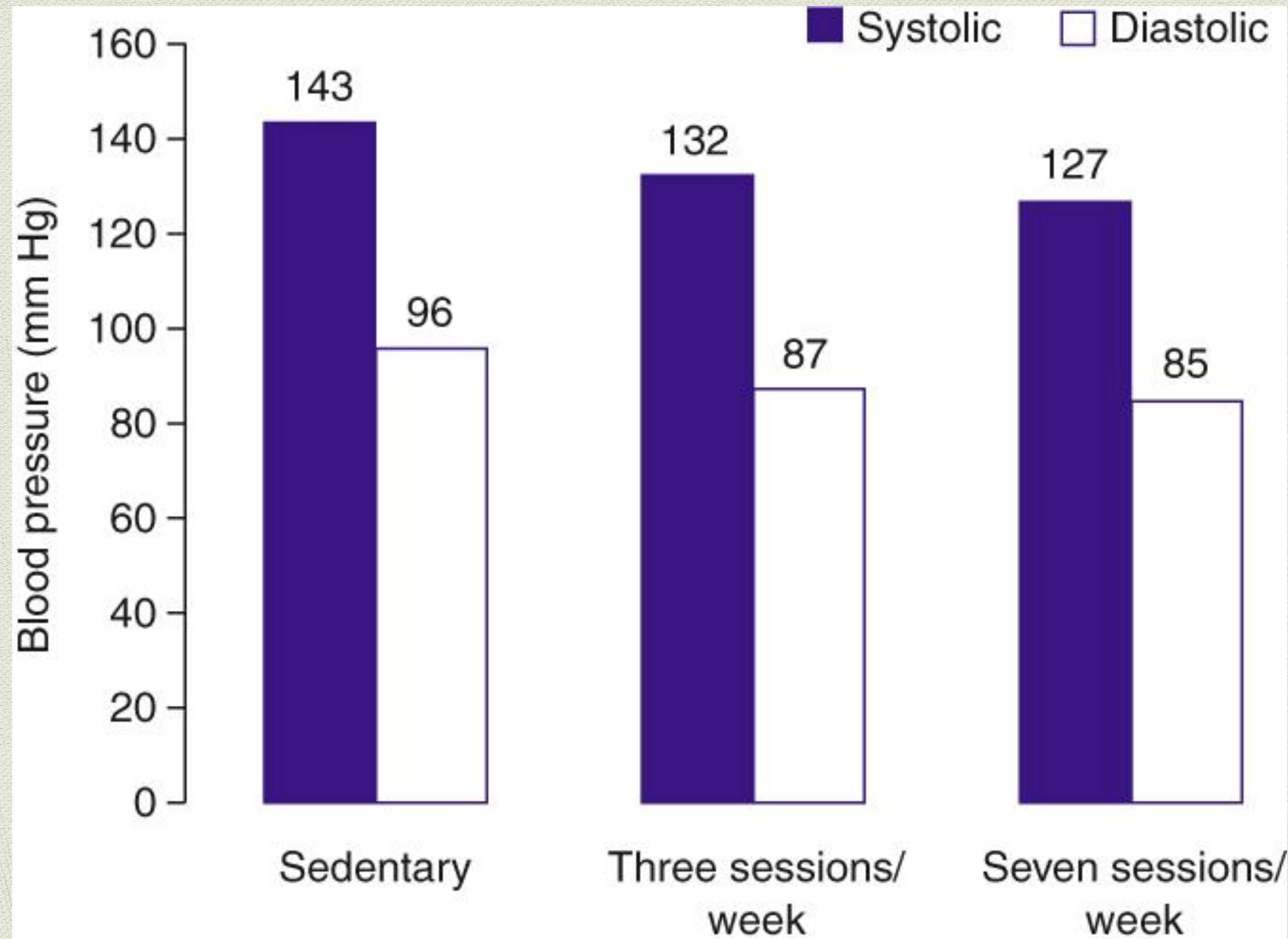
0 L 39 LAD 41 CRA



R

L

Tervisetreeningu (3-7 korda nädalas) mõju hüpertoonikute vererõhule



Tervisetreeningu kõrvaltoimed

Kerge lihaste ja liigeste vigastusriski tõus

suureneb koormuse ja kestvuse tõusuga

HARVAD südamehaiguste atakid

KASULIK toime südamele ja veresoontele kaalub selle kordades üle!

