

HOIA TERVIST

Tervislik liikumine

Alustada on kerge!



Koostanud Eve Sooba

Koostamist nõustanud Anu Hedman, Tiina Ristimäe, Katrin Martinson,
Ruth Kalda ja Pille Ööpik

Kujundus ja küljendus: Egle Raadik

Fotod: Dreamstime

Trükk: OÜ Print Best

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.

ISBN 978-9985-9855-5-7

© OÜ Lege Artis 2008

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja pereõelt või
helistades perearsti nõuandetelefonile 1220.

TEADMISTE JÕUD
lege artis



HOIA JA PARANDA TERVIST

Eesti elanike kehaline aktiivsus on vähene: vaid ligikaudu 10% naistest ja 15% meestest tegelevad regulaarselt aktiivse liikumisega. On teada, et kehaliselt passiivsete inimeste hulk üha suureneb. Samas on Eesti südamehaigustesse suremuse poolest esirinnas nii Euroopas kui kogu maailmas. Iga aastaga väheneb kehalise aktiivsuse roll nii tööl kui kodus elus. Istuvat tööd tegevate inimeste arv on suurenenud, eriti naiste hulgas. Seepärast ongi vaja meil endil olla teadlikult aktiivsemad.

Et olla terve või saada tervemaks, selleks saab ise palju teha: olla kehaliselt aktiivne, toituda tervislikult, loobuda suitsetamisest, alkoholist ja narkootilistest ainetest ning võtta vajalikul määral puhkust ja lõõgastuda – ühesõnaga elada tervislikult.



Me saame iseenda ja oma laste tervist paremaks teha.



LIIKUMINE ON VAJALIK KÕIGILE

Liikumist on vaja igas vanuses. Lapsed ja noored tahavad liikuda. See on vajalik tugevate luude, lihaste ja südame arenguks. Lapse- ja noorukipõlves arendatud kehaline tervis hoiab meid tervemana pika elu jooksul. Noorena väljakujunenud liikumisarmastus ja -harjumus aitab täiskasvanul kiirel eluperioodil kehalist aktiivsust säilitada.

Vanuse kasvades muutub ainevahetus aeglasemaks ja lihased hakkavad kõhetuma. Selle vastu aitab liikumine. Uuringud on näidanud, et liikumist harrastavad eakad on tervemad ja tulevad oma eluga paremini toime.

Kui põed südamehaigust või mõnda muud haigust, siis enamasti tuleb aktiivne liikumine kasuks. Südamehaiguse ja suhkurtõve põdejatele soovitatakse liikumisharrastusi lausa raviks ning arstid kirjutavad selleks välja liikumisretseptid.

Regulaarne liikumine aitab vältida südamehaigusi ja suhkurtõbe:

- alaneb vererõhk,
- paraneb vereraskvade tasakaal – väheneb „halva“ kolesterooli (LDL-i) ja üldkolesterooli sisaldus, suureneb „hea“ kolesterooli (HDL-i) osakaal,
- paraneb organismi ainevahetus, sh suhkrute ainevahetus ehk insuliinitundlikkus, mis vähendab suhkruhaiguse tekke ohtu,
- vähenevad vere hüübimise häired, väheneb trombide tekke risk,
- paraneb elukvaliteet.

Kui põed südamehaigust, hüpertooniatõbe, suhkurtõbe, osteoporoosi või liigesehaigust, siis pea liikumisstiilide ja liikumise intensiivsuse osas nõu ka oma arstiga.



Tänapäeval liiguvad lapsed vajalikust vähem.



Haigus ei ole põhjus treeningutest loobumiseks, vaid hea põhjus liikumise alustamiseks.

KUIDAS ON LIIKUMINE KASULIK?

Vähene liikumine on seotud

- südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja suremisega,
- II tüüpi diabeediga,
- rasvumisega,
- luude hõrenemisega,
- jämesoolevähiga,
- alaselja- ja liigesevaludega,
- üleliigse kehakaalu tekkega,
- vähenenud stressitaluvusega.

