



Kaatumiset ku

Kokkolassa on meneillään iäkkäiden tasapainoon liittyvä tutkimushanke, jolle on asetettu konkreettinen ja kunnianhimoinen käytännön tavoite. – Haluamme vähentää iäkkäiden kaatumiset Kokkolassa puoleen, sanoo Palso-hankkeessa suunnittelijana toimiva fysioterapeutti Gerd Laxåback.

Gerd Laxåback työskentelee hankkeessa Jyväskylän yliopiston Chydenius instituutin riveissä, mutta myös hänen toinen työpaikkansa, Keskipohjanmaan lääketieteellinen tutkimus- ja hoitolaitos Medirex Oy on mukana tutkimushankkeessa.

Usean tahon yhteistyöhankkeessa testataan ja tutkitaan ikäihmisten tasapainoa ja toimintakykyä ”kaatujien” ja ”ei-kaatujien” kesken, kehitetään testimenetelmiä ja laitteita ja informoidaan kotona asuvia kotisairaanhoidon asiakkaita tasapainosta ja toimintakyvystä tarkoituksena kaatumisten ehkäisy.

Aiemmassa, Palso-hanketta edeltäneessä tutkimushankkeessaan Gerd Laxåback kehitti iäkkäille tasapainokonseptin. Konseptissa hän laati viiteen vaikeustasoon jakautuvan tasapainoharjoituskonseptin. Henkilön harjoitustaso määräytyy hänelle tehdyn tarkan yksilöllisen analyysin ja testitulosten mukaan. Harjoittelussa kiinnitetään erityistä huomiota niiden lihasryhmien ja liikevalmiuksien harjoittamiseen, jotka ovat tarpeen kaatumisen ehkäisemisessä.

- Tutkimuksien mukaan harjoittelu pienentää kaatumisriskiä 15-50 prosentilla, Gerd Laxåback sanoo.

Kun tiedetään, että yhden lonkkamurtuman kustannukset ovat n. 15 000 euroa, harjoittelukonseptin avulla voidaan vähentää sekä kustannuksia että kärsimyksiä.

Palso-hankkeessa kaatumisten analysointi on viety vielä pitemmälle. Kunkin tutkittavan staattista tasapainoa mitattiin kokkolalaisen terveysteollisuuden Hur Labsin kehittämällä Balance Platform –laitteistolla ja toiminnallista tasapainoa Bergin Balance Scale –testistöllä. Ryhdin tutkimuksen yhteydessä mitattiin jalkavälit ja kulmat, kävelystä taltioitiin 4 metrin kävelyn videokuvaus, reaktioaikaa mitattiin äänisignaalista napinpainallukseen ja maksimaalista isometristä lihasvoimaa voimalaitteilla.

- Tärkeä osa tutkimusta oli kunkin osallistujan haastattelu, jolla kartoitettiin kaikki kaatumisiin yhteydessä olevat taustatekijät, mm. lääkitys ja koettu kaatumisen pelko Gerd Laxåback kertoo.

Hän toivoo, että tärkeä, jo nyt iäkkäiden kuntoutuskäytäntöihin vaikuttanut tutkimushanke saa jatkoa.

Tärkeitä tutkimustuloksia

Yksi tutkimuksen tärkeistä, käytäntöön heti siirret-



Fysioterapeutti kuntouttaa fysioterapeuttia. Gerd Laxåback oli lokakuussa itse kuntoutujana Invalidisätiön Kuntoutus-Ortonissa. – Selkäni leikattiin 15 vuotta sitten ja joudun tekemään paljon töitä, jotta selviän selkäni kanssa, Gerd sanoo ja lisää, että jokaisen fysioterapeutin pitäisi päästä aina joskus itsekin kuntoutusjaksolle. Gerdiä hoitamassa fysioterapeutti Kirsi Tuominen.

tävissä olevista tutkimustuloksista on se, että jalan nostaminen, ns. askeltaminen, 20 cm korkealle penkille (tai esim. stepperille) on erittäin hyvä kaatumisriskiä pienentävä harjoitus.

- Liikettä voi tehdä niin, että ensin pitää tukikaiteesta kiinni, kunnes on varma, että voi tehdä askeltamista ilman tukea. Harjoituksissa pitääkin aina muistaa turvallisuus, Gerd Laxåback sanoo. - Jokainen, jolla on kotonaan rappu, voi harjoitella tätä kotona.

- Verrattaessa kaatujien ja ei-kaatujien tuloksia, saatiin esille tärkeää tietoa. Kaatujilla oli useita ominaisuuksia, joiden voidaan olettaa lisäävän kaatumisriskiä. Esimerkiksi etureisilihaksen lihasvoimassa oli selviä eroja. Kaatuneilla oli keskimäärin 12 kg huonompi reisilihhasvoima kuin ei-kaatu-