Askelmerkkejä pystyssä pysymiseen talven liukkailla

24.1.2025

Pysy pystyssä -kampanjaviikko (vko 3) osui viikkoon, jolloin kulkureitit muuttuivat jälleen petollisen liukkaiksi. Jalankulkijoille sattuu liukastumisia, kun reitit ovat jäisiä sään vaihdellessa suojasään ja pakkasasteiden välillä. Ilmastonmuutos lisää sään vaihtelua ja sen on arvioitu lisäävään liukastumisriskiä (Kettunen & Meriläinen, 2023, s. 8). Ilmastonmuutoksen myötä yleistyvien liukkaiden kelien ja väestön ikääntymisen myötä liukastumistapaturmien ennakoidaan entisestään yleistyvän ja seurauksien olevan vakavampia. Suomalaiset raportoivat yleisimmiksi liukastumiseen myötävaikuttaneiksi tekijöiksi yllättävän liukkaan kohdan, kenkien huonon pidon, reittien huonon talvikunnossapidon, erityisen liukkaan alustan sekä kiirehtimisen (Malin ym., 2022, s. 51).

Liukastumisia sattuu, kun reitit ovat jäisiä sään vaihdellessa suojasään ja pakkasasteiden välillä (kuva: Pixabay).

Kaatumisten kurjat seuraukset

Aina asennonhallinnan mekanismit eivät johda pystyssä pysymiseen liukastuessa ja kaatuminen tapahtuu. Joka talvi noin kolmannes suomalaisista aikuisista kaatuu vähintään kerran (Malin ym, 2022, s. 12). Lähes puolet loukkaa itseään kaatuessaan, ja sairaalahoitoa vaativiakin vammoja syntyy monille: vuosittain noin 2500–4000 henkilöä hoidetaan vuodeosastoilla ja 11 000 avohoidossa liukastumistapaturmien vuoksi (THL, 2024). Usein saatetaan ajatella, että liukastumisen takia hoitoon hakeutuvat ovat enimmäkseen ikääntyneitä ihmisiä, mutta itse asiassa liukastumisen vuoksi erikoissairaanhoitoa saaneissa 50–64-vuotiaat ovat suurin ikäryhmä. Työikäisille sattuu vuosittain noin 20 000 työmatkatapaturmaa, joista yli 70 prosenttia on liukastumisia, kaatumisia ja kompastumisia (Tapaturmavakuutuskeskus, 2017). Näihin liittyvistä vammoista aiheutuu paljon inhimillistä kärsimystä, ja niiden hoito sekä työikäisten sairauspoissaolot ovat myös kansantaloudellisesti merkittävä kuluerä.

Ikääntyneiden henkilöiden vakavat kaatumistapaturmat sen sijaan tapahtuvat usein kotona sisätiloissa ja johtuvat ikääntymisen liittyvistä fysiologisista muutoksista yhdistettynä lukuisiin erilaisiin sisäisiin ja ulkoisiin riskitekijöihin (Colon-Emeric ym., 2024, s. 1397). Ikääntyneillä kaatumiset myös johtavat useammin vakaviin seurauksiin kuten kuolemaan, aivovammaan tai lonkkamurtumaan. Erityisesti ikääntyneiden ihmisten kaatumisiin liittyvien aivovammojen määrä on kasvanut viime vuosikymmeninä merkittävästi (Kannus ym., 2020). Traumaattisen aivovamman saa vuosittain jopa 36 000 suomalaista, joiden joukossa on kaiken ikäisiä henkilöitä (Aivovammaliitto 2022). Aivovamman jälkitilan oireista kärsii vähintään 100 000 henkilöä. Jopa 60

prosenttia aivovammoista syntyy kaatumisten ja putoamisten seurauksena. Onneksi valtaosa aivovammoista on lieviä, ja niistä toivutaan usein oireettomiksi. Toisaalta lievänkin vamman saaneiden oireilu voi olla runsasta ja tulla esiin erityisesti fyysisen, psyykkisen tai kognitiivisen rasituksen yhteydessä (Aivovammat, Käypä-hoitosuositus 2023).

Kaatumisesta aiheutuvia vammoja ovat myös erilaiset murtumat. Jos luut ovat lujat, ne yleensä kestävät tavanomaisen kaatumisen. Jos luu kaatumisen seurauksena murtuu, voi syynä olla luuston haurastuminen eli osteoporoosi. Osteoporoosia sairastaa 336 000 suomalaista, suurin osa tietämättään ja murtuma on usein osteoporoosin ensimmäinen oire (Osteoporoosi, Käypä hoitosuositus, 2020). Osteoporoosin ehkäisyyn ja perushoitoon kuuluvat monipuolinen ravitsemus sisältäen riittävän proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saannin, säännöllinen ja monipuolinen liikunta sekä tupakoinnin välttäminen. Kaatumisten vaaran vähentäminen on tärkeää murtumien estämiseksi.

Omalla toiminnallaan voi estää liukastumisia ja kaatumisia

Liukastumisista aiheutuvia kaatumisia voi ehkäistä omalla toiminnalla ja valinnoilla. Vaaratilanteiden ennakointi on tärkeää. Siihen liittyviä toimia ovat: kenkien valinta kelin mukaisesti, nastakenkien tai liukuesteiden käyttö, jalankulkusään tarkastaminen ja sen mukaan varautuminen, ajan varaaminen matkoihin, kulkureittien talvikunnostapidosta huolehtiminen tai palautteen antaminen näistä vastuullisille tahoille sekä kävelyyn keskittyminen ja tarkkaavaisuus ympäristön suhteen (Kotitapaturma, 2025).

Pitkällä aikavälillä tehokkainta kaatumisten ehkäisyä on säännöllinen ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus, sillä hyvä yleiskunto, lihasvoima ja tasapaino auttavat pysymään pystyssä. Vankkaa tutkimusnäyttöä on siitä, että esimerkiksi ikääntyneillä ihmisillä tehokkain yksittäinen kaatumisia ehkäisevä toimenpide on fyysinen harjoittelu, joka parantaa liikkumis- ja toimintakykyä. Erityisesti tasapainon harjoittaminen yhdistettynä lihasvoima- ja liikkuvuusharjoituksiin vähentää kaatumistapaturmia (Sherrinton ym., 2017, s. 6).

Ennakointi, varautuminen ja terveelliset elintavat sisältäen monipuolista fyysistä harjoittelua ovat siis tärkeitä askelmerkkejä turvalliseen talvijalankulkuun.

Katri Turunen
yliopettaja
SeAMK

Lähteet

Aivovammat. Käypä hoito-suositus. (2023). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Neurologisen yhdistys ry:n, Societas Medicinae Physicalis et Rehabilitationis Fenniae ry:n, Suomen Neurokirurgisen yhdistyksen, Suomen Neuropsykologisen yhdistyksen ja Suomen Vakuutuslääkärien yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, www.kaypahoito.fi

Aivovammaliitto. (2022). Aivovammojen määrä arvioitu roimasti alakanttiin. https://aivovammaliitto.fi/aivovammojen-maara-arvioitu-roimasti-alakanttiin/

Colón-Emeric, C. S., McDermott, C. L., Lee, D. S., & Berry, S. D. (2024). Risk Assessment and Prevention of Falls in Older Community-Dwelling Adults: A Review. JAMA : the journal of the American Medical Association, 331(16), 1397. https://doi.org/10.1001/jama.2024.1416

Kannus, P., Niemi, S., Parkkari, J., Mattila, V., Sievänen, H. (2020). Fall-induced hospital-treated traumatic brain injuries among elderly Finns in 1970-2017. Arch Gerontol Geriatr;86:103958. doi: 10.1016/j.archger.2019.103958. Epub 2019 Sep 23. PMID: 31581022.

Kettunen, H., & Meriläinen, P. Ilmastonmuutos ja tapaturmat – Nykytilanne Suomessa. (2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 36/2023. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-161-0

Kotitapaturma. (2025). Pysy pystyssä kampanja. https://www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssa/

Malin, F., Mesimäki, J., Penttinen, M. (2022). Liukastumistapaturmat ja niiden ehkäisy toiminnallisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 2022:2. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-742-6

Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus. (202). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatrit ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

Sherrington, C., Michaleff, ZA., Fairhall, N., Paul, SS., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, RG., Herbert, RD., Close, JCT., Lord, SR. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 51(24):1750-1758. doi: 10.1136/bjsports-2016-096547.

Tapaturmavakuutuskeskus 2017. Työmatkatapaturmien tilastoanalyysi. Tapaturmavakuutuskeskuksen analyyseja nro 12. https://www.tvk.fi/document/87336/07de8fa8e9df7184bcf9c4a447ae512dbb44e6d7d80a08c42adefa5e7f4861d2

THL (2024). Liukastumiset. https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tyoikaisten-tapaturmat/liukastumiset