

MS-tauti ei estä tavoitteellista kilpaurheilua

Moni yhdistää MS-taudin toimintakyvyn heikkenemiseen ja liikunnan rajoittumiseen. MS-tauti ei kuitenkaan estä tavoitteellista urheilua, vaikka muuttaakin harjoittelun lähtökohtia merkittävästi. Yksilöllisyys, kuormituksen säätely ja palautuminen ovat keskeisessä roolissa, kun harjoittelua sovelletaan sairauden ehdoilla. Paraurheilu mahdollistaa kilpailemisen erilaisilla toimintakyvyillä.

MS-tauti eli multippeliskleroosi on pitkäaikainen keskushermoston autoimmuunisairaus (NINDS, 2025), joka vaikuttaa merkittävästi eri toimintakyvyn osa-alueisiin (Bae & Kasser, 2023). Sairauden ilmeneminen on hyvin yksilöllistä, sillä oireisiin vaikuttavat muun muassa plakkien eli tulehduspesäkkeiden sijainti, koko ja aktiivisuus (NINDS, 2025). Tyypillisesti tauti etenee aaltomaisesti pahenemisvaiheiden kautta, jolloin uusia oireita ilmaantuu tai aiemmat oireet selvästi pahenevat (MS-tauti: Käypä hoito –suositus, 2026).

Vaikka MS-tautia on tutkittu runsaasti kuntoutuksen näkökulmasta, urheiluun suuntautunutta tutkimusta on edelleen hyvin vähän. Nykyisen tutkimustiedon perusteella liikuntaharjoittelu on kuitenkin turvallista, eikä sillä ole todettu haittavaikutuksia sairauden luonnolliseen kulkuun tai oireisiin. Päinvastoin urheilulla on todettu positiivisia vaikutuksia toimintakyvyn eri osa-alueisiin. (Bae & Kasser, 2023; Halabchi ym., 2017; Potilaan Lääkärilehti, 2013.) On havaittu esimerkiksi uupumuksen vähentymistä ja motoriikan kehittymistä (MS-tauti: Käypä hoito –suositus, 2026).

Harjoittelun vaikuttavat tekijät

Yksi merkittävimmistä urheiluun vaikuttavista oireista on fatiikki eli uupumus. Fatiikki on moniulotteinen oire, joka ilmenee fyysisenä ja kognitiivisena uupumuksena. Fyysisesti se voi näkyä lihasten väsymisenä, voimantuoton heikkenemisenä ja korostuneena palautumistarpeena. Kognitiivisesti fatiikki voi ilmetä hidastuneena tiedonkäsittelynä, heikentyneenä keskittymiskykenä ja päätöksenteon vaikeutumisenä. (Tergel ym., 2025.)

Lisäksi valtaosa MS-potilaista kärsivät Uthoffin ilmiöstä eli neurologisten oireiden voimistumisesta kehon lämpötilan noustessa. Ilmiötä esiintyy esimerkiksi liikunnan aikana tai kesähelteillä. (MS-tauti: Käypä hoito –suositus, 2026.) Tämän vuoksi harjoittelun ajoituksella ja ympäristötekijöillä on suuri merkitys. Harjoittelu kannattaa sijoittaa aamuun kehon lämpötilan ollessa matalimmillaan (Halabchi ym., 2017), jotta oireet pysyisivät maltillisina. Myös ilman korkea lämpötila vaikuttaa oireiden esiintymiseen, joka haastaa kesälajien urheilijoiden suorituksia. Siksi suoritusta voidaan kokeilla edistää ja oireita vähentää esimerkiksi viilennyslaitteilla, jäähdytysliiveillä tai kylmävesialtistuksella 20–30 minuuttia ennen suoritusta (Halabchi ym., 2017).

Tutkimusnäytön perusteella korkean intensiteetin harjoittelu eli HIT-harjoittelu on turvallista ja tehokasta. Tämä mahdollistaa myös MS-potilailla kilpaurheilulle tyypillisten harjoitusmenetelmien hyödyntämisen. HIT-harjoittelulla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn ja fatiikin hallintaan. (Bae & Kasser, 2023.)

Voimaharjoittelun on todettu lisäävän selvästi lihasvoimaa, kuormansietokykyä ja liikunnallista aktiivisuutta MS-potilailla. Lisäksi se voi kehittää tasapainoa ja liikkumiskykyä, sekä vähentää fatiikkia (Kauranen, 2021, s. 399; Kim ym., 2019), jotka ovat merkittäviä MS-taudin oireita. Vaikka kaikissa lajeissa kestävyysominaisuudet eivät ole suoraan suorituskyvyn kannalta keskeisiä, on niillä tärkeä rooli harjoittelun kokonaisuudessa. Riittävä kestävyyskunto tukee palautumista ja harjoitettavuutta (Mero ym., 2016, 8.5.2). Se on lisäksi yhteydessä parempaan toimintakykyyn ja fatiikin sietokykyyn MS-tautia sairastavilla (Latimer-Cheung ym., 2013).

Harjoittelun suunnittelun haasteet

Haasteen harjoittelun ohjelmointiin ja suunnitteluun luo sairauden yksilöllisyys ja etenevä luonne. Tämän takia ei voida muodostaa täysin yleispätevää tutkimukseen perustuvaa harjoitusohjelmaa, vaan harjoittelun tulee aina perustua yksilön tilanteeseen. Lisäksi päivittäinen, tai jopa hetkittäinen, oireiden vaihtelu haastaa suunnittelua, ja vaatii valmennukselta joustavuutta sekä kykyä mukauttaa kuormitusta tilanteen mukaan.

Esimerkiksi harjoituskontrollitestien tekeminen, suositellun 2–6 viikon välein (Vesterinen ym., 2022, s. 12) ei välttämättä anna yksin tietoa harjoittelun vaikuttavuudesta, vaan tulos voi kertoa myös sen hetken oirekuvasta. Siksi onkin objektiivisen mittarin käyttö harjoituskontrollitestien lisäksi palautuneisuuden ja harjoitusvasteen seurannassa perusteltua. Yksi objektiivinen menetelmä on leposyke- ja sykevälivaihtelumittaus (HRV), joka kuvastaa autonomisen hermoston tilaa ja sitä kautta kokonaisvaltaista palautumistilaa (Vesterinen ym., 2022, s. 7).

Kilpaurheilussa tavoitteena on kehittää suorituskkyä ja -tasoa samanaikaisesti, kun MS-tauti heikentää urheilijan toimintakykyä. Harjoittelu ei aina etene lineaarisesti, ja siksi harjoittelussa joudutaan tasapainoilemaan tavoitteellisen urheilun ja kuntouttavan näkökulman välillä. MS-tauti ei ole este kilpaurheilulle, mutta muuttaa harjoittelun luonnetta. Onnistuminen vaatii sekä urheilijalta että valmentajilta aktiivista seurantaa, jatkuvaa vuorovaikutusta ja valmiutta reagoida nopeastikin. Siksi urheilijan tulisi olla oman kehon ja sairauden paras mahdollinen asiantuntija.

Artikkeli pohjautuu Theseuksessa julkaistuun opinnäytetyöhön: Lehtonen, Rouhiainen (2026): MS-tautia sairastavan paraurheilijan harjoittelu – tapaustudkimus.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2026052115004>

Lähteet:

Bae, M., & Kasser, S. L. (2023). High intensity exercise training on functional outcomes in persons with multiple sclerosis: A systematic review. *Multiple sclerosis and related disorders*, 75, 104748. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2023.104748>

Halabchi, F., Alizadeh, Z., Sahraian, M. A., & Abolhasani, M. (2017). Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations. *BMC neurology*, 17(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0960-9>

Kauranen, K., Müller, E., Saastamoinen, N., & Sinivuori, E. (2021). *Fysioterapeutin käsikirja* (4., uudistettu painos.). Sanoma Pro Oy.

Kim, Y., Lai, B., Mehta, T., Thirumalai, M., Padalabalanarayanan, S., Rimmer, J. H., & Motl, R. W. (2019). Exercise Training Guidelines for Multiple Sclerosis, Stroke, and Parkinson Disease: Rapid Review and Synthesis. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 98(7), 613–621. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001174>

Latimer-Cheung, A. E., Pilutti, L. A., Hicks, A. L., Martin Ginis, K. A., Fenuta, A. M., MacKibbin, K. A., & Motl, R. W. (2013). Effects of exercise training on fitness, mobility, fatigue, and health-related quality of life among adults with multiple sclerosis: a systematic review to inform guideline development. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 94(9), 1800–1828.e3. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2013.04.020>

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K., & Aarresola, O. (2016). Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (1. painos.). VK-Kustannus Oy.

MS-tauti: Käypä hoito –suositus. (2026). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 21.5.2026. Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/hoi36070>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (NINDS). (31.1.2025). Multiple sclerosis. Viitattu 2.11.2025 <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/multiple-sclerosis>

Namsrai, T., Parkinson, A., Burns, R., Herkes, G., Elisha, M., Chisholm, K., Drew, J., Fanning, V., Brüstle, A., Suominen, H., Cherbuin, N., & Desborough, J. (2025). Measuring Fatigue in Multiple Sclerosis: A Rapid Review. *The patient*, 18(6), 623–644. <https://doi.org/10.1007/s40271-025-00759-1>

Potilaan lääkärilehti. 2013. Pitkäkestoinen liikuntaharjoittelu hyödyttää MS-tautia sairastavia. Suomen Lääkäriliitto. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/pitkakestoinen-liikuntaharjoittelu-hyodyttaa-ms-tautia-sairastavia/>

Vesterinen, V., Mikkola, J., Joutsen, T., Rauhala, T., Haverinen, M., Ahonen, J., Sippola, N., Saarikoski, A., Valtanen, M., Hentilä, S. & Lehtonen, E. (2022) Suositus harjoittelun ja

kehittymisen seurantaan (12/2022). Huippu-urheilun Instituutti KIHU.
2022_ves_suositussha_sel74_80928.pdf