MIDA ME LIIKUDES TREENIME?

- südame-veresoonkonna vastupidavust,
- lihasejõudu,
- painduvust,
- tasakaalu.

Kõik kehalise võimekuse komponendid on olulised!

SÜDAMETREENING

Aerobne liikumine, vastupidavustreening ehk lihtsalt südame treening vähendab südame-veresoonkonna haiguste ja nende tüsistuste (südameinfarkt, ajuinfarkt) teket, leevendab nende haiguste kulgu, parandab südame tervist, normaliseerib kolesterooli hulka, alandab vererõhku ja parandab ka liigeste tervist.

- Südame treenimiseks sobivad: kõnd, matkamine, tantsimine, jalgrattasõit, suusatamine, jooks, vesijooks, vesiaeroobika, sõudmine, ujumine, aeroobika, treppidest käimine, uisutamine (ka rulluiskudel), vastupidavust nõudvad sportmängud.
- Südame tervis areneb ja säilib, kui liigud regulaarselt igal nädalal. Veel parem, kui liigud iga päev.

KOORMUSE MAHT – KUI PALJU VAJAME LIIKUMIST?

- Kõnni reipal sammul vähemalt 30 minutit päevas 5–7 päeval ehk minimaalselt 3–4 tundi nädalas.
- Pidev liikumine peaks kestma vähemalt 10–15 minutit.
- Liigu regulaarselt.
- Vajaliku kehalise koormuse võib saada koos argitoimetustega, kui teed vähemalt 9000 sammu päevas.



Tervise heaks kõnni reipalt vähemalt 30 minutit päevas 5–7 päeval ehk minimaalselt 3–4 tundi nädalas.



Soovitatav pulsisagedus liikumise ajal on 60–75% maksimaalsest ealisest pulsist ehk 45-aastaselt naisel 105–131 lööki minutis.

- Sportimise asemel sobivad kõik igapäevased tegevused, mis „teevad naha soojaks“ (remondi-, metsa-, aia-, koristustööd, kõnd). Sellise tegevusega peaks sisustama vähemalt 30 minutit päevas 5–7 päeval ehk 3–4 tundi nädalas.
- Kui oled kehakaalu langetanud, siis pead kehalist aktiivsust võrreldes varasemaga 5–10% suurendama, et säilitada väiksem kehakaal – kergem inimene peab kaloreid ära kulutama rohkem liigutama.

Ideaalne liikumismaht on 30 minutit mõõdukat kehalist aktiivsust iga päev ja 2–3 tundi suure intensiivsusega treeningut nädalas, nii kulutad kokku 2000 kcal nädalas.

KOORMUSE TASE – KUI INTENSIIVSELT TULEB LIIKUDA?

Südame treenimiseks sobiva intensiivsuse saab leida, arvestades pulsisagedust.

- Soovitatav pulsisagedus liikumise ajal on 60–75% maksimaalsest ealisest pulsist.
- Maksimaalse ealise pulsisageduse saab arvutada, lahutades arvest 220 vanuse aastates, näiteks 50-aastase inimese maksimaalne pulsisagedus on seega 170 lööki minutis (220–50).
- 60–70% maksimaalsest ealisest pulsist annab võimekust säilitava ja kehakaalu langetava efekti, 70–80% arendab südame tervist.

- Liikumise ajal ning selle järel võid tunda kerget väsimust, see tähendab, et koormus on mõju avaldanud. Kui oled liikumisest väga väsinud või sul hakkab halb, siis oled sellel korral üle treeninud.

NB! Südamele ja vererõhule mõeldud ravimid (näiteks metoprolool) võivad mõjutada südame töö kiirust, kui tarvitad neid ravimeid, pea nõu oma arstiga. Ka treenimiseks sobiva pulsisageduse leidmiseks on hea nõu pidada oma arstiga.

