

Uuriin Kokkolassa

neilla. Toinen tärkeä lihasryhmä on lonkan loitontajat, joissa kaatuneilla oli keskimäärin 10 kg huonompi lihasvoima.

- Monella testihenkilöllä oli assymetria lihasvoimassa. Toinen jalka oli selvästi voimakkaampi kuin toinen. Näillä henkilöillä kävely vaikeutuu ja kaatumariski kasvaa. Usein assymetriaa esiintyi, kun toisessa jalassa oli lonkka- tai polviproteesi. Proteesileikkauksien jälkeen lihasharjoittelu ja kuntoutus on erittäin tärkeää. Leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen henkilöt eivät olleet satsanneet riittävästi.

- Huojuntaa mitattiin Hur Oy:n kehittämän tasapainolaudan avulla. Tämän testilaitteen avulla saatiin selville,

että kaatujilla oli suurempi sivuttainen huojunta. Kaatujat olivat keskimäärin myös kehonrakenteeltaan hentoisempia, esimerkiksi näiden henkilöiden painot ja painoindeksit olivat alhaisempia verrattuna ei-kaatujiin.

- Osa henkilöistä ei pystynyt seisomaan ilman tukea 30 sekuntia. Ko. henkilöt käyttivätkin apuvälineenä keppiä, kynnärsauvoja tai rollaattoria. Kun tasapaino ja kävely huononee, on apuvälineen käyttö tarpeen, mutta yhtä tärkeää olisi viimeistään silloin aloittaa lihasvoiman ja tasapainon harjoittelu. Aina kun henkilö hankkii kävelyn apuvälinettä, hänen tulisi saada myös voimistelu- ja tasapaino-ohjeita!

Pystyasennon ylläpitäminen



Nilkkastrategia: reagointi pieneen huojutukseen



Lonkkastrategia: tarpeen, kun huojunnan nopeus ja voima kasvaa.



Askelstrategia: tarvitaan, kun painopiste siirtyy huojutettaessa tukipinnan ulkopuolelle.

Ulkoisessa huojutuksessa pystyasennon ylläpitäminen vaatii, että motoriset strategiat toimivat.

Gerd Laxåback sanoo nyt toteutetun tutkimuksen tukevan sitä jo aiemmin esiin tullutta tietoa, että iäkkäille määrätään liian paljon lääkitystä. – Näin on edelleen. Tutkitavat söivät päivittäin suuria määriä lääkkeitä, vaikka tiedetään, että keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet lisäävät ikäihmisten kaatumariskiä merkittävästi. Systemaattisella lääkkeitten vähentämisellä on tutkimuksien mukaan saatu kaatumariskiä pienenevästi peräti 66 prosenttia. Asiaan olisi kiinnitettävä jokaisen iäkkään kohdalla huomiota, Gerd Laxåback sanoo.

Hän oli esittelemässä tasapainokonseptia tänä vuonna Vancouverissa pidetyssä Fysioterapian maailmankongressissa. – Siellä syntyi kontakteja toiselle puolelle maailmaa. Lähdän Australiaan avustamaan ikäihmisten tasapainoryhmien perustamisessa.

Terveisiä Australiasta

Gerd Laxåback oli FYSI-lehden painoon menon aikaan jo ennättänyt Australian Brisbaneen mm. kokemaan

ensimmäistä, kaatosateen muodossa saatua sadetta viiteen vuoteen. - Olen Brisbanessa ja tasapainoasia on otettu täällä hienosti vastaan. Eilen pääsin käymään Queensland University of Technologyssa, jossa tapasin tasapainotutkijan, professori **Graham Kerrin**.

- Olen päässyt tutustumaan myös paikalliseen fysioterapiakoulutukseen ja tavannut koulussa työskentelevän, suomalaiset sukujuuret omaavan lehtorin, **Liisa Laakson**. Suomalaiset opiskelijat saavat täällä ollessaan mennä kouluun seuraamaan luentoja.

- Erittäin mielenkiintoinen tieto on, että fysioterapy ja excersice science on päätetty täällä yhdistää 5-vuotiseksi koulutukseksi.

- Täältä Brisbanesta menen vielä Sydneyssä pidettävään ACAA eli age care association -kongressiin. ●