

Kysyjä on surkastuttanut pikkuaivoja alkoholilla, mutta on toipunut sittemmin raittiuden ja liikunnan avulla. Kysyjä ei kykene enää juoksemaan, mutta kävely sujuu. Hän haaveilee hiihtämisestä. Kysyjä kysyy kykenevätkö aivot palautumaan lisää 44 vuotiaana. Hän tiedustelee, kuinka voisi kehittää tasapainoaan ja voisiko lihasten treenaaminen auttaa. (Voispahiihtää44, 44v)

Harri Piitulainen ja Simon Walker:

Vastaus: Alkoholilla runsaasti ja pitkäaikaisesti käytettynä heikentää etenkin pikkuaivojen toimintaa. Tästä aiheutuu ongelmia liikkeen sujumuudessa, kuten katkonainen kävely. Vakavasti vaurioituneetkin aivot kykenevät oppimaan uusia taitoja ja liikuntakyky voi osin palautua, mutta palautumiskyky riippuu vaurion vakavuudesta. Etukäteen on vaikea arvioida lopputulosta. Ikä ei myöskään ole este oppia uusia asioita. Tärkeintä on, että harjoittelu/kuntoutus on määrätietoista, monipuolista, asteittain vaikeutuvaa ja määrällisesti riittävää. Lihaksiin alkoholin käyttö vaikuttaa vain vähän, joten lihakset kyllä vahvistuvat, jos saavat sopivan kuormituksen harjoittelusta.