Igasugune liikumine on parem kui täielik passiivsus. Jälgi oma enesetunnet ja tea, et igasugune liikumine parandab südame tervist. Sörkjooks trennib südant ja vastupidavust, kui valida õige treenimise pulsisagedus. Oluline on koormuse pikkus, sagedus ja intensiivsus koos. Valides liikumisviise südame treeninguks, tuleb arvestada, et sörkjooks, hüpped ja pallimängud kõigile ei sobi – näiteks suure kehakaalu või liigesehaiguse korral avaldavad need põlveliigestele liiga suurt koormust.

Vanus aastates	60% pulsisagedusest	70% pulsisagedusest	75% pulsisagedusest
30	114	133	143
35	111	130	139
40	108	126	135
45	105	123	131
50	102	119	128
55	99	116	124
60	96	112	120



Igasugune liikumine on parem kui täielik passiivsus.



Regulaarsed jõu- ja tasakaaluharjutused 2–3 korda nädalas võivad vähendada kukkumiste riski 30–50%.

JÕUTREENING

Lihaste treenimine parandab lihaste jõudu, kiirendab ainevahetust, aitab organismil ära kasutada suuremat energiahulka, suurendab organismi insuliinitundlikkust, vähendab liigese- ja seljavalusid ning tugevdab luustikku.

Lihaseid saab treenida vastupanuharjutustega. Selleks sobivad jõusaa-liseadmed, kummilint, pallid või teised vahendid ning teatud võimlemisharjutused ja -treeningud, nt ringtreening, Pilates, Body Pump, Body Sculpt jt. Jõutreeninguid alustades küsi kindlasti nõu treenerilt.

KUIDAS TREENIDA LIHASEID?

Lihastreeningut tuleks alustada

- kerge intensiivsusega,
- 40–50%-ga maksimaalsest sooritusjõust,
- korrates iga harjutust 8–15 korda, 1–2 sarjana,
- pidades sarjade vahel pausi 15–60 sekundit.

Lihastreening mõjub ainult treenitavale piirkonnale. Harjutusi tuleks teha järgmistele lihasegruppidele: kaela- ja seljalihased, kõhulihased, rinnalihased, õlavöötmelihased, reie- ja tuharalihased. Õige hingamine on tähtis igasuguse treenimise ja nii ka jõuharjutuste juures. Koos pingutusega toimub väljahingamine.

VENITUSTREENING

Lihaste elastsus on vajalik kudede paremaks verevarustuseks ja lihaste lõõgastunud olekuks. Venitused vähendavad valu, parandavad liigeste liikuvust, ning lihaste tasakaalu ja elastsust.

Lihaste ja teiste kudede (nt kõõluste, sidemete) elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks sobivad venitus- ja sirutusharjutused ning jooga.

KUI PALJU JA KUIDAS VENITADA?

- Tee venitusi sageli, soovitatavalt iga päev.
- Tee venitusi kindlasti pärast iga pikemat liikumisharrastust või füüsilist tööd (näiteks ka pärast lehtede riisumist, puudelõhkumist või akende pesu).
- Alusta 10-sekundilistest venitustest, hiljem tee pikemaid, 30-sekundilisi venitusi ja korda tsüklit paar korda.
- Venitusasendis püüa „venida“. Venitust tehes ära nõksuta edasi-tagasi.
- Venitusasendit hoides tunned n-ö magusat valu venitatava piirkonnas lihastes ja kõõlustes.



Treeningu toime saabub 6–8 nädalaga! Kui lõpetad treenimise, hakkab saavutatud keheline vorm kohe halvenema!



Lihaste elastsust ja tasakaalu arendavad näiteks ronimine ja kõndimine ebatasasel pinnal.

TASAKAALUTREENING

Tasakaal aitab kehal säilitada püstist asendit ja vältida kukkumisi. Parem tasakaal tähendab närvisüsteemi eri struktuuride koostöö ja lihaste koostöö paranemist.

