NIVELKOODI™

– ymmärrä nivelten, jänteiden ja lihasten muutoksia



© 8viikkoa Oy

KUN KEHO EI TUNNU ENÄÄ YHTÄ VETREÄLTÄ KUIN ENNEN

Tuntuvatko ensimmäiset askeleet levon jälkeen jäykiltä tai portaat aiempaa raskaammilta? Nivelten, jänteiden ja lihasten tuntemukset voivat muuttua keski-iässä. Tässä bonuksessa saat selityksiä tavallisille tuntemuksille ja käytännön keinoja toimintakyvyn tueksi.

Tärkeimmät asiat ovat riittävä ravitsemus, lihasten vahvistaminen ja arjen liike. Kaikkea ei tarvitse ottaa käyttöön kerralla. Bonus on vapaaehtoinen: voit poimia siitä omaan tilanteeseesi hyödylliset kohdat.



© 8viikkoa Oy

SISÄLLYS

1. Mistä jäykkyys ja nivelten tuntemukset voivat johtua? 4
Entä vaihdevuodet? 4
Turvotus voi tuntua myös nivelten seudulla 4
2. Ravitsemus antaa rakennusaineita 5
Proteiinia ja monipuolista ruokaa 5
Kollageeni – sidekudosten rakennusaine 5
3. Lihasvoimaa kehittävä harjoittelu 6
Harjoituksen perusohje 6
Viisi liikettä suurille lihasryhmille 6
Näin harjoittelu etenee 7
Liikkuvuutta ja liikettä päivän mittaan 7
Lihasrasitus ja nivelkipu ovat eri asioita 7
4. Painonhallinta voi helpottaa kuormitusta 7
5. Miten suhtautua kollageenilisään? 8
Jos haluat kokeilla 8
6. Milloin oireet pitää selvittää? 8
Muista kolme asiaa 8

© 8viikkoa Oy

1. MISTÄ JÄYKKYYS JA NIVELTEN TUNTEMUKSET VOIVAT JOHTUA?

Nivel yhdistää luita. Nivelrusto, nivelkapseli, nivelsiteet, lihakset ja jänteet toimivat yhdessä, jotta liike sujuu. Tuntemuksiin voivat vaikuttaa esimerkiksi pitkä paikallaanolo, yksipuolinen tai äkillisesti lisääntynyt rasitus, aiemmat vammat ja nivelrikko. Oireen syytä ei voi päätellä pelkästä tuntemuksesta.

Entä vaihdevuodet?

Osalla naisista nivel- ja lihasoireet yleistyvät vaihdevuosivaiheessa. Estrogeeni osallistuu myös sidekudosten aineenvaihdunnan säätelyyn. Hormonimuutokset voivat olla yksi osa kokonaisuutta, mutta pitkittyvää kipua ei kannata selittää automaattisesti vaihdevuosilla.

Turvotus voi tuntua myös nivelten seudulla

Sormien tai nilkkojen kiristys ja jäykkyys voivat liittyä nesteen kertymiseen nivelen ympärillä oleviin kudoksiin. Esimerkiksi kuumuus, pitkä paikallaanolo ja runsas suolan käyttö voivat lisätä turvotusta. Tuntemus ei siis aina tarkoita nivelen vaurioitumista.
Kevyt liike, paikallaanolon tauottaminen ja tarvittaessa raajan kohoasento voivat helpottaa oloa. Juo normaalisti: turvotusta ei tarvitse yrittää poistaa juomista vähentämällä tai vettä pakonomaisesti lisäämällä.

Nivelen sisäinen turvotus on eri asia. Sen taustalla voi olla esimerkiksi tulehdus tai vamma. Hoitoon hakeutumisen ohjeet löytyvät tämän materiaalin lopusta.



© 8viikkoa Oy

2. RAVITSEMUS ANTAA RAKENNUSAINEITA

Lihakset tukevat niveliä, auttavat tasapainossa ja tekevät arjen askareista sujuvampia. Riittävä syöminen antaa lihasten ja muiden kudosten ylläpitämiseen tarvittavaa energiaa ja ravintoaineita. Hyvin niukka tai yksipuolinen ruokavalio voi heikentää jaksamista ja vaikeuttaa lihasmassan säilyttämistä.

Proteiinia ja monipuolista ruokaa

Pidä mukana aterioiden proteiininlähteet, kuten kala, kananmuna, maitotuotteet, liha tai kasviproteiini. Kasvikset, marjat, hedelmät, täysjyväviljat sekä pehmeät rasvanlähteet täydentävät kokonaisuutta. Voit jatkaa ateriasuunnitelman resepteillä ja annoksilla; tämän bonuksen vuoksi niitä ei tarvitse muuttaa.

Kollageeni – sidekudosten rakennusaine

Kollageeni on proteiini, joka antaa esimerkiksi jänteille, nivelsiteille ja rustolle rakennetta ja vetolujuutta. Elimistö muodostaa ja uudistaa sitä jatkuvasti. Muodostamiseen tarvitaan muun muassa ravinnon proteiinista saatavia aminohappoja ja C-vitamiinia. C-vitamiinia saat esimerkiksi paprikasta, kaaleista, marjoista ja hedelmistä.

