



# Tuki- ja liikunta- elinterveys turvaa toimintakyvyn

## Suomi tarvitsee kansallisen tuki- ja liikuntaelinterveysstrategian

**E**duskuntapuolueet asettivat tammikuussa 2026 tavoitteeksi, että Suomen väestön fyysinen toimintakyky nousee 15 prosenttia vuoteen 2040 mennessä. Puolueet myös sitoutuivat edistämään tavoitetta yli hallituskausien.

Linjaus on kansainvälisesti poikkeuksellinen ja ansaitsee kiitokset. Seuraavaksi on tärkeää tunnistaa, millaisin keinoin tavoitteeseen parhaiten päästään.

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat yleisin suomalaisten fyysistä toimintakykyä heikentävä tekijä. Siksi on ensiarvoisen tärkeää, että niiden ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen panostetaan suunnitelmallisesti ja poliittikkatoimia ohjataan pitkäjänteisesti, yhtenä kokonaisuutena. Samalla työurat pitenevät, sote-kustannukset pysyvät hallittavina ja koko yhteiskunnan kriisinkestävyys vahvistuu.

Käännä 

# Tule-vaivat yleisin syy, joka heikentää fyysistä toimintakykyä



**6,7**

**miljoonaa**  
käyntikirjausta  
avoterveyden-  
huollossa

**12 100**

**henkilötyövuotta**  
**menetetään**  
pelkästään KELAn  
korvaamien  
sairauspäivien vuoksi

**32 %**

**uusista**  
**työkyvyttömyys-**  
**eläkkeistä**  
johtui  
TULE-ongelmista

Luvut vuodelta 2025

## 1 Koskettaa miljoonien suomalaisten arkea

Tuki- ja liikuntaelinvaiat ovat suurin yksittäinen syy toimintakyvyn rajoitteisiin Suomessa. Erityisesti alaselkä- ja niskakipu, nivelrikko sekä luuston haurastumisesta johtuvat murtumat heikentävät suomalaisten arkea.

## 2 Sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys hallintaan

Tuki- ja liikuntaelinpotilaat ovat työterveyshuollon suurin yksittäinen kustannuserä: yli 40 prosenttia kustannuksista. Tuki- ja liikuntaelinvaiat ovat myös yleisimpiä työkyvyttömyyden aiheuttajia. Varhainen tuki, omahoito ja riittävä ja oikea-aikainen hoito- ja kuntoutus ovat tähän kustannustehokkaita ratkaisuja.

## 3 Terveydenhuollon kuormitus kuriin

Ilman toimivia hoitopolkuja ja riittävää ennaltaehkäisyä tuki- ja liikuntaelinvaiat kuormittavat merkittävästi perusterveydenhuoltoa ja erikoissairaanhoidon. Kun kipu, toimintakykyrajoitteet ja liitännäissairaudet huomioidaan liikunnan ja terveyden edistämistoimissa, suojellaan samalla terveydenhuollon kantokykyä.

## 4 Vahvistetaan kriisinkestävyyttä

Fyysinen toimintakyky on yhteiskunnan kriisinkestävyyden perusta. Koko väestön toimintakykyä tarvitaan arjen ongelma- ja hätätilanteissa sekä poikkeusolojen kriiseissä.

## Ratkaisuehdotukset

- ✓ Laaditaan kansallinen tuki- ja liikuntaelinterveysstrategia sekä tuki- ja liikuntaelinhaittojen ehkäisyohjelma osana pitkäjänteistä terveyspolitiikkaa.
- ✓ Näiden politiikkaohjelmien sisällöissä hyödynnetään valmisteilla olevaa Kansallista TULE-ohjelmaa.

### Toimenpiteissä on keskeisesti huomioitava

- **Ennaltaehkäisy:** liikunnan ja terveyden edistämiseksi kohdennettuja toimia tuki- ja liikuntaelinterveytteen
- **Vaikuttavat** hoito- ja kuntoutuspolut perusterveydenhuoltoon
- **Kivun omahoidon** taitojen vahvistaminen kaikissa ikäryhmissä
- **Työterveys ja työkyvyn tuki:** ohjeistukset ja insentiivit vaikuttaviin toimiin
- **Fyysisen toimintakyvyn** huomioiminen osana kriisinkestävyyttä
- **Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen** osaamisen hyödyntäminen