KUI PALJU JA KUIDAS ARENDADA TASAKAALU?

- Harjuta tasakaalu mitmel päeval nädalas.
- Proovi seista ühel jalal, tõusta varvastele, seista 4–10 sekundit ja laskuda tagasi – kui nii on raske, tõuse varvastele kahel jalal.
- Kõnni varvastel edasi, tagurpidi ja külje suunas.
- Kõnni kandadel edasi, tagurpidi ja külje suunas.
- Proovi seista või teha samme, asetades ühe jala teise ette, kand vastu varbaid.
- Seistes ühel jalal, proovi viia teist jalga ette, siis taha ja külgedele.
- Spordiklubides saab tasakaalu arendada Bosu-padjal, Step-core'i jt stepptreeningutega ning tantsuliste aeroobikastiilidega.

Lihaste elastsust ja tasakaalu arendavad venitusharjutused, tants, ronimine, kõnd ebatasasel maastikul, *tai-chi*, liikumismängud lastega jms.

KUIDAS ALUSTADA TREENINGUID?

- Organism peab kohanema uute koormustega, see vajab veidi aega. Hea tervise korral saab hiljem intensiivsust suurendada.
- Alusta liikumist mõõduka intensiivsusega (pulsisagedusega 55–65% ealisest maksimumist) ja jälgi enesetunnet.
- Harrasta liikumist esimesed 3–4 nädalat 2–3 päeval nädalas mõõduka koormusega ja veidi lühemat aega, siis pikenda liikumise aega. Paari nädala möödudes suurenda treeningupäevade arvu ja hiljem hinda, kas sulle sobib suurema intensiivsusega treening.
- Enne treeningut tee 10-minutiline soojendus, liikumise lõpus lase tempo alla ja tee venitusi. Soojenduseks sobivad näiteks rahulik kõnd, sirutused-venitused, käte ja jalgade aktiivsed liigutused (õlaringid, jalaringid), aga ka rahulik, maksimaalsest tempost aeglasem rattasõit.
- Leia oma lemmikala, selleks proovi eri liikumisviise.
- Ole järjekindel.
- Hinda ennast, kas pärast treeningut (kohe ja järgmisel päeval) ei esine tugevat väsimust, pearinglust, õhupuudust, hingamisraskust, söögiisu vähenemist vms. Lihaste valulikkus on normaalne ja näitab, et lihased on tööd saanud – nüüd vajad lisaks venitusi.



Treening on igas eas väga vajalik. Alustada võib ka pikemast jalutuskäigust.



Tea, et vähenenud kehakaalu püsimiseks on vaja vähemalt 60 minutit mõõdukat füüsilist koormust päevas.

SOOVITUSED ALUSTAJALE

- Maini alati treenerile või juhendajale oma haigusi.
- Kui põed osteoporoosi, siis väldi hüpete ja kukkumistega seotud spordialasid, sulle ei sobi ka kumera seljaga ette painutused ja külgedele pöörämised.
- Enne aktiivse ja regulaarse tervisetreeningu alustamist peaks iga üle 40-aastane inimene tegema koormus-EKG või kardiopulmonaalse testi, et hinnata tervisklikku seisundit ja leida treenimiseks optimaalne koormus.
- Füüsilist suutlikkust näitab ka 2 km kõnnitest või muu *fitness*-test.

Hiljutise müokardiinfarkti, südamepuudulikkuse või aordi stenoosiga patsientide liikumisenõustamine on alati individuaalne.

Pea silmas mugavust ja turvalisust:

- Kui harrastad kõndimist, jooksmist või suusatamist, siis võimalusel vali mugavad ja sinu jalgadele sobivad jalatsid, vajadusel kasuta tallatugesid.
- Riietu mugavalt, hea on, kui saad vajadusel riideid kihthaaval ära võtta.
- Jalgratta või rulluis kudega sõites kasuta kiivrit. Kiiver ja kaitsmed aitavad vältida vigastusi.
- Jalgratta ja teiste sportimisvahenditega võib juhtuda õnnetusi, kui need ei ole tehniliselt korras.

LIIKUMINE ÜLEKAALULISELE

- Liikumise lähtepunkt: lisa liikumist praegusele kehalisele aktiivsusele.
- Kui sa ei ole üldse liikumist harrastanud, siis alusta vastavalt suutlikkusele ja võimalusel püüa liikuda iga päev kas või veidi rohkem. Esimeseks eesmärgiks tuleb võtta liikumine iga päev vähemalt 30 minutit, kas või 10 minuti kaupa.
- Liikuda tuleks alguses väikese või mõõduka intensiivsusega, tugeva ülekaalu korral peaks liikudes pulsisagedus olema 40–60% (65%) ealisest pulsisagedusest.
- Väsimustunne võiks olla kerge ja hingeldamisega samal ajal peaks saama rääkida.
- Kui kehamassiindeks on üle 25, tuleks minimaalseks eesmärgiks võtta kehakaalu langetamine 5–10% 3–6 kuu jooksul.
- 6–8 nädala möödudes suurenda liikumishulka: liigu 40–60 minutit päevas ennetuseks ja raviks.
- Jätka liikumist 60–90 minutit päevas ka 1–1,5 aastat pärast kaalu langetamist.
- Aeroobse liikumise intensiivsus võiks olla mõõduka koormusega ehk pulsisagedusega 50–65% ealisest normist, näiteks reibas kõnd.
- Tee 2–3 korda nädalas jõuharjutusi.
- Jõuharjutuste tegemisel kasuta esialgu kergemaid koormusi ja suuremat korduste arvu.
- Ära unusta venitusi.



Kunagi ei ole liiga hilja alustada!



Ülekaalulistele sobib hästi ujumine.

1 tund sportlikku tegevust	Energiakuulu u 70 kg kaaluval inimesel
kiires tempos jooksmine (km/4 min)	1200 kcal
mõõdukas tempos jooksmine (km/8 min)	560 kcal
rulluisutamine	500 kcal
rahulikus tempos suusatamine	500 kcal
rahulikus tempos vabastiilis ujumine	550 kcal
võrkpallimäng	210 kcal
squash	850 kcal

<http://www.nutristrategy.com/activitylist3.htm>

Ülekaalulisele sobivad ujumine, vesivõimlemine, jalgrattasõit, suusatamine. Kui vesivõimlemise õiged võtted on treeningul omandatud, võib edasi treenida omal käel! Kõnd ja kepikõnd on head treeninguviisid ülekaalulisele, kuid vahel tuleb lisaks kõnnile harrastada ka teisi liikumisviise, kas või näiteks toolil võimlemist.

Ülekaalulisele ei sobi jooks, hüpped ja keha järske liigutusi nõudvad spordialad. Püsivalt ohjeldavad kehakaalu dieet, liikumine ja elustiili muutmine üheskoos. Liikumise- ja toitumispäevik annavad objektiivse tagasiside liikumise ja toitumise kohta.

KEHAMASSIINDEKS

Normist suurem kehakaal ei ole ainult ilu küsimus. Ülekaalulised ja vähe liikuvad inimesed haigestuvad sagedamini suhkurtõppe ja südamehaigustesse ning nendest haigustest tingitud tüsistustesse (südameinfarkt ja ajuinsult).

Kehamassiindeks on üks, kuid mitte ainus südamehaiguste ohu näitaja. Kehamassiindeksi arvutamiseks jagatakse inimese kehakaal tema pikkuse ruuduga:

$$\frac{\text{kehakaal (kg)}}{\text{kehapikkus (m)} \times \text{kehapikkus (m)}}$$

Kehamassiindeksi normaalne vahemik on 19–25 kg/m².

Kui kehamassiindeks on 29, on kolm korda suurem risk haigestuda südame isheemiatõppe. Kui kehamassiindeks on 30, siis on 20% suurem oht haigestuda suhkurtõppe. Suure kehakaaluga inimestel on raskem liikuda, neil valutavad sageli põlved, selg ja teised liigesed. See põhjustab omakorda liikumisest hoidumist.

Soovitused lähtuvalt kehamassiindeksist

Alla 18,5	Alakaal	Vajad suurema energiasisaldusega toitu, sul võib olla vitamiinide ja mineraalainete puudus. Liikumisel võid vajada mõõdukat koormust. Kui oled kehakaalu vähendanud, siis tea, et liiga järsk kehakaalu vähendamine võib kahjustada lihaseid.
19–25	Normaalne kaal	Oled tubli! Toitu tervislikult ja liigu regulaarselt. Sulle võib sobida ka intensiivse koormusega liikumine.
26–30	Ülekaal – võib põhjustada tervisehäireid	Analüüsi oma toitumist, tõhusta tervislikku toiduvalikut ja liigu rohkem. Võiksid huvi tunda oma vererõhu, kolesterooli ja veresuhkru vastu.
üle 30	Rasvumine – tõsised terviseprobleemid	Vajad arstlikku konsultatsiooni teiste riskifaktorite väljaselgitamiseks, kindlasti pead pöörama tähelepanu tervislikule toiduvalikule ja liikuma rohkem. Vajad palju liikumist, kuid mõõduka koormusega. Vajad tõenäoliselt meditsiinispetsialistide nõuandeid ja võib-olla ka spetsiaalset rasvumise ravi (kas ravimeid või kirurgilist ravi).



Et vähendada kaalu, on vaja kulutada rohkem kui 2000 kcal nädalas.

TREENINGU PÕHIREGLID

30-minutilise ja pikema treeningu korral

- alusta 10–15-minutilise soojenduse ja venitusega,
- seejärel rakenda põhiline koormus,
- lõpus tee venitusi ja väiksema koormusega harjutusi, mille ajal pulss ja hingamiskiirus vähenevad.

Koormuse intensiivistamine olgu järkjärguline!

Koormus ei tohi lõppeda järsult!

Kuluta liikudes piisav hulk energiat.

- Tavasoovitus on kulutada liikumisega 1500–2000 kcal nädalas.
- Vähendatud kehakaalu hoidmiseks tuleb kulutada 1500–2000 kcal nädalas.
- Kaalu vähendamiseks võib vajalikuks osutuda 2500–2800 kcal kulutamine nädalas.
- Alla 1000 kcal kulutamine nädalas tähendab passiivset eluviisi.
- Il tüüpi diabeedi ja südame isheemiatõve riski vähendamine on efektiivsem, kui liigud piisavalt ehk kulutad energiat 2000 kcal nädalas.

Pöördu kindlasti liikumisnõuannete saamiseks perearsti poole, kui põed südame-veresoonkonna haigusi, osteoporoosi, liigesehaigusi või suhkurtõbe.

