

LIIKUNTALÄÄKE-TYÖKALU KANNUSTAA LÄÄKÄREITÄ SUOSITTELEMAAN LIIKUNTAA HOITOMUOTONA

Lääkäreille laadittu verkkotyökalu esittelee yli 30 diagnoosia, joiden hoidossa liikunnalla on tutkitusti merkittävä rooli. Helppokäyttöinen työkalu on suunniteltu käytettäväksi erityisesti tiukasti aikataulutetussa vastaanottotilanteessa.

Liikuntalääke-työkalun tavoitteena on lisätä liikunnan käyttöä terveyden ja toimintakyvyn edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Sivusto on laadittu lääkäreille helpottamaan liikunnan suosittamista potilaille vastaanottotilanteessa. Ohjeet perustuvat kattavaan, luotettavaan ja ajantasaiseen tieteelliseen näyttöön liikunnan yhteyksistä ja vaikutuksista 35 terveysaiheeseen.

– Työkalussa on pyritty antamaan kaikki tarpeelliset tiedot liikunnan suositteluun lääketieteellisesti pätevin perustein. Työkalu perustuu mittavaan tutkimustietoon, mutta yksityiskohtien esittämisessä on tingitty nopeuden ja käytettävyyden vuoksi. Liikuntaohjeet vastaavat uusimpia kansainvälisiä ja kotimaisia suosituksia, kertoo sivuston laatija ja niitä päivittävä emeritusprofessori, klinisen fysiologian ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Ilkka Vuori**.

Jokaista terveysaihetta käsitellään sivustolla viidestä näkökulmasta. Liikkuminen eri osioiden välillä on helppoa ylärivin otsikoiden kautta.

– Lääkärit työskentelevät nykyisin poikkeuksetta päätelaitteiden äärellä, joten uskon, että verkossa oleva työkalu on nopein ja käyttäjäystävällisin julkaisumuoto. Sitä on lisäksi helppo päivittää, Vuori summaa.

Taustamateriaalia lääkäreille, ohjeet mukaan potilaalle

Liikunnan yhteys aiheeseen, liikunnan hyödyt ja riskit -osio on tietopaketti liikunnan epidemiologisissa ja interventiotutkimuksissa todetuista eduista ja mahdollisesti haitallisista yhteyksistä ja vaikutuksista kyseiseen aiheeseen. Tämä osio sisältää paljon tietoa ja toimii hyvänä tausta- ja itseopiskelumateriaalina lääkäreille.

Liikunnan aiheellisuus ja rajoitukset on näkemys siitä, kuinka aiheellista liikunta on kyseisen terveysaiheen kannalta ja millaisia rajoituksia tämä aihe tai muut tekijät asettavat liikunnalle. *Liikuntaohjelma*-osio sisältää tietoa siitä, mitä henkilöstä ja hänen terveydestään on tiedettävä ja selvitettävä asianmukaisen liikunnan suositteluksi. Mitä tavoitteita liikunnalle kannattaa asettaa, millainen liikunta johtaa tavoitteisiin ja on turvallista sekä mitä varotoimia liikunnassa saatetaan tarvita.

Liikuntaohje on potilaalle tulostettava tai sähköpostilla lähetettävä ohje ensisijaisesti omatoimisesti toteutettavaa liikuntaa varten. Lääkärin on mahdollista tehdä lisäyksiä tai muutoksia oletusohjeeseen. Potilaalle annettavia liikuntaohjeita täydentää *Täsmäohjeita*-osio, joka sisältää käytännöllisiä kuvauksia ja ohjeita joihinkin terveysaiheisiin liittyvistä tehokkaista ja turvallisista harjoitteista kuvien kera.

Lehdistötiedote 21.10.2011

Yhteistyökumppaneina palvelun toteuttamisessa ovat olleet Polar Electro sekä Trainer4You. Täsmäohjeet ovat laatineet Trainer4Youn liikunnan asiantuntijat.

Liikuntalääke-työkalu aukeaa 21. lokakuuta ja on siitä alkaen lääkärien käytössä. Sivustolle pääsee kätevästi lääkäriliittojen Finnish Medical Network -sivuston kautta (www.fimnet.fi). Palvelun käyttö vaatii kirjautumisen.

Lisätietoja:

Ilkka Vuori
Emeritusprofessori
Kliinisen fysiologian ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri
p. 040 8677 707
ilkka.vuori@uta.fi, ilkkavuori@kolumbus.fi

Mika Hämäläinen
Maajohtaja
Polar Electro Finland Oy
p. 040 5222 666

Polar

Vuonna 1977 perustettu Polar Electro kehitti ensimmäisen langattoman sykemittarin. Siitä lähtien Polar on ollut johtava sykemittareiden ja urheiluinstrumenttien valmistaja ihmisen fysiologian ja suorituskyvyn syvällisen ymmärryksen ansiosta. Läheinen yhteistyö urheiluinstituuttien ja alan muiden toimijoiden kanssa on tehnyt yrityksestä laajasti tunnetun edelläkävijän sykemittareiden sekä sykkeeseen perustuvien harjoitteluratkaisujen parissa.

Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä. Yritys toimii kansainvälisesti yli 80 maassa ja sen tuotteita myydään yli 35 000 myyntipisteessä maailmanlaajuisesti. Polar Electro Finland Oy, Polar Electro Oy:n tytäryhtiö, tarjoaa asiakkailleen myynnin, markkinoinnin, jakelun ja jälkimarkkinoinnin tukea Suomessa. Polar Electro Finland Oy:n pääkonttori sijaitsee Vantaalla.

Palkitut Polar-harjoitustietokoneet ovat markkinoiden suosituimpia ympäri maailmaa. Nähdäksesi kuinka tuotteemme ja palvelumme voivat auttaa sinua saavuttamaan harjoitustavoitteesi ja kuinka voit tehdä omasta kuntoilustasi menestystarinan, lue lisää www.polar.fi/fi