Pienissä tutkimuksissa estrogeenitason muutokset ovat vaikuttaneet kollageenin muodostumiseen ja vasteeseen liikunnan jälkeen. Vaikutukset vaihtelevat kudoksen ja tilanteen mukaan, eikä jännevaiva yksin osoita kollageenin puutetta. Käytännön perusta on riittävä ravitsemus ja asteittain etenevä kuormitus.



© 8viikkoa Oy

3. LIHASVOIMAA KEHITTÄVÄ HARJOITTELU

Kevyt liikuttelu voi helpottaa jäykkyyttä. Lihasvoiman kehittäminen edellyttää lisäksi riittävän haastavaa ja säännöllistä harjoittelua. Alla on yleinen harjoitusesimerkki, jota voit soveltaa omaan lähtötasoosi. Jos sinulla on jo toimiva harjoitusohjelma, voit jatkaa sitä.

Harjoituksen perusohje

Harjoittele kaksi kertaa viikossa, esimerkiksi maanantaina ja torstaina. Jätä väliin vähintään yksi palautumispäivä. Lämmittele noin viisi minuuttia kävellen tai marssien ja kokeile liikkeet kevyesti.

Aloita yhdellä sarjalla kutakin liikettä. Kun liikkeet tuntuvat tutuilta ja palaudut hyvin, etene kahteen sarjaan. Tee sarjassa noin 8–12 hallittua toistoa ja lepää sarjojen välissä 1–2 minuuttia.

Sopivalla vastuksella sarjan viimeiset toistot tuntuvat selvästi raskailta, mutta tekniikka säilyy. Sarjan jälkeen pystyisit vielä noin kahteen hyvään toistoon. Aloittaessa opettele ensin liikkeet; uupumukseen asti ei tarvitse harjoitella.

Viisi liikettä suurille lihasryhmille

Jalat: tuolilta nousu tai kyykky tuolille. Aseta tukeva tuoli seinää vasten. Pidä jalat tukevasti lattialla, nouse seisomaan ja laskeudu hallitusti. Käytä käsiä apuna tarvittaessa. Kun liike sujuu helposti ilman käsien apua, lisää vastusta esimerkiksi rinnan edessä pidettävällä painolla tai repulla.

Pakarat ja takareidet: lantionnosto. Asetu lattialle selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla. Nosta lantio pakaroilla työskennellen ja laske rauhallisesti. Vältä selän yliojennusta. Lisää vastusta tarvittaessa lantion päälle tuetulla painolla. Jos lattialle meno ei sovi, valitse ohjaajan kanssa korvaava liike.

Rinta ja käsivarret: punnerrus seinää tai tukevaa tasoa vasten. Aseta kädet hartioiden leveydelle, pidä vartalo hallittuna ja koukista sekä ojenna kyynärpäitä. Seinää vasten liike on kevyempi; matalampi, varmasti paikallaan pysyvä taso lisää haastetta.

Selkä ja käsivarret: soutu vastuskuminauhalla. Kiinnitä ehjä nauha valmistajan ohjeen mukaiseen, vetoon tarkoitettuun tukevaan kiinnitykseen. Vedä kyynärpäitä vartalon vierestä taakse ja palauta hallitusti. Valitse vastus niin, että sarjan loppu haastaa lihaksia.

Pohkeet: nousu päkiöille. Ota kevyt tasapainotuki tukevasta tasosta. Nouse molemmilla jaloilla päkiöille ja laske rauhallisesti. Kun tämä on helppoa, lisää painoa tai siirry vähitellen yhden jalan versioon tukea käyttäen. Tasapainotukea ei tarvitse poistaa.



© 8viikkoa Oy

Näin harjoittelu etenee

Kun saat molemmissa sarjoissa 12 toistoa hyvällä tekniikalla ja voisit tehdä vielä selvästi lisää, kasvata vastusta pienimmällä käytännöllisellä lisäyksellä. Aloita uudella kuormalla tarvittaessa kahdeksasta toistosta. Lisää vain yhtä asiaa kerrallaan: vastusta, sarjoja tai harjoituskertoja.

Liikkuvuutta ja liikettä päivän mittaan

Tauota pitkää paikallaanoloa. Liikuta jäykiltä tuntuvia niveliä rauhallisesti mukavalla liikeradalla esimerkiksi istumisen jälkeen tai lämmittelyssä. Liikkuvuusliikkeet ja venyttely täydentävät voimaharjoittelua.

Lihasrasitus ja nivelkipu ovat eri asioita

Harjoittelu saa tuntua lihastyönä, ja alussa voi tulla ohimenevää lihasarkuutta. Terävän kivun läpi ei tarvitse jatkaa. Kevennä kuormaa, sarjamäärää tai liikerataa, jos nivel tai jänne kipeytyy selvästi enemmän, turpoaa tai seuraavan päivän arki vaikeutuu. Todetun sairauden, vamman tai murtuman kuntoutuksessa noudata omaa hoito-ohjettasi. Tarvittaessa fysioterapeutti auttaa liikkeiden ja kuormituksen valinnassa.

