

keää lihasmassaa, Gerd Laxåback painottaa.

Yksi tutkimuksissa selvinneistä faktoista on, että ikääntyneen voimaharjoittelun tulee tapahtua riittävällä tasolla. – Liian pienillä painoilla ja vastuksilla harjoittelu ei lisää lihasvoimaa. Nivelrikkoo sairastavalla runsaat toistot pienillä painoilla saattavat jopa rasittaa niveliä lisää. Nykytiedon mukaan ikääntynyttä onkin rohkaistava harjoittelemaan tasolla, joka on 60-80 % maksimista. Tämä tarkoittaa kunkin lihasryhmän kohdalla tasoa, jossa henkilö jaksaa tehdä 7-8 toistoa, mutta ei enää yhdeksättä.

Gerd Laxåback sanoo, että alkujännityksen jälkeen iäkäs hämmästy useinkin itsekin voimavarojensa määrää. – Kuntosaliharjoittelussa on muistettava, ettei ikääntynyttä ole tehty porsliinista. Alkuun täytyy silti olla varovainen. Kun ammatti-ihminen ohjaa turvallisisissa olosuhteissa ikääntynyttä, he rohkaistuvat treenaamaan riittävällä, lihasvoimaa kasvattavilla ja siten kaatumisriskiä pienentävillä painoilla. Syntyvät tulokset motivoivat vielä lisää.

- Kaatumisriskissä olevista saamme Welmed-laboratorioon tutkimuksiin mukaan periaatteessa kaikki ne, jotka ovat jo kaatuneet ainakin kerran, jos he vain itse antavat luvan tähän lisäinterventioon. Näin pystymme tavoittamaan heidät ennen kuin edessä on lonkkamurtuma tai muu paha kaatumisvamma. RAI-järjestelmästä saamme taustatiedoksi yksityiskohtaiset tiedot henkilön

kaatumishistoriasta.

- Arvioimme täällä kaatumisten syyn. Testipatteristomme kertoo selvinä mittausarvoina ihmisen fyysisen toimintakyvyn osatekijät ja sen, millä sektoreilla hän tarvitsee harjoitusta ja mahdollisesti kuntoutusta. Tutkimme, onko ongelma lihasvoimassa vai tasapainossa vai molemmissa. Tutkimme mahdollisten huimausoireiden taustan. Katsomme toiminnalliset liikkeet: onnistuvatko tuoilta nousun lisäksi vaativammat liikkeet, esimerkiksi kurkotukset jne. Otamme huomioon kognition ja ympäristötekijät. Ohjaamme tarvittaessa apuvälineiden käytön ja tiedotamme mm. lonkkasuojainten hyödyistä.

- Sitten teemme hoitosuunnitelman, johon kuuluvat automaattisesti ja oleellisenä osana kotiharjoittelu ja seuranta. Ohjaustilanteeseen otamme mielellämme mukaan myös omaisen tai hoitajan kotihoidon tiimistä, jotta he voivat olla jatkossa tukena kotiharjoittelussa. Kahden kuukauden päästä henkilö tulee uudestaan testeihin ja katsomme, onko tavoite saavutettu: Onko harjoittelu tuonut kaatumista ehkäisevän määrän eli henkilön oman kehon painon verran lihasvoimaa? Onko reisilihas jo vahvistunut niin, että tuoilta nousu onnistuu käyttämättä käsiä? Onko tasapaino parantunut? Ja niin edelleen eli tutkimme, onko iäkkään toimintakyky parantunut niin, että hän on siirtynyt "kaatujat"-ryhmästä "ei-kaatujiin". ●

## Mikä on tärkein liike?



Mikä on tärkein liike, kun puhutaan iäkkään ihmisen omatoimisesta elämästä omassa kodissa? Se on liike, joka tapahtuu ihmisen noustessa tuoilta ylös seisomaan. Kun tämä liike ei enää onnistu, on siirrytty tärkeän itsenäisen toimintakyvyrajan huonommalle puolelle: Pärjääkö itse? Pärjääkö kotona?

Mikä on tärkein lihas? Se on etureiden lihas, jota voi harjoittaa hyvin yksinkertaisella harjoitteella: rapsulle nousulla tai tuoilta ylös nousulla. Pieninä sarjoina muutaman kerran päivässä tehtyinä harjoitteet vahvistavat reiden ojentajalihaksia. Vastuksena toimii oman kehon paino.

**Helposti kotonakin toteutettavat, hyvin yksinkertaiset harjoitteet ennaltaehkäisevät tutkimusten mukaan tehokkaasti iäkkäiden kaatumista.**

## Käytännön harjoitteita kaatumisten ehkäisemiseksi

Geriatrinen fysioterapeutti Gerd Laxåbackin työstämä "Tasapaino ja kaatumisten ehkäisy" -moduuli liitettiin viime vuoden lopulla osaksi PhysioTools -kuvastoa. Osio sisältää 123 piirros- ja valokuvaa käytännön harjoitteista. Gerd Laxåback otti moduulia varten kollegastaan peräti 900 harjoitekuvaa, joiden pohjalta tehtiin myös piirroskuvat. Osio on käännetty jo mm. japaniksi ja englanniksi.

Moduulin harjoitteet sopivat henkilöille, joiden tarvitsee kehittää tasapainoaan ja lihasvoimaansa ehkäistäkseen kaatumisia ja murtumia. Kaatumisten ehkäisyssä tarvitaan myös nopeusvoimaominaisuuksia, esimerkiksi kykyä ottaa nopea askel tai ottaa nopeasti tukea.

Harjoituksia käytetään kuntoutuksessa ja yleisessä liikuntaharjoittelussa. Niitä käyttävät fysioterapeutit, geriatrinen potilaiden kanssa työskentelevät ammattihenkilöt, valmentajat, liikunnanohjaajat ja -opettajat sekä tutkijat.

Osio on toteutettu fyysisen toimintakyvyn ja tasapainon tutkimiseen erikoistuneessa Welmed-laboratoriossa, joka kuuluu osana Kokkolan Yliopistokeskus Chydeniuksen terveystieteiden yksikköön. Mittaukset tehdään HUR-lihasvoima- ja HUR Labs -tasapainomittauslaitteilla. HUR toimii yhteistyössä Welmed-laboratorion kanssa ja on myös moduulin julkaisija.

Lähde:  
PhysioTools kuvasto: Tasapaino ja kaatumisten ehkäisy  
Kuvia Copyright: HUR Oy  
Tekijä: Gerd Laxåback



Seiso portaiden tai 20 cm korkeuden korokkeen edessä, kädet vartalon vieressä. Katso suoraan eteen. Käytä tarvittaessa tukea. Nosta jalkoja vuorotellen ensimmäiselle askelmalle. Katso suoraan eteenpäin ja säilytä tasapaino.

Tee liikkeet 10-15 kertaa peräkkäin. Toista sarja päivittäin 1-3 kertaa. Tee harjoitukset aina turvallisesti. Ota tarvittaessa tukea. Liikkeet tehdään mieluiten paljain jaloin tai sukkasillaan (ellei liukastumisvaaraa).



## Physio Pirkko Metsola 10-vuotisjuhlavuosi!

*Kutsu kuohuvalle!*

Tulethan Fysi-päivien laivaristeilylle?

Siellä nähdään ja skoolataan!

Uutuudet esillä FYSI-päivien näyttelyssä.

Tervetuloa tutustumaan!

Physio Pirkko Metsola  
Golfkuja 7, 02580 Siuntio, puh. 040-8200078, fax 09-241 1199  
e-mail info@physiopirkkometsola.fi, www.physiopirkkometsola.fi

