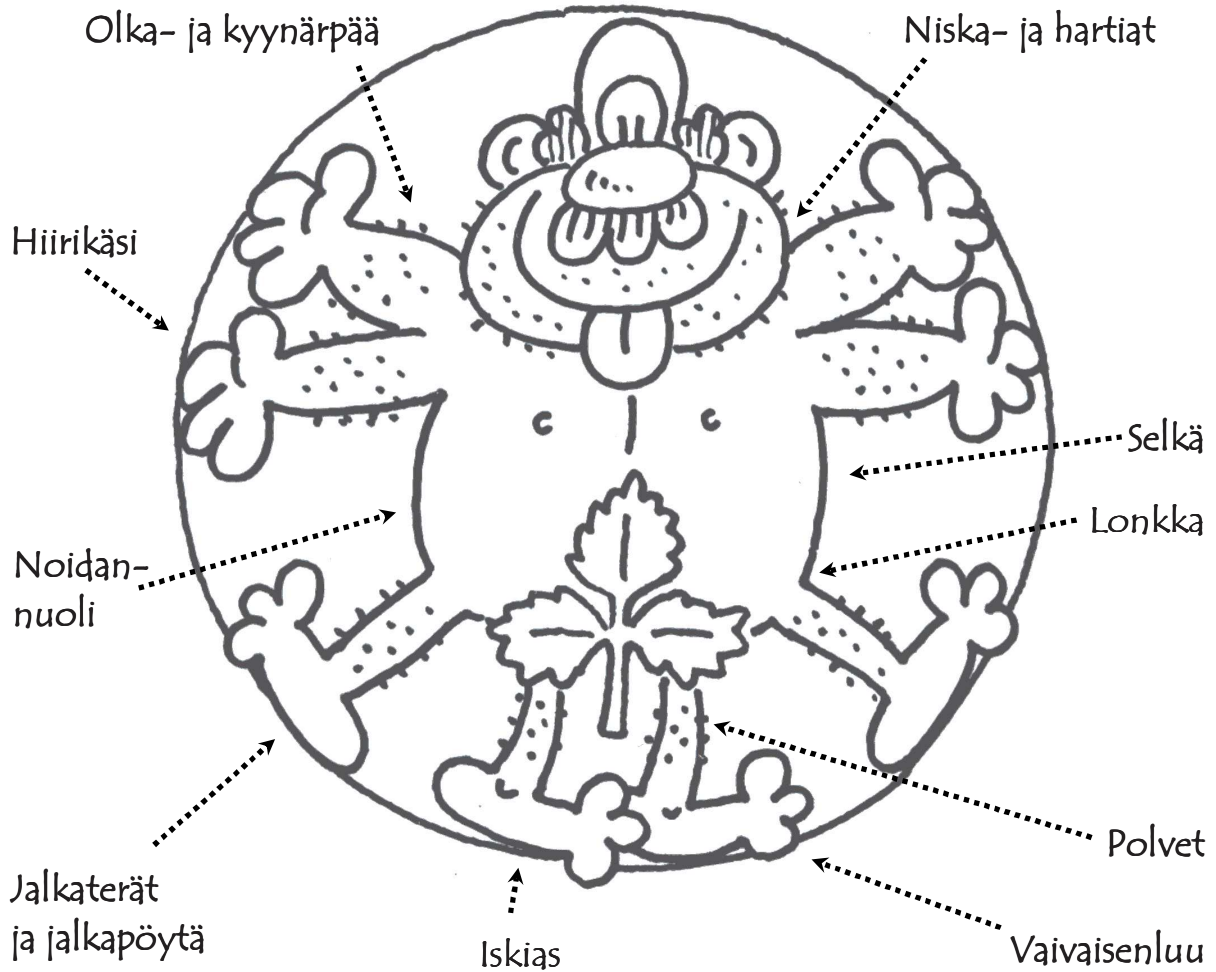


Maunon strategiset tule-pisteet ja muutama yleinen tule-oire

Tuki- ja liikuntaelimistä käytetään lyhennettä tule. Tuki- ja liikuntaelimistö käsittää kaikki luurangon 206 luuta, 300 niveltä sekä nivelsiteet, lihakset ja jänteet, jotka tukevat kehoa ja mahdollistavat kehon liikkeiden syntymisen. Tuki- ja liikuntaelimistö pitää kropan koossa. Jokaisella suomalaisella on jossain elämänsä vaiheessa tule-vaivoja.



Tuki- ja liikuntaelimistöön voi tulla nyrjähdyksiä, venähdyksiä, rasitusvammoja, jännetulehduksia ja sijoiltaan menoja. Nivelet ovat vauriolle herkin kohta. Elimistön rakenteet eivät kannata mitään vaan eivät kestä kohtuutonta käyttöä. Tule-oireet voivat olla kivuliaita ja haitata toimintakykyä. Toisaalta käyttämättömänä tai hoitamattomana elimistö ei pysy kunnossa. Erilaiset tapaturmat ja niveliä tai selkää koetteleva työ altistavat tule-vaivoille. Myös vähäinen liikkuminen, tupakointi ja ylipaino lisäävät tule-oireita. Mauno ryhtyi vaalimaan tuki- ja liikuntaelimistöänsä. Nyt hän syö hyvin, mutta monipuolisesti ja liikkuu riittävästi. Pienten ryhtiliikkeiden myötä Maunon tule-oireet ovat vähentyneet ratkaisevasti. Tule-terveys on kunnan asia!

www.suonenjokitule-kuntoon.net