EU rahoittaa 10 miljoonalla lihastautien tutkimusta

Johtavat eurooppalaiset lihastautien tutkijat ja lihastauteja hoitavat lääkärit ovat muodostaneet kansainvälisen verkoston kehittääkseen näiden sairauksien tutkimusta ja parantaakseen lihastautipotilaiden hoitoa. EU on myöntänyt verkoston toimintaan 10 miljoonaa euroa. Aloitteen tekivät harvinaisten tautien tutkimusta tukeva EURORDIS-järjestö ja Ranskan lihastautipotilaiden liitto AFM useiden muiden potilas- ja lääkäriryhmien tukemina. TREAT-NMD-verkosto kokoaa yhteen lääkäreitä, tutkijoita, potilasjärjestöjä ja yrityksiä yhdestätoista Euroopan maasta.

Mitä lihastaudit ovat?

Lihastaudeista (neuromuskulaaritaudit) kärsii Suomessa noin 5 000 - 10 000 ja koko Euroopassa noin 200 000 ihmistä. Sairaudet vaikuttavat joko suoraan lihaksiin tai lihasten toimintaa ohjaaviin hermoihin, ja useimmiten ne johtavat pysyvään liikuntavammaisuuteen ja hengitysvaikeuksiin, joillakin jopa hengityshalvaukseen. Suurin osa lihassairauksista etenee hitaasti, mutta vaikeimmat tautimuodot lyhentävät huomattavasti elinaikaa. Useimmat neuromuskulaaritaudit ovat perinnöllisiä.

Pharmaca Fennica 2007 ilmestynyt

Vuoden 2007 Pharmaca Fennica -kirjassa julkaistaan tiedot 26 uudesta lääkeaineesta, mikä on 11 enemmän kuin edellisvuonna. Uusia lääkeaineita on tullut eniten mikrobilääkkeisiin ja neurologisten sekä aineenvaihdunta- ja umpierityssairauksien hoitoon. Yksittäisistä sairauksista eniten uusia lääkehoitoja on tullut syöpäsairauksiin. Uusia lääkevalmisteita markkinoille on tullut normaali määrä (200 kpl). Valtaosan tästä selittää geneeristen eli rinnakkaisvalmisteiden määrän lisääntyminen. Myös käytöstä poistuneiden valmisteiden määrä on pysynyt normaalitasolla. Pharmaca Fennica 2007 sisältää tuttuun tapaan tiedot useimmista Suomessa käytössä olevista lääkevalmisteista sekä tavallisimmista. Lääketietokeskus Oy:n kustantama Pharmaca Fennica -kirja ilmestyi nyt 32. kerran.

Ikääntyneet hyötyvät voimaharjoittelusta

Voimaharjoittelu ei ole vain raavaiden miesten harrastus. Jo monet mummot ja papat ovat innostuneet hakemaan voimaa arjesta selviämiseen ikääntyneille sopeutetusta kuntosalityyppisestä harjoittelusta. Yläikärajaa ei ole, ja tutkimustieto on tehnyt harjoittelusta entistä tuloksellisempaa.

Voimaharjoittelussa hankitaan alaraajoihin voimaa isoilla vastuksilla. Laitteen käyttäjä voi säätää painomäärät itse laitteessa istuessaan ja näkee toistojen määrän.

Oikealla. Hilkka Hämäläisellä todettiin kaatumistapaturman jälkeen osteoporoosi. Hyvillä lääkkeillä, fysioterapialla ja liikunnalla on edetty niin hyvään tilanteeseen, että viime talvena taittui hiihtoladulla Lapissa 50 km!

Uutta iäkkäiden voimaharjoitteluun kehitettyä mallia työssään Lahden Fysteamissa toteuttava fysioterapeutti ja fysiogeriatrian toimialajohtaja Markus Forsell kertoo, että iäkkäiden voimaharjoittelulle on laadittu tutkimustiedon pohjalta suhteellisen tarkat kriteerit, jotka eroavat työikäisten harjoittelumenetelmistä.

Voimaa jalkalihaksiin

Voimaharjoittelua tehdään lähinnä alaraajalihaksille, joissakin menetelmissä myös selkä- ja vatsalihaksille. – Jaloille siksi, että ne ovat liikkumisen ja tasapainon kannalta kaikkein tärkein kehon osa.

Uutta on se, että pienien painojen sijasta alaraajoja harjoitetaan menetelmässä peräti 60-80 %:illa maksimivoimasta. Maksimivoima voidaan Markus Forsellin mukaan määritellä mistä tahansa liikkeestä, niin kuntosaliliikkeestä kuin vaikkapa kotona tapahtuvasta maton nostamisesta tamppaustelineelle. – Maksimivoima on se, jolla henkilö pystyy tekemään tietyn liikkeen yhden kerran. 60-80 % maksimivoimasta vastaavasti tarkoittaa sitä, että henkilö pystyy tekemään liikkeen 6-8 kertaa.

Kun henkilö esimerkiksi kuntosalilla jalkaprässissä jaksaa tehdä liikkeen tietyllä painolla kuusi kertaa ja seitsemännellä kerralla liike jää vajaaksi, tiedämme, että hänellä oli käytössä noin 80 % jalkojen tehosta.

– Kyseessä on erittäin suuri vastus, mikä on haaste myös fysioterapeutille, Markus Forsell sanoo.

Koko lihas työskentelee

Syy siihen, että iäkkäiden harjoittelussa on lähdetty käyttämään näin suuria vastuksia on tutkimustieto siitä, että juuri tällainen harjoittelu aktivoi alaraajalihasten kaikentyyppiset lihassolut: niin hitaat, nopeat kuin nopeat nopeatkin. - Aikaisemmin on tehty hyvin pitkiä sarjoja pienillä painoilla. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että kun harjoitellaan kevyillä painoilla, vain hitaat lihassolut tekevät töitä.

