

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Valtonen, Maarit; Tuovinen, Mira; Perhonen, Merja; Lyytinen, Tarja; Elomaa, Teemu; Kataja, Vesa; Laukkanen, Jari; Kujala, Urho

Title: Näyttöön perustuvat liikuntahoidot käytäntöön

Year: 2018

Version: Published version

Copyright: © Suo-men Lää-kä-ri-liit-to, 2018

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Valtonen, M., Tuovinen, M., Perhonen, M., Lyytinen, T., Elomaa, T., Kataja, V., Laukkanen, J., & Kujala, U. (2018). Näyttöön perustuvat liikuntahoidot käytäntöön. *Suomen lääkäri-lehti*, 73(35), 1885-1887. <https://www.laakarilehti.fi/tyossa/raportit-ja-kaytannot/nayttoon-perustuvat-liikuntahoidot-kaytanton-166/>

MAARIT VALTONEN

LT, MCR, liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä

MIRA TUOVINEN

LL, LitM, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri
Keski-Suomen keskussairaala, liikuntalääketieteen poliklinikka
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä

MERJA PERHONEN

LT, dosentti, THM, liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Keski-Suomen keskussairaala

TARJA LYYTINEN

LT, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri
Keski-Suomen keskussairaala, liikuntalääketieteen poliklinikka
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä

TEEMU ELOMAA

fysioterapeutti, terveystieteiden maisterivaiheen opiskelija
Keski-Suomen keskussairaala, liikuntalääketieteen poliklinikka

VESA KATAJA

syöpätautien ja sädehoidon erikoislääkäri, johtajaylilääkäri
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

JARI LAUKKANEN

kardiologian erikoislääkäri
Keski-Suomen keskussairaala, liikuntalääketieteen poliklinikka ja sisätaudit
Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta, terveystieteet

URHO KUJALA

professori, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta, terveystieteet

Näyttöön perustuvat liikuntahoidot käytäntöön

Liikuntahoidolla voidaan usein välttää tai siirtää muita kalliimpia hoitoja. Heikoimmin motivoituneiden potilaiden hoitoa toteuttaa Keski-Suomen keskussairaalaassa liikuntalääketieteen poliklinikka.

Liikunnallinen elämäntapa on yhteydessä vähäisempään sairastavuuteen (1). Satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset ja niistä tehdyt meta-analyysit osoittavat, että liikuntahoidoista on hyötyä monien kroonisten sairauksien hoidossa: fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin paraneminen, kipujen väheneminen erityisesti tuki- ja liikunta-elinsairauksissa, sairauden etenemisen hidastuminen erityisesti kardiometabolisissa sairauksissa ja masennuksen väheneminen (2–7).

Liikuntalääketieteen erikoisala perustettiin Suomeen vuonna 1985. Opetus- ja kulttuuriministeriö on osin rahoittanut liikuntalääketieteen keskuksia, jotka ovat organisoineet ja toteuttaneet alan erikoislääkärikoulutuksen, mutta koulutusvirkoja ei ole ollut julkisessa terveydenhuollossa. Tällaisten virkojen perustamista on ehdotettu hiljattain Valtion Liikuntaneuvoston teettämässä arvioissa (8).

Keski-Suomen keskussairaala avasi ensimmäisenä julkisen terveydenhuollon yksikkönä Suomessa vuonna 2016 liikuntalääketieteen erikoistuvan lääkärin viran ja liikuntalääketieteen poliklinikatoiminnan yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiede-

Poliklinikan tehtävät ja tavoitteet

Liikuntalääketieteen poliklinikalla ohjelmoidaan erityisasiantuntemusta edellyttävät liikuntahoidot (taulukko 1). Perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoido voivat lähettää potilaita poliklinikalle ja poliklinikan lääkärit voivat konsultoida muita erikoisalvoja, mikäli turvallisen liikuntahoidon ohjelmointi sitä vaatii.

Poliklinikan henkilökuntaan on suositeltavaa kuulua ainakin liikuntalääketieteen erikoislääkäri, erikoistuva lääkäri, fysioterapeutti ja hoidon koordinaatiosta vastaava sairaanhoitaja. Yhteistyö ravitsemusterapeutin ja psykologin kanssa on tärkeää. Normaalien vastaanottohuoneiden lisäksi käytössä tulee olla sopiva tila ja välineistö kävely- ja lihaskuntotestien ja kehonkoostumusmittausten (esim. bioimpedanssimittaus) toteutukseen.

Poliklinikka koordinoi ja ohjaa liikuntahoitojen toteutumista koko sairaanhoitopiirissä. Huomiota kiinnitetään myös ravitsemukseen, tupakointiin, alkoholin käyttöön ja muihin elintapatekijöihin. Toimintamallin vaikuttavuutta voidaan seurata mm. kyselyillä, suoritus- ja toimintakykytesteillä sekä kehon koostumusmittauksilla, seuraamalla muun hoidon tarvetta sekä sairauksien etenemistä kuvaavia indikaattoreita ja tulostapahtumia.