SVH riski 25-50% langus tervistreeninguga tegelejatel

A group of children in green school uniforms are running on a paved area. The background shows a school building and a clear sky. The text 'The Daily Mile' is overlaid in large white letters, with a sun icon above 'Daily' and a tree icon to the right of 'Mile'.

The Daily Mile

children fit for life

GET STARTED TODAY!



Kasuda lifti, asemel treppi, tule peatus värem maha ja jaluta

Liigu regulaarselt, vähemalt 20 min päevas.

Uju, kinni, jookse, suusata, tantsi, sööda ja lõnata - kõik on südamele kasulik!

Südamenädal 2013
"Sinu sammud loevad"
15.-21. aprill

TULE JA LIIGU OMA SÜDAME HEAKS

Südamenädal 2015
SINU SAMMUD LOEVAD
Osalemine tasuta, kaasa saad liikumispäeviku
Vaata: www.terviseinfo.ee

1993
esimene Südamenädal Eestis

alates 2016 on SÜDAMEKUU

Riigikogu Südamepäev 2018





PHYSICAL ACTIVITY FACTSHEETS

FOR THE 28 EUROPEAN UNION
MEMBER STATES OF THE WHO
EUROPEAN REGION

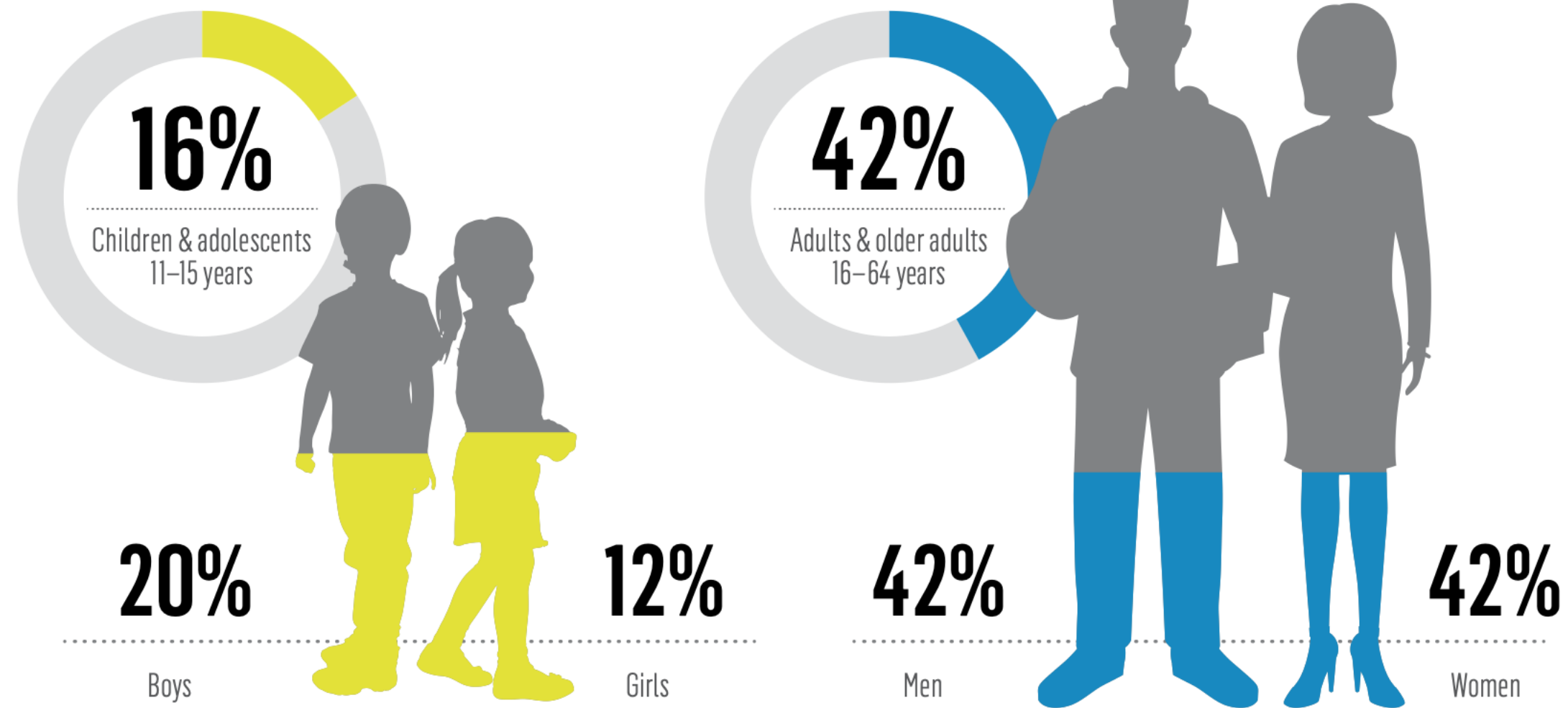
2018 © World Health Organization



Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

ESTONIA
PHYSICAL ACTIVITY
FACTSHEET 2018

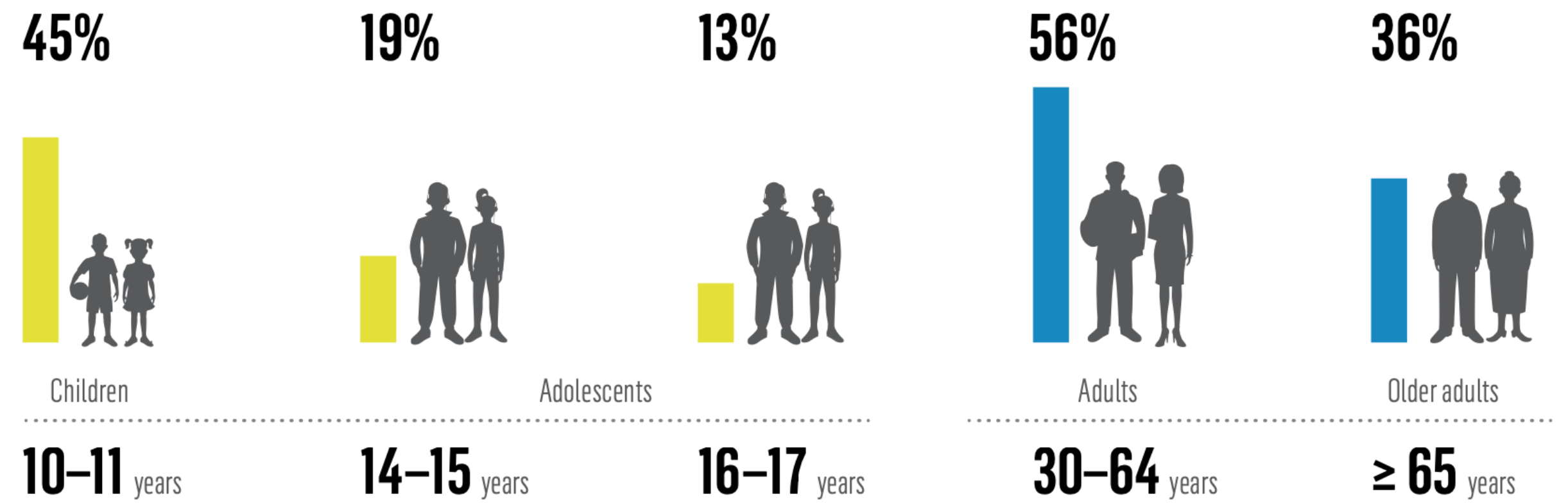


Adults are considered to be active if they achieve 30 min of physical activity twice a week in leisure time.

Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

FINLAND
PHYSICAL ACTIVITY
FACTSHEET 2018

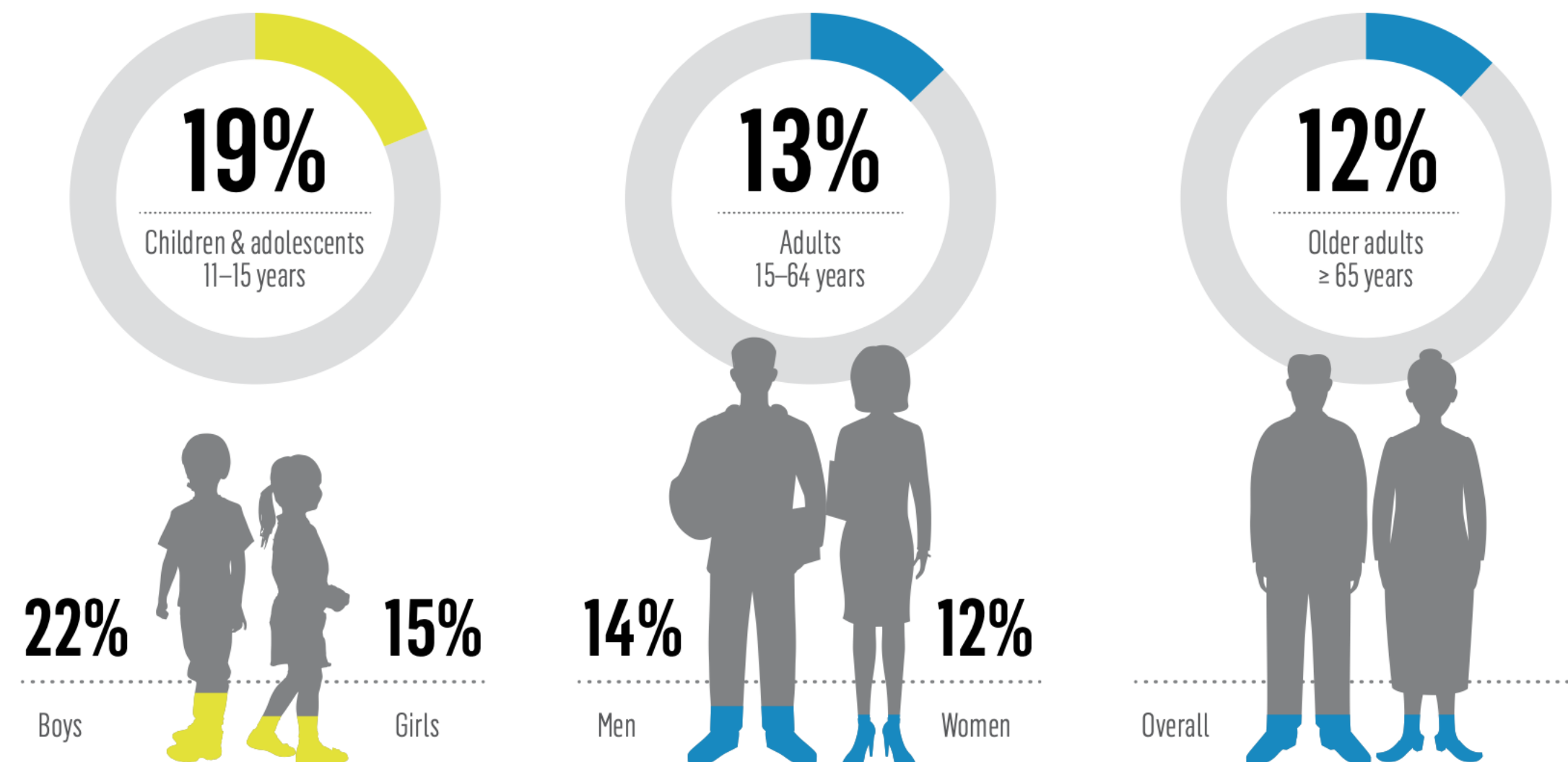


The levels of physical activity of children and adolescents are assessed against the WHO-recommended 60 min of moderate-intensity physical activity per day. For adults, the cut-off used was 150 min of moderate-intensity, 75 min of vigorous physical activity or a combination of the two.

Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

LATVIA
PHYSICAL ACTIVITY
FACTSHEET 2018





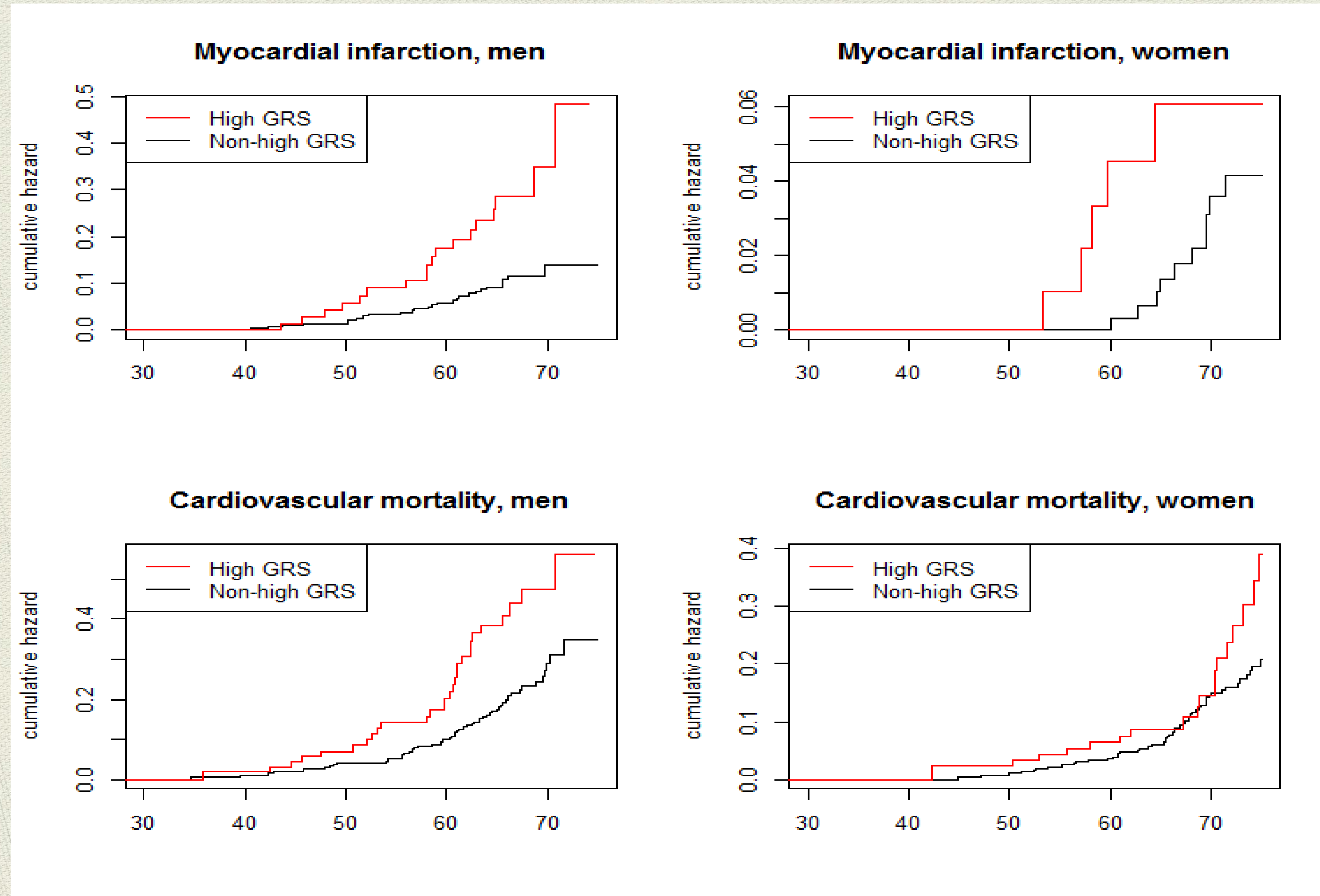
**Arst ütles, et trenn lisab
mulle eluaastaid.
Ja tal oli õigus!
Tegin 30 kükki ja kohe
tundsin end
85-aastasena.**

**Täppismeditsiin
südameterwise
heaks !**

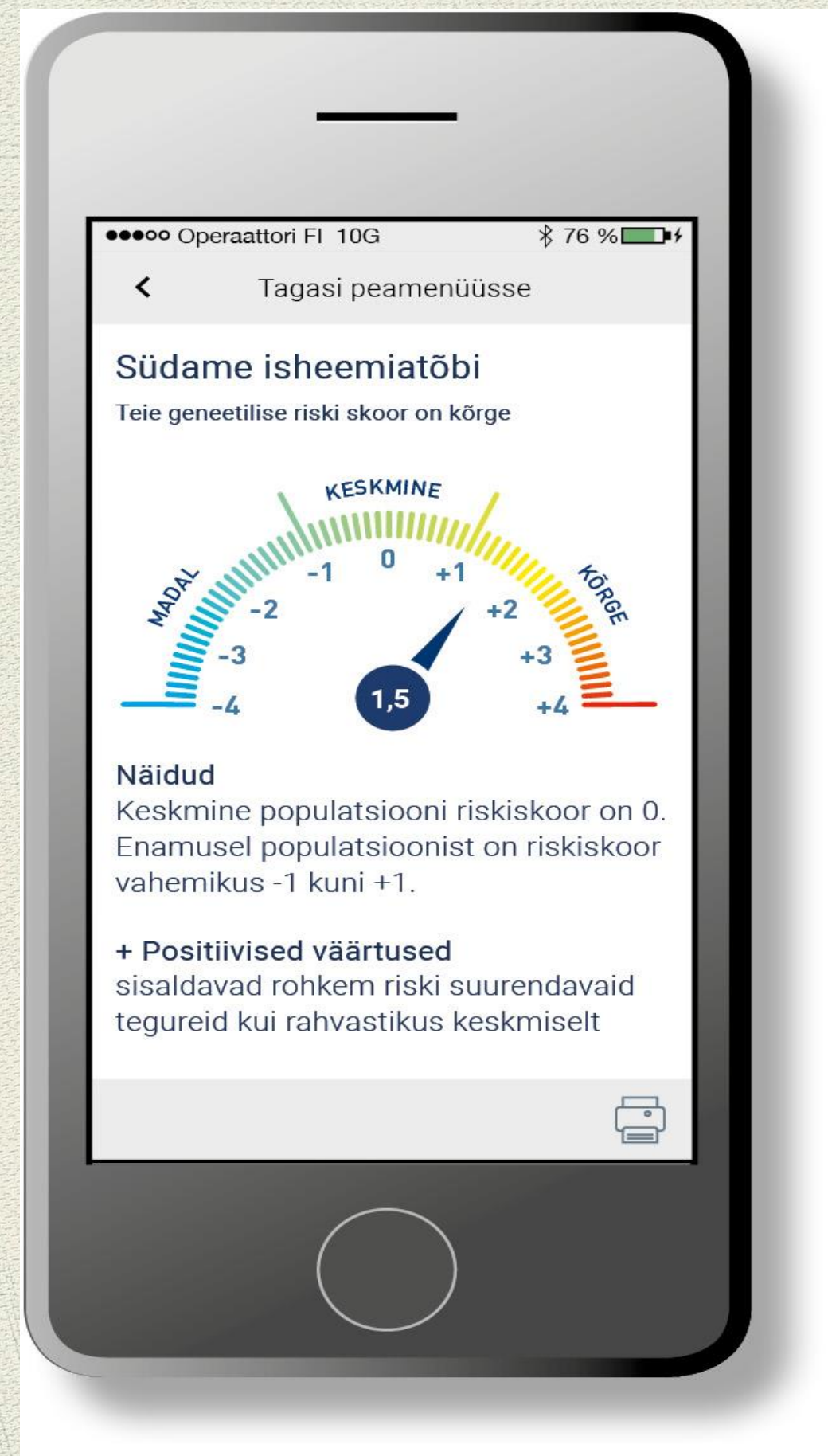
Eesti personaalmeditsiini arendamise riiklik programm

Südame- ja veresoonkonnahaiguste
täppisennetuse kliiniline juhtprojekt

SVH primaarne preventatsioon on näidustatud eelkõige kõrgema polügeense pärilikkusriskiga isikutel



