




Arja Uusitalo, erikoislääkäri, LT, Dosentti, HUSLAB, Helsingin
urheilulääkäriasema



MILLOIN LIIKUNTA ON PAKKOMIELLE?




LIIKUNNASTA ON SYNTYNYT NEGATIIVINEN
RIIPPUVAISUUS, JOHON LIITYY
TERVEYDELLISIÄ, USEIN SOSIAALISIA JA
MAHDOLLISESTI MYÖS TALOUDELLISIA
ONGEMIA


Esimerkkejä

'Tiedän kyllä, että tässä tilanteessa lenkille lähtö ei ole edes terveydellisesti järkevää, mutta en voi itselleni mitään' (potilas vastaanotollani)

'Esimerkiksi jos ihminen harrastaa juoksua ja hänen on päästävä juoksemaan säällä kuin säällä, mihin kellonaikaan tahansa, missä kunnossa tahansa, voidaan puhua vakavasta riippuvuudesta'. (FT Seija Sihvola, Kunto ja Terveys)



"Ennen kuin liikuntapakkomielteen huomaa, ei edes tajua kuinka paljon liikkuu. On vaikea määrittää rajaviivaa sille, mikä on liikaa ja mikä kohtuuden rajoissa, sillä ihmiset liikkuvat niin monin eri tavoin. Se mikä on toiselle paljon, on toiselle kohtuus" (kansanterveystieteestä väitellyt FT Seija Sihvola Kunto ja Terveys)



"Usein liiallinen liikkuja rankaisee itseään jostakin. Kun kiusaa itseään, saa jonkun muun asian anteeksi, esimerkiksi ylensyönnin tms. Todellinen halu liikkumiseen ei tällöin lähde ihmisen sisäisestä motivaatiosta, vaan se lähtee ulkoisten tarpeiden täyttämisestä. Minun tulee olla jonkinlainen, että minut hyväksytään. Arvot nousevat esille liikunnan kautta. Tällöin ulkonäkö, fyysisyys, oma minäkuva ja itsetunto ovat liikunnan taustalla motivoivina tekijöinä"

“(liikuntapsykologi, dosentti Jarmo Liukkonen Kunto ja Terveys)

Liikunnan tehtävät

- ❖ Luonnollinen tarve (fyysinen ja psyykkinen)
- ❖ Luo terveyttä, hyvinvointia ja hyvää mieltä eli antaa energiaa

ENTÄ?

- Kilpaurheilijat ja kilpakuntoilijat



Oleellista

Enemmän haittaa kuin hyötyä

- ❖ Terveydellisesti, sosiaalisesti, taloudellisesti
- ❖ 'hallitsematon riippuvaisuus' ?



Määritelmä

DSM-IV

- ❖ **Pakko-oireinen häiriö** voidaan diagnosoida, jos potilaalla esiintyy pakkoajatuksia ja -toimintoja jotka vievät enemmän kuin tunnin päivässä ja haittaavat merkittävästi sosiaalista tai ammatillista toimintakykyä.
- ❖ Liikunnan yhteydessä 1 h raja on liian kapea

Määritelmä

- liikkumiseen liittyvät ajatukset hallitsevat elämää liikkumisjaksojen lisäksi ja liikkumiseen liittyvä toiminta on jäykkää ja kykenemätöntä huomioimaan elämän muut vaatimukset kuten sosiaaliset ja terveydelliset näkökohdat ja ilmiöön liittyy psyykkisiä ja fyysisiä häiriötiloja
- DMS IV luokitus ei tunne

Veale (1987, 1995)

1. Toleranssi – tarve lisätä liikuntaa (Tolerance)
2. Liikkumatta jättäminen tai jopa saman määrän annostelu johtaa oireiluun (Withdrawal)
3. Pyrkimys suunniteltua suurempiin annoksiin (Intention effect)
4. Kontrollin menetys
5. Aika
6. Konflikti – liikuntaan suunnattu aika vie ajan muulta tärkeältä toiminnalta
7. Jatkaminen – harjoittelua jatketaan terveydellisistä liikunnan usein aiheuttamista rajoitteista tai ongelmista huolimatta



❖ Itsenäinen häiriö !!!

- ❖ sekundaarisena liittyen esim. syömishäiriöön
- ❖ Syömishäiriön ja itsenäisen pakkomieliteisen liikuntakäyttämisen välillä ei ole pysty osoittamaan yhteistä patofysiologiaa



Tutkimus-termit

- Exercise dependence 1970 Baekeland
- Addiktio 1970-luku (Habitual..., Regular....)
- Compulsive exercisers/Obligatory exercisers/Exercise dependent
- Hajanaista ja pitkälle kontrolloimatonta tutkimusta – lukuisia kyselyitä


Epidemiologia ja patofysiologia

- Luotettavasti ei voi sanoa paljoa: prevalenssi, sukupuoli, ikä, lajit
- Patofysiologiaa... endorfiinit/ei, IL-6, tunteiden säätelyyn liittyviä/neurobiologisia, autonomiseen säätelyyn liittyviä




Diagnoosi

- Vaikeaa – kriteerit puuttuvat
 - Ei usein tavoita

 - Hoito???
- 




Seuraukset

- Lisääntyneet liikuntavammat
 - Yleinen ylikuormittuminen
 - Haitalliset pitkäaikaisvaikutukset kuten osteoporoosi ja hormonitoiminnan häiriöt
 - Psyykkiset häiriötilat kuten ahdistuneisuus, masentuneisuus
 - Sosiaalinen eristäytyminen ja ammatillinen alisuoriutuminen ja poissaolot
- 



Mutta entä tällainen kommentti...

'Minulla on sisäinen pakko liikkua useita kertoja viikossa, mutta näin tunnen oloni hyväksi ja voin hyvin henkisesti ja fyysisesti' (terve kuntoilija)





Take home

- Tiedosta
 - Tunnista - tuntosarvet pystyssä!
 - Uskalla - tarvitaan lisää tietoa
- 