4. PAINONHALLINTA VOI HELPOTTAA KUORMITUSTA

Jos painoa on kertynyt ja polvissa tai lonkissa on nivelrikkoon liittyvää kuormituskipua, painonpudotus voi vähentää kuormitusta ja lievittää oireita. Kaikki nivel- ja jännekivut eivät silti johdu painosta. Painonpudotuksen aikana kannattaa huolehtia lihasmassan säilymisestä. Riittävä ravitsemus, proteiini ja lihasten käyttö tukevat tätä yhdessä.



© 8viikkoa Oy

5. MITEN SUHTAUTUA KOLLAGEENILISÄÄN?

Kollageenipeptideistä on joissakin lumekontrolloiduissa tutkimuksissa saatu apua nivelkipuun ja koettuun toimintakykyyn. Tutkimukset koskevat tiettyjä valmisteita ja käyttäjäryhmiä, esimerkiksi polven nivelrikkoa tai rasitukseen liittyvää nivelkipua. Tuloksia ei voi yleistää kaikkiin tuotteisiin tai vaihdevuosi-ikäisiin. Osaan tutkimuksista liittyy kaupallisia sidonnaisuuksia. Oireen lievittyminen ei osoita nivelruston korjaantumista.

Kollageenilisä on mahdollinen lisäkokeilu, ei välttämätön osa nivelten hyvinvointia. Se ei korvaa aterian monipuolista proteiininlähdettä, harjoittelua tai tarpeellista hoitoa.

Jos haluat kokeilla

Valitse tuote, jossa kollageenin muoto, raaka-ainelähde ja päiväannos ilmoitetaan selvästi. Tarkista allergioihin, esimerkiksi kala-allergiaan, liittyvä soveltuvuus ja noudata tuotteen ohjetta. Eri kollageenimuotojen annokset eivät ole keskenään vertailukelpoisia. Jos käytät lääkkeitä tai sinulla on perussairauksia, varmista valmisteen sopivuus ammattilaiselta.

Mieti, mitä käytännön hyötyä tavoittelet, kuten vähäisempää kipua portaissa. Arvioi hyötyä esimerkiksi noin kolmen kuukauden kohdalla; päiväkirjaa ei tarvita. Jos et huomaa hyötyä, käyttöä ei ole tarpeen jatkaa varmuuden vuoksi. Lopeta aiemmin, jos saat haittoja.

6. MILLOIN OIREET PITÄÄ SELVITTÄÄ?

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos kipu jatkuu viikkoja, toistuu, pahenee tai häiritsee arkea. Myös pitkittynyt aamujäykkyys, nivelten turvotus tai useiden nivelten oireilu kannattaa selvittää.

Hakeudu nopeasti arvioon, jos nivel kipeytyy ja turpoaa äkillisesti, kuumottaa tai punoittaa, etenkin jos mukana on kuumetta. Myös vammaan liittyvä voimakas kipu tai kyvyttömyys varata painoa raajalle edellyttää nopeaa arviota.

MUISTA KOLME ASIAA

1. Riittävä ravitsemus antaa rakennusaineita.
2. Lihasvoimaharjoittelu kehittää nivelten tukena tarvittavaa voimaa.
3. Arjen liike ja paikallaanolon tauottaminen auttavat pitämään kehoa liikkeessä.

Voit aloittaa itsellesi sopivasta kohdasta ilman kirjaamista tai pakollista tehtävälistaa.

Tsemppiä!

Teemu

© 8viikkoa Oy

LÄHTEET JA TAUSTA-AINEISTO

Duodecim Terveyskirjasto: Nivelrikko (artroosi) – *https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00673*

Ruokavirasto: Ravitsemus- ja ruokasuositukset – *https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/*

NHS: Strength exercises – *https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/*

NIH: Vitamin C – *https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/*

Pingel ym. 2012: Effects of transdermal estrogen on collagen turnover at rest and in response to exercise in postmenopausal women (pieni mekanismitutkimus) – *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22773769/*

UKK-instituutti: Lihaskunto tukee arjen toimintakykyä – *https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihaskunto/*

Duodecim Terveyskirjasto: Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille – *https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079*

Schulze ym. 2024: Impact of Specific Bioactive Collagen Peptides on Joint Discomforts in the Lower Extremity during Daily Activities (valmistekohtainen tutkimus) – *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38928934/*

Park ym. 2025: Efficacy and safety of low-molecular-weight collagen peptides in knee osteoarthritis (valmistekohtainen tutkimus) – *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40977985/*

Duodecim Terveyskirjasto: Turvotus – *https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00338*

Duodecim Terveyskirjasto: Nivelkipu ja niveltulehdus – *https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00796*

Tämä yleinen tietopaketti ei korvaa yksilöllistä diagnoosia tai hoitoa.