



VASTAISKU VAIVOILLE



Vastaisuus vaivoille -luentokierto iskee tuki- ja liikuntaelinongelmiin

Maksuttomia Vastaisuus vaivoille -yleisöluentoja järjestetään 20:llä eri paikkakunnalla syksyn aikana. Ammattilaisten pitämät Vastaisuus vaivoille -luennot opettavat ja innostavat huolehtimaan tuki- ja liikuntaelin-terveydestä.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat tulevat kalliiksi

On arvioitu, että **1,7 miljoonalla suomalaisella on pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinongelma**. Tuki- ja liikuntaelinongelmat on yleisin työkyvyttömyyttä ja poissaoloja työstä aiheuttava sairausryhmä. Ne ovat myös yleisin syy lääkäriin käyntiin ja eniten kipua aiheuttava sairausryhmä. Vaikutukset yksilöiden elämäntilaan ja toimintakykyyn ovat merkittävät sekä tulevat yhteiskunnalle todella kalliiksi.

”Yhteiskunnalle ne maksavat ainakin 3–4 miljardia euroa vuodessa. Kustannusten on myös arvioitu kasvavan väestön ikääntyessä sekä lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelin-terveyttä uhkaavien riskitekijöiden lisääntyessä”, kertoo **Johanna Kujala** luentokiertoa koordinoivasta Suomen Tule ry:stä.

Mitä tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat? Miten niitä voi ehkäistä ja hoitaa?

Tuki- ja liikuntaelinterveystoiminta kannattaa ja liikuttaa kehoamme esimerkiksi luiden, nivelien ja lihasten avulla. Eri-tyyppisiä kipuja ja särkyjä esiintyy joka kuukausi noin joka kolmannella suomalaisella aikuisella. Yleisiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ovat esim. nivelrikko, selkäkipu ja osteoporoosi. Tuki- ja liikuntaelinterveystoiminnan sairaudet lisääntyvät iän myötä ja eläkeläisistä useampi kuin joka kolmas kärsii jostakin tuki- ja liikuntaelinterveystoiminnan sairaudesta. Tuki- ja liikuntaelinterveystoiminnan ongelmia voidaan tehokkaasti ehkäistä ja hoitaa esim. elintapoihin vaikuttamalla.

Vastaisuus vaivoille -yleisöluennot tarjoavat ihmisille tietoa ja keinoja ehkäistä ja hoitaa tuki- ja liikuntaelin-ongelmia.

”Haluamme opettaa ja innostaa ihmisiä tuki- ja liikuntaelin-terveyttä edistäviin tekoihin, ja pienetkin muutokset tuottavat tuloksia pidemmällä aikavälillä”, valaisee **Johanna Kujala**.

Luentokierto toteutetaan kuuden tuki- ja liikuntaelinjärjestön yhteistyönä ja sen rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Luennoille on osallistunut vuosittain noin 4000 henkilöä.

”Osallistujapalautte on ollut erinomaista. Yli 80 prosenttia vastaajista on kokenut saaneensa intoa itsensä hoitamiseen ja 66 prosenttia on ilmoittanut toteuttavansa oman vastaisuuskunsa tuki- ja liikuntaelinongelmille”, selventää **Johanna Kujala**.

Luentokiertoa järjestävät yhteistyössä *Huoltoliitto ry, Invalidiliitto ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutus-yritykset FYSI ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Luustoliitto ry, Selkäliitto ry ja Suomen Tule ry.*

Syksyn 2015 luentopaikkakunnat:

22.09.2015 Laukaa klo 18 - 20, Sydän-Laukaan koulu, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

29.09.2015 Kitee klo 18 - 20, Sivistys- ja kulttuurikeskus Ilmarinen, Kitee-Sali, Koulutie 3, 82500 Kitee

30.09.2015 Kauhajoki klo 18 - 20, Suupohjan ammatti-instituutin Suupohja-Sali, Oppitie 4, 61800 Kauhajoki
05.10.2015 Helsinki klo 18 - 20, Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
13.10.2015 Karstula klo 18 - 20, Lukio- ja yläkoulu, Koulutie 13, 43500 Karstula
13.10.2015 Vaasa klo 18 - 20, Vaasan kaupunginkirjasto, Draama-Sali, Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa
14.10.2015 Kangasala klo 18 - 20, Kangasalan Uimahalli, Kuohunsali, Kirkkojärventie 4, 36200 Kangasala
15.10.2015 Valkeakoski klo 18 - 20, Hotelli Waltikka, Hakalantie 6, 37600 Valkeakoski
20.10.2015 Eno klo 18 - 20, Enon valtuustosali, Kunnantie 2, 81200 Eno
20.10.2015 Kerava klo 18 - 20, Keravan kirjaston Pentinkulma-sali, Paasikivenkatu 12, 04200 Kerava
20.10.2015 Muhos klo 18 - 20, Koivu ja Tähti -kulttuurikeskus, Muhostie 2, 9150 Muhos
21.10.2015 Orimattila klo 18 - 20, Erkko-lukion auditorio, Koulutie 17, 16300 Orimattila
27.10.2015 Virrat klo 18 - 20, Virtain kaupunginkirjaston Toriseva-Sali, Mäkitie 2, 34800 Virrat
28.10.2015 Nummela klo 18 - 20, Luksia, Ojakkalantie 2, Nummela
02.11.2015 Mikkeli klo 18 - 20, Mikkelin AMMK Kampussali A, A-rakennus, Patteristonkatu 3, 50100 Mikkeli
04.11.2015 Lahti klo 18 - 20, Wellamo-Opisto, Kirkkokatu 16, 15140 Lahti
05.11.2015 Rautavaara klo 18 - 20, Rautavaaran valtuustosali, Koulukatu 1, 73900 Rautavaara
10.11.2015 Ähtäri klo 18 - 20, Pirkanlinnan auditorio, Pirkan sali, Lukiontie 3, 63700 Ähtäri
11.11.2015 Juva klo 18 - 20, Juvan koulukeskus, Juvantie 20, 51900 Juva
16.11.2015 Jyväskylä klo 18 - 20, Jyväskylän kaupunginkirjasto, Minnansali, Vapaudenkatu 39-41, 40100 Jyväskylä

Ajantasaiset tiedot luennoista löytyvät osoitteesta www.vastaiskuvaivoille.fi.

Olemme myös **Facebookissa** <https://www.facebook.com/pages/Vastaisku-Vaivoille-luennot/1450203321902062?ref=hl>

ja **Google+:**ssa

<https://plus.google.com/u/0/b/102627835242199248818/+VastaiskuvaivoilleFi123/posts>

Lisätietoa luentokiertueesta: Suomen Tule ry, Johanna Kujala, puh. 040 574 1922, johanna.kujala@suomentule.fi