- Kun vastusta laitetaan riittävästi, koko lihas työskentelee. Silloin myös nopeat solut aktivoituvat ja vaikutus siirtyy paremmin arjen toimintaan, esim. kävelyyn, portaissa liikkumiseen, hiihtoon, pyöräilyyn.

Menoa ja meininkiä, mutta omaan tahtiin

Fysteamin salilla leikatut polvet ja lonkat sen enempää kuin osteoporoosikaan tai edes joidenkin kohdalla jo tapahtunut 80 vuoden rajapyykin ylittäminen eivät estä iloista rouvakuntoilijoiden joukkoa tulemasta salille.

Kuntoilijoita on tällä kertaa yksitoista, samoin rasteja kuntoradalla. – Elämme täällä Lahdessakin murrosvaihetta. Siirryimme

iäkkäiden uudentyyppiseen voimaharjoitteluun vajaa vuosi sitten, jolloin saimme kolme harjoittelun mahdollistavaa kuntosalilaitetta, joihin on helppo ja turvallista siirtyä myös rollaattorista tai vaikka pyörätuolista. Paitsi ryhmissä, voimaharjoittelua käytetään paljon myös yksilöterapiassa. Viime syksynä voimaharjoitteluryhmiä oli parhaimmillaan 13 viikossa.

Kuhunkin ryhmäkertaan kuuluu myös joukko ylävartaloa vahvistavia liikkeitä. Ja alkulämmittely ja loppuvenyttely tietysti.

Sekuntikelloa ei salilla näy, vaan kuntoilijat kirjaavat harjoittelupäiväkirjoihinsa kussakin kuntosaliliikkeessä käytetyt kilomäärät ja toistojen määrän. Tarvittaessa ohjaava fysioterapeutti auttaa päiväkirjan täyttämisessä.

Rollaattori voi unohtua nurkkaan…

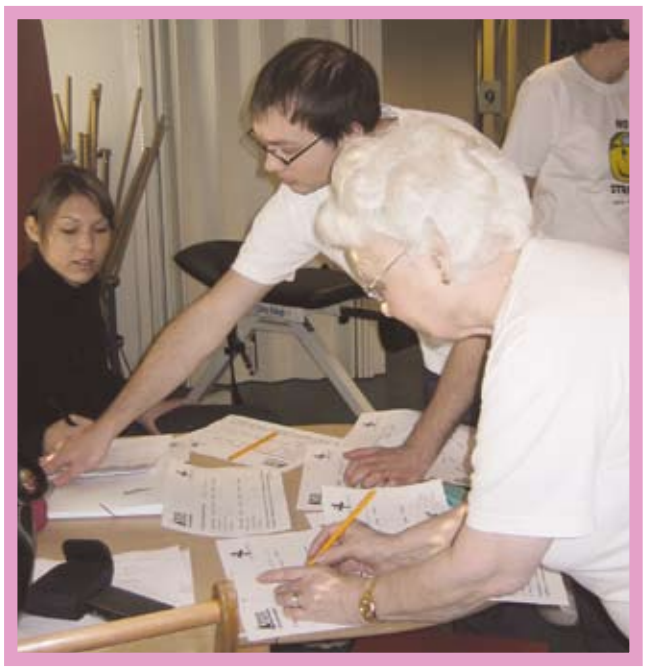
Kuntoilijoilla on pelkkää hyvää sanottavaa suurilla vastuksilla toteutettavasta voimaharjoittelusta. Vaikutus on todella siirtynyt arjen toimiin: jalat nousevat kevyemmin ja niihin on tullut lisää voimaa, kotiaskareet ja asioilla käyminen sujuvat.

Markus Forsell kertoo nähneensä, kuinka rollaattorit ja kepit on hylätty nurkkaan ja sukset ja polkupyörät kaivettu esiin varaston kätköistä. Ikää tulee lisää, mutta kotona asuminen jatkuu.

Mutta kenelle voimaharjoittelu sopii? – Juuri sille heikkovoimaiselle iäkkäälle, joka ei ole koskaan kuvitellut itseään kuntosalille, Markus Forsell sanoo.

Vasta-aiheita ei ole paljonkaan. – Jos henkilöllä on jokin akuutti sairaus, esimerkiksi tulehduksellinen reuma tai syöpä tai virtsankarkailu, joka ei ole vielä hallinnassa, näin raskaita harjoitteita ei suositella. Mutta kipeät artroottiset nivelet, kontrollissa olevat sydänsairaudet tai esimerkiksi dementia eivät itsessään estä harjoittelua.

Anja Kivinen täyttää harjoittelupäiväkirjaa, johon merkitään kustakin jalkaliikkeestä painot ja tehdyt toistot. Liikunnanopettajaksi valmistuva ranskalainen vaihto-opiskelija Julie Robardey (vas.) seurasi mielenkiinnolla iäkkäiden voimaharjoittelua.



Iäkkäiden voimaharjoittelu koostuu kolmesta vaiheesta:

1. Tutustumis- ja totutteluvaihe: yleensä neljä ensimmäistä harjoituskertaa, jolloin opetellaan tekemään liikkeet oikein pienemmillä vastuksilla. Tutustutaan harjoitusmenetelmään, kerätään kokemuksia ja opetellaan liikkeenhallintaa.

2. Neljän harjoittelukerran jälkeen testataan kuntoutujan senhetkinen voimataso.

3. Siirrytään varsinaiseen voimaharjoitteluun.