

Järjestöt muistuttavat: Tule-terveys osaksi arkea

Tuki- ja liikuntaelinten terveyttä kannattaa vaalia. Säännöllisellä arkiliikunnalla tule-terveys kohenee huomaamatta. Suomen Reumaliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Osteoporoosiliitto ry haluavat Tules-toimintapäivänä 11.10. muistuttaa kansalaisia tule-terveyden vaalimisen tärkeydestä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat merkittävä kansanterveydellinen ja –taloudellinen ongelma Suomessa. Ne ovat yleisin syy lääkärissä käyntiin ja toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyteen. Tule-sairaudet ovat myös toiseksi eniten työpanosmenetyksiä aiheuttava sairausryhmä.

Tules-toimintapäivänä liittojen jäsenyhdistykset ympäri maan järjestävät tempauksia teemalla *Tule-terveys osaksi arkea*. Tarjolla on vinkkejä nivelrikon, selkävaivojen ja osteoporoosin ehkäisystä kotikonstein. Lisäksi yhdistysväki antaa tietoa omasta toiminnastaan. Paikan päällä voi myös osallistua leikkimieliseen Tule-tietovisaan, johon osallistuneiden kesken arvotaan palkintoja.

Noin 400 000 suomalaisella on polven tai lonkan nivelrikko, ja nivelreumaa sairastaa noin 35 000. Lähes joka kymmenennellä suomalaisella arvioidaan olevan osteoporoosia. Selkävaivoista kärsii lähes miljoona vuosittain. Näitä sairauksia tai niiden aiheuttamia oireita voi ehkäistä kiinnittämällä huomiota elintapoihin ja työn kuormitustekijöihin. Tuki- ja liikuntaelimestö tarvitsee liikuntaa. Kaikesta liikkumisesta on hyötyä terveydelle, mutta liikunnan säännöllisyys ja määrä vasta ratkaisevat, miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin. Tules-toimintapäivänä 11.10. järjestöjen paikallisyhdistykset kannustavat kaikkia tekemään liikkumisesta jokapäiväisen tavan.

Tules-toimintapäivä on osa Kansainvälistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuosikymmentä, jota vietetään lähes sadassa maassa. Tules-vuosikymmenen tavoitteena on edistää tule-sairauksien tuntemusta sekä tehostaa niiden ehkäisyä ja hoitoa. Lisätietoa löytyy internetosoitteesta www.tules-vuosikymmen.org.

Lisätietoja: projektisihteeri Tanja Railo, puh. (09) 4761 5628, tanja.railo@reumaliitto.fi