LIIKUMINE LAPSELE JA NOORELE

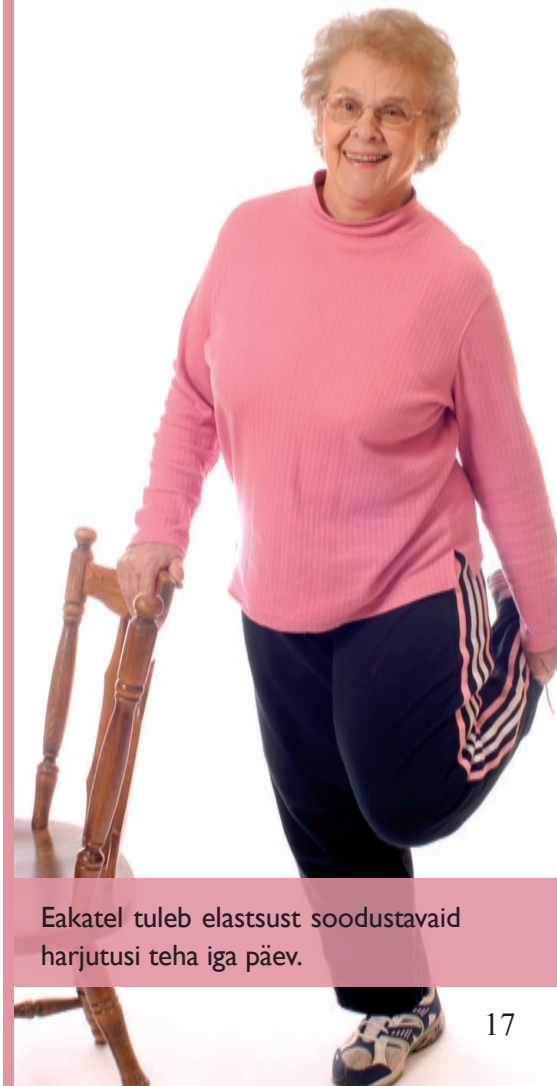
- Soovitav on liikuda 1–2 tundi päevas.
- Kõik liikumistreeningu osad on olulised (südame-, jõu-, venitus- ja tasakaalutreening).
- Lasteaias, koolis ja kodus on vaja liikumist soodustada.
- Valida tuleb lapsele meeldiv liikumisviis, näiteks müramine, ronimine või jooksmine.
- Lasteaeda ja kooli jalgsi käimine on kasulik.

LIIKUMISSOOVITUSED EAKALE

Eaka inimese liikumisharrastused peaksid sisaldama

- aerobset (vastupidavus)treeningut iga päev vähemalt 30 minutit päevas (võib teha ka 10–15 minutit, kui intensiivsus on mõõdukas või maksimumilähedane),
- elastsust ja liikuvust soodustavaid harjutusi iga päev,
- tasakaalutreeningut mitmel päeval nädalas,
- jõuharjutusi 2 korda nädalas.

Kehakaalu langus soodustab vererõhu normaliseerumist!



Eakatel tuleb elastsust soodustavaid harjutusi teha iga päev.

MUUDA LIIKUMINE OSAKS OMA ELUSTIILIST

- Naudi liikumist.
- Liigu regulaarselt.
- Planeeri liikumine päevakavasse.
- Kas või vähene liikumise lisamine on hea.
- Leia kaaslane liikumise harrastamiseks, koos on lõbusam.
- Järjepidevuse saavutamiseks on kasulik liikumist harrastada kindlatel päevadel ja kellaaegadel.
 - Mõtle, kuidas suurendada igapäevast liikumisaktiivsust tervikuna:
käi rohkem treppidest, liigu rohkem jalgsi, pargi auto töökohast kaugemale või tule mõne peatuse võrra varem bussist maha.
- Kui kipud liikumisharrastusest korduvalt loobuma, siis analüüsi katkestamise põhjuseid, püüa leida lahendused ja alusta uuesti.
- Liikumispäevik on hea vahend saavutamaks kehalises aktiivsuses regulaarsust.
 - Liikumist vajavad ka kehaliselt aktiivse elukutse esindajad.
 - Küsi vajadusel liikumisretsepti arstilt.

Liikumisinfort leiате tervisesportlastele mõeldud portaalist www.trimme.ee.

Veebilehekülgedelt www.inimene.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseinfo.ee leiате lisaks muid terviseteemalisi trükiseid: "Rinnavähk", "Tervislik liikumine", "Lapse toitumine ja kehakaal", "Tasakaalustatud toitumine", "Kõrge vererõhk", "Alkohol minu kehas", "Kuidas vältida koolieelikute vigastusi?", "Seedeelundite kasvajak", "Hoia tervist, hoia südant!", "Stress ja kõrge vererõhk", "Ainevahetussündroom", "Toitumine ja liikumine", "Imikute ja väikelaste vigastuste vältimine", "Imikute ja väikelaste põletustrauumade vältimine".