Südamehaiguste riski määramine ja muutmine CardioCompass'i abil



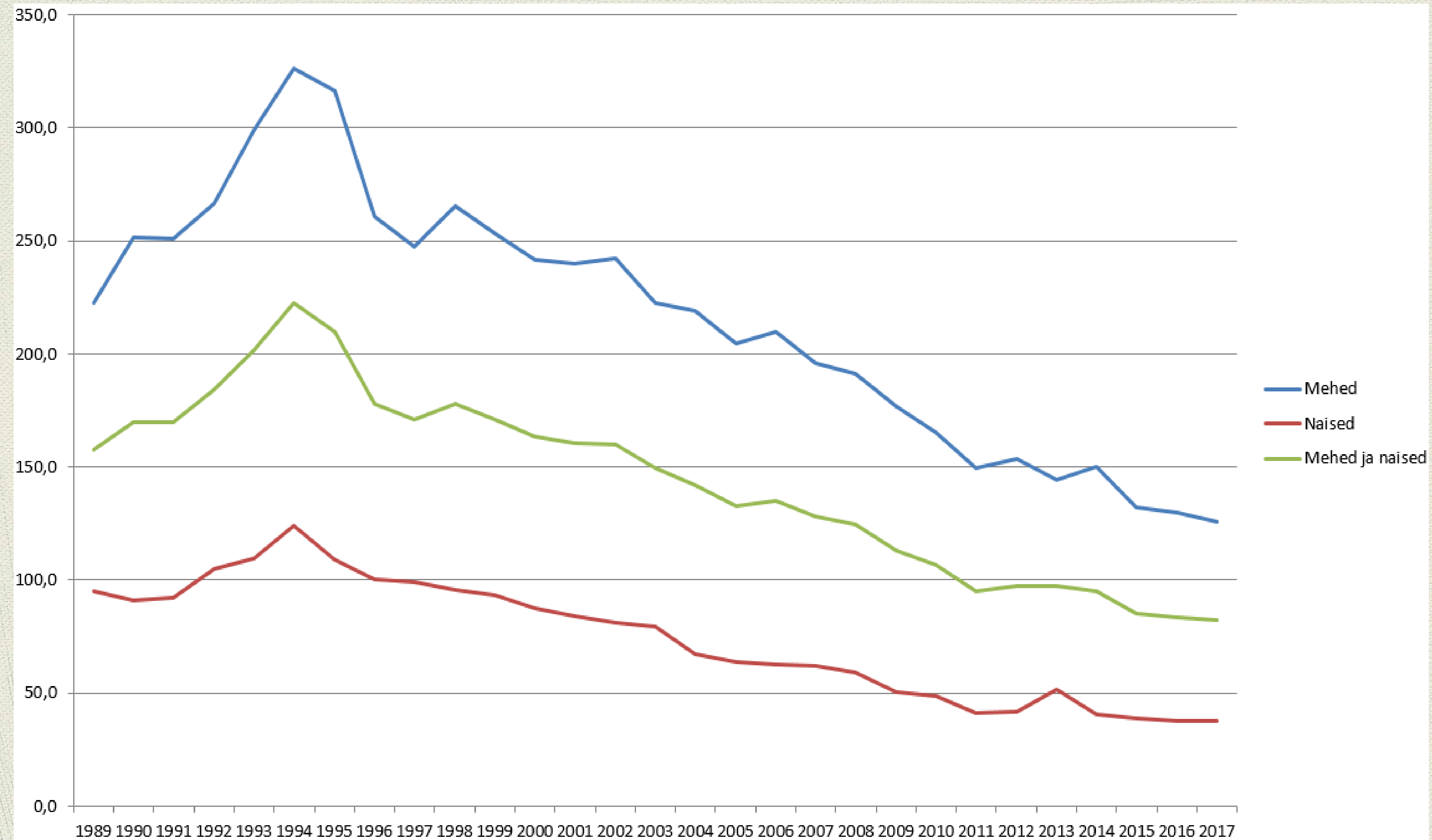
Winston Churchill'i müüt ei laiene enamusele Eesti inimestele!!!

Sõi kõike
Ei mingit sporti
Elas
stressirohket elu
Suitsetas
Nautis viskit:
Elas üle 90 aasta



Järeldus:
“Ma elan
90-
aastaseks
sõltumata
minu
elustiilist”

SVH suremus Eestis on 25 aastaga langenud üle 50%!!!



Tänään!

