

Taulukko 1. Liikunta ja lääkitys – usein huomioitavia asioita.

Lääkeaineryhmä	Haitallinen vaikutus liikuntaan / Liikunnan vaikutus lääkitykseen
Beetasalpaajat	Rajoittavat sykkeen nousua ja verisuonivasteita liikunnassa ja siten heikentävät suorituskykyä.
Beetasympatomimeetit	Varsinkin suuret annokset voivat nostaa sykettä ja laskea suorituskykyä. Raajojen vapina haittaa suoritusta tarkkuuslajeissa.
Teofylliini / kofeiini	Voivat nostaa sykettä ja laskea suorituskykyä.
Diureetit	Voivat lisätä nestevajeen riskiä, erityisesti erityisolosuhteissa liikuttaessa. Erityisolosuhteita ovat esimerkiksi lämmin tai tuulinen ilma tai runsas hikoilu.
Verenpainelääkkeet	Erityisesti lääkitystä aloittaessa ohimenevät huimauksen ja heikotuksen tunteet voivat lisätä tasapainovaikeuksia ja tapaturmariskiä.
Insuliini	Huono hoitotasapaino altistaa liikunnan riskeille (esim. iho-infektiot). Liikunta nopeuttaa ihonalaisen insuliinin imeytymistä. Enemmän liikuttaessa liian korkea lääkeannos voi altistaa hypoglykemialle. Säännöllinen liikunta voi kehon painon laskiessa alentaa insuliinin tarvetta.
Tyroksiini	Liian alhaiset tyroksiinitasot hidastavat elimistön toimintoja ja heikentävät suorituskykyä. Liian korkeat

Lääkeaineryhmä	Haitallinen vaikutus liikuntaan / Liikunnan vaikutus lääkitykseen
	tyroksiinitasot lisäävät kehon kuormitusta ja laskevat suorituskykyä.
Testosteroni ja sen johdannaiset	Alhaiset tasot laskevat suorituskykyä. Korkeat tasot altistavat tuki- ja liikuntaelimestön akuuteille ja rasitusvammoille.
Estrogeeni	Alhaiset tasot heikentävät luustoa ja altistavat liikunnan aiheuttamalle luuston ylikuormitukselle, esimerkiksi rasitusmurtumille.
Fluorokinolonit	Altistavat jännevaivoille ja repeämille (mm. akillesjänne).
Tulehduskipu- ja kipulääkkeet	Käytön aikainen, liian rasittava liikunta voi pahentaa olemassa olevia tuki- ja liikuntaelimestön oireita. Tulehduskipulääkkeet voivat hidastaa luunmurtumien paranemista. Systemiset glukokortikoidit voivat vähentää lihasmassaa ja hidastaa vammojen paranemista.
Unilääkkeet ja muut keskushermostoon vaikuttavat, väsyttävät lääkkeineet	Heikentävät vireystilaa ja keuhonhallintaa, mikä voi lisätä akuutteja sekä rasitusperäisiä vammoja. Unilääkkeet voivat heikentää liikuntamotivaatiota.