Poliklinikan toiminnan tulee liittyä sujuvasti sairauskohtaisiin hoitoketjuihin ja muuhun alueelliseen liikunta-alan palvelutoimintaan. Poliklinikka keskittyy liikuntahoidon organisoimiseen ja kehitystyön lisäksi haastavimpien potilastapausten hoitoon. Useiden liikkumattomuuden vuoksi riskipotilaiden hoito voidaan kuitenkin ohjelmoida ilman erikoissairaanhoidon käyntiä.

Laajemman kansanterveydellisen vaikuttavuuden saavuttamiseksi on tärkeää, että kuntien ja kaupunkien liikunta-alan ammattilaiset linkittyvät potilaiden ohjaukseen (liitekuvio 1

Poliklinikka tarjoaa erinomaisen alustan liikuntahoitojen tieteelliselle tutkimukselle.

kunnan sekä Tampereen ja Itä-Suomen yliopistojen lääketieteellisten tiedekuntien kanssa. Kokemusten perusteella toiminnalla voidaan vähentää kroonisten sairauksien vaarassa olevien henkilöiden ja jo sairastuneiden potilaiden muiden, kalliimpien hoitojen tarvetta ja säilyttää heidän toimintakykynsä.

LIITEAINESTO
pdf-versiossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelot
SLL 35/2018

KIRJALLISUUTTA

- 1 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report to the Secretary of Health and Human Services, U.S.A., 2018 (siteerattu 14.4.2018). <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report.aspx>
- 2 Kujala U. Liikunta kroonisten sairauksien hoidossa. Suom Lääkäril 2014;69:1877-82.
- 3 Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimian ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Liikunta. Käypä hoito -suositus 13.1.2016. www.kaypahoito.fi
- 4 Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports 2015;25 suppl 3:1-72.

artikkelin sähköisessä versiossa, www.laakari-lehti.fi > Sisällysluettelot > 35/2018). Jyväskylässä liikuntalääketieteeseen erikoistuvat lääkärit suorittavat osan erikoistumisestaan Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa, jossa keskitytään tavoitteellisesti harjoittelevien urheilijoiden terveydenhuoltoon.

Yksilöllistä hoitoa uutta tekniikkaa hyödyntäen

Poliklinikan lääkärin tehtävänä on järjestää potilaalle yksilöllinen liikuntasuunnitelma yhteistyössä liikuntahoitoon perehtyneen fysioterapeutin, sairaanhoitajan tai liikunta-alan ammattilaisen kanssa sekä seurata annetun hoidon toteutumista. Keskeistä liikuntahoidon onnistumiselle on yksilöllisten tekijöiden (terveydentila, motivaatio sekä liikuntamieltymykset, -rajoitteet ja -mahdollisuudet) huomioiminen.

Osa liikuntahoidon seurannasta voidaan toteuttaa puhelin- tai muun etäyhteyden avulla tai perusterveydenhuollossa. Ohjaustapoja voidaan muuttaa tai tehostaa tavoitteiden toteutumisen mukaan.

Liike- ja aktiivisuusmittarit ja niihin liittyvät mobiilisovellukset ovat nykyaikaisia ja entistä tarkempia menetelmiä liikuntahoidon seuraamiseen. Ne ovat hyödyllisiä myös potilaiden motivoimisessa. Poliklinikka pyrkii hyödyntämään uutta tekniikkaa, ja osallistuminen kehitysohjelmaan on tärkeää.

Jo poliklinikan perustamista edeltäneessä selvityksessä nostettiin esiin keskeisenä kohderyhmänä potilaat, joilla krooniseen sairauteen liittyy fyysinen inaktiivisuus ja lihavuus (9). Suuri osa poliklinikalla hoidettavista potilaista ylittää merkittävän lihavuuden rajan, jolloin terveyteen kohdistuvat riskit kasvavat huomattavasti.

TAULUKKO 1.

Tyypillisiä liikuntalääketieteen poliklinikalla hoidettavia sairaustiloja ja hoitotavoitteita, jotka yleensä saavutetaan, mikäli suunnitellut liikuntahoidot toteutuvat.

Sairaus	Liikuntahoidon päätavoite	Helposti toteutettavia hoitotuloksen mittareita	Potilaita ¹
Alaraajojen nivelrikko ja nivelreuma	Kivun lievitys ja toimintakyvyn parantaminen	Kipu-VAS, kävelytesti, alaraajojen lihasvoimatestit	35
Astma	Rasituksen siedon ja elämänlaadun parantaminen, hengenahdistuksen tunteen väheneminen	Kävelytesti, rasituskoee, oirekyselyt, PEF-seuranta, virtaus-tilavuusspirometria	66
Eteisvärinä	Oireiden hallinta, liikunta- ja toimintakyvyn ylläpito	Kävelytesti, sykevaste testin aikana	31
Fibromyalgia	Yleiskunnon, mielialan ja toimintakyvyn säilyttäminen	Kävelytesti, oirekyselyt	7
Kuhaltautumat	Oireettoman rasiustason nousu	Kävelytesti	21
Krooninen alaselkäkipu	Koetun kivun väheneminen, toimintakyvyn parantaminen	Kipu-VAS, lihasvoimatestit	19
Masennus	Masennusoireiden lievittäminen	Mielialakyselyt	20
Metabolinen oireyhtymä	Aineenvaihdunnan paraneminen, keskivartalolihavuuden hoito, fyysisen kunnon paraneminen	Vyötärönympäryys, kävelytesti, sokeri- ja lipidiarvot	95
Neurologiset sairaudet (MS, Parkinsonin tauti ym.)	Liikkumiskyvyn, motoriikan ja tasapainon säilyttäminen tai paraneminen	Kävelytesti, tasapainotestit	2 ²
Syöpä; liitännäishoito	Suorituskyvyn ja elämänlaadun ylläpito	Kävelytesti, lihasvoimatestit	6
Lihavuus, lasten ylipaino	Painon aleneminen ja hallinta, metabolisten häiriöiden hoito ja ehkäisy, lihasmassan ylläpito,	Kävelytesti, vyötärönympäryys, kehonkoostumusmittaus, lihasvoimatestit, sokeri- ja lipidiarvot	581
Sepelvaltimotauti	Taudin etenemisen hidastuminen, oireiden väheneminen	Vyötärönympäryys, kävelytesti, sokeri- ja lipidiarvot	19
Sydämen vajaatoiminta	Oireiden hallinta, liikunta- ja toimintakyvyn ylläpito, taudin etenemisen estäminen	Kävelytesti, sykevaste rasiuksessa, laboratoriotestit (pro-BNP)	19
Tyypin 2 diabetes	Sokeritasapainon ylläpito, komplikaatioiden estyminen	Vyötärönympäryys, sokeri- ja lipidiarvot	58
Uniapnea	Väsymyksen lievittyminen, unen laadun paraneminen, laihtuminen, parempi yleiskunto	Kävelytesti, vyötärönympäryys	459 ³
Verenpainetauti	Verenpainetasojen ja painon aleneminen, metabolisten häiriöiden hoito	Verenpaineen mittaus, kehonkoostumusmittaus	107

¹ Sairaustilan esiintyminen yhtenä käyntidiagnoosina ensimmäisten 1 840 kirjatuun diagnoosiin joukossa (samalla henkilöllä voi olla useampia diagnooseja).

² Läheteyhteistyö käynnistymässä.

³ Suuri lukumäärä johtuu siitä, että poliklinikatoiminta käynnistyi yhteistyössä keuhkosairauksien poliklinikan kanssa ja useiden uniapneapotilaiden hoitotulokset olivat hyviä.

- 5 Hautala AJ, Alapappila A, Häkkinen H ym. Sepelvaltimo-tautipotilaan liikunnallinen kuntoutus. Exercise-based rehabilitation among patients with coronary heart disease. Suom Lääkäril 2016;71:53–7.
- 6 Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. Cochrane Database Syst Rev 2016;9:CD005001.
- 7 Pasanen T, Tolvanen S, Heinonen A, Kujala UM. Exercise therapy for physical function in chronic diseases: a systematic review of meta-analyses of randomized controlled trials. Br J Sports Med 2017;51:1459–65.
- 8 Uusitupa M. Liikuntalääketieteen yhteiskunnallisen merkityksen ja liikuntalääketieteen keskusten toiminnan arviointi (2006-2016). Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:3.
- 9 Backman K. Kyselytutkimus Keski-Suomen keskussairaalan lääkäreille liikuntapoliklinikan tarpeellisuudesta erikoissairaanhoidossa. Pro gradu -tutkielma, Liikuntalääketiede. Jyväskylän yliopisto 2005;1–58. <https://juu.fi/Record/jykdok.956169>



Osalle heistä hoitosuunnitelmana on lihavuusleikkaus. Liikuntahoidoilla on keskeinen asema sekä konservatiivisessa että operatiivisessa lihavuuden hoidossa.

Alusta myös tieteelliselle tutkimukselle

Osalle potilaista liikuntahoidon toteutumiseen riittää yksinkertainen ohjeistus, motivointi ja kannustava seuranta. Merkittävä osa huonosti motivoituneista potilaista tarvitsee yksilöllisesti ohjattua ja valvottua liikuntaharjoittelua.

Lisätietoa tarvitaan siitä, millaisilla tuen malleilla potilaiden liikuntahoito toteutuu parhaiten, lisää yksilön elämänlaatua ja vähentää sairaanhoidon kokonaiskustannuksia. Poliklinikka tarjoaa erinomaisen alustan liikuntahoidojen toteutumisen ja vaikuttavuuden tieteelliselle tutkimukselle. Keski-Suomen keