TIEDOTE 22.3.2007

Astmamaraton – 10 suomalaista astmaatikkoa matkalla New Yorkin maratonille

Astmamaraton-hankkeessa kymmenen tavallista suomalaista astmaatikkoa valmentautuu kahdeksan kuukauden ajan ja osallistuu marraskuussa New Yorkin maratonille - osoittaakseen, että hyvin hoidettuna astma ei rajoita elämää. Astmamaratonin järjestää lääkeyritys AstraZeneca yhteistyössä Helsingin urheilulääkäriaseman, Suomen Urheiluopiston ja Suunnon kanssa.

Astmamaratonin tavoitteena on lisätä tietoisuutta siitä, että hyvin hoidettuna astma ei rajoita elämää. Hankkeen taustalla on tieto siitä, että suomalaisten astmapotilaiden hoidossa on edelleen parantamisen varaa.

Viime vuonna 160 astmaa hoitavan lääkärin keskuudessa tehdyssä kyselyssä lähes 70 prosenttia vastaajista sanoi potilaidensa käyttävän säännöllisesti niin sanottua kohtauslääkettä. Kuitenkin kohtauslääkkeen säännöllinen käyttö on merkki astman huonosta hoitotasapainosta. Sen sijaan astman hoidon peruskivenä on astmatulehduksen hoitaminen siihen tarkoitetulla lääkkeellä. Edelleen on siis tehtävä töitä, jotta astmaa sairastavat ymmärtäisivät sairautensa perusluonteen ja tarvittavan hoidon.

Eri-ikäisiä astmaatikkoja ympäri Suomea

Juoksijoita astmamaratonille etsittiin lehti-ilmoituksilla loppuvuodesta 2006 ja hakemuksen internetissä täytti yli 100 suomalaista. Ryhmään valittiin lopulta kymmenen astmaatikkoa ympäri Suomea: 29-43-vuotiaita normaalikuntoisia suomalaisia, joista kukaan ei ole aiemmin juossut maratonia.

Ryhmässä mukana olevan **Paupa Salmirinteen** astma todettiin lukioaikana. ”Olin liikuntatunneilla aina maalivahtina, kun juoksu tuntui niin kamalalta. Ratsastuksenopettajan työstäni hakeuduin myös pois osaltaan siksi, että pakkaspäivinä olo kävi vaikeaksi. Astmamaratonille hain pikkuveljeni maratonkokemuksen innoittamana”, Paupa kertoo.

Eväinä huolellinen harjoittelu ja hyvä astman hoito

Astmamaratoonarit ovat tammikuussa käyneet läpi lääkärintarkastuksen ja kliinisen rasituskokeen Helsingin urheilulääkäriasemalla. Helmikuussa ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran yhteen Suomen Urheiluopiston tiloissa Vierumäellä, jossa juoksijat saivat yksilölliset harjoitusohjelmat ja opastuksen peruskuntokauden harjoitteluun. Harjoittelussa astmamaratoonareilla on käytössään Suunnon t3-sykemittarit.

”Maratonin kannalta tässä ryhmässä poikkeuksellista on, että juoksijat ovat sairaita. Mutta he pystyvät kyllä maratoniin, kun tietävät miten pitää harjoitella ja kun lääkitys on kunnossa. Astmaa ei pidä hävetä ja piilotella: kun sitä ei häpeä, sitä myös hoitaa”, ylilääkäri **Heikki Tikkanen** Helsingin urheilulääkäriasemalta sanoo.

"Astmaatikolla aivan kuten terveilläkin maratonin juokseminen edellyttää riittävää harjoittelua ja huolellista valmistautumista. Mitä vähemmän henkilöllä on aikaisemmin kokemusta pitkäkestoisista liikuntatapahtumista, sitä vaativammasta harjoittelusta on kyse. Ensikertalaisille oleellista on asteittain lisääntyvä harjoittelun määrä, pitkät lenkit ja riittävän monipuolinen harjoittelu, kuten lihaskuntoharjoittelu", sanoo astmamaratoonareiden valmennuksesta vastaava **Tommi Vasankari**, joka toimii terveysliikunnan professorina Turun yliopistossa ja Suomen Urheiluopistossa.

"Suunto t3:n näyttämä harjoitusvaikutus auttaa harjoittelemaan tehokkaasti ja oikein sekä motivoi ja tsemppaa maratonkunnon saavuttamiseksi", uskoo Vesa Toivonen, Suomen Suunnon myyntipäällikkö.

Astmamaratoonarit ovat nyt aloittaneet 8 kuukauden harjoittelun kohti maratonien kuninkuusmatkana pidettyä New Yorkin maratonia, joka juostaan 4. marraskuuta 2007. Ryhmä kokoontuu kuukausittain yhteen yhteislenkille ja lisäksi Vierumäellä pidetään kaksi seurantapäivää. Kesän kuluessa ryhmä osallistuu johonkin Suomessa järjestettävään juoksutapahtumaan.

Lisätietoja astmamaratonista ja juoksijoiden esittelyt: www.maratonille.fi
Kuvamateriaalia tiedotusvälineiden käyttöön: www.astmaonline.com/kuvapankki

Yhteydet
Tiedottaja Taru Virtanen, AstraZeneca Oy, puh. 040 3301 353,
taru.virtanen@astrazeneca.com

2162 FI 03/2007

AstraZeneca
SUUNTO
URHEILULÄÄKETIETEEN SÄÄTIÖ
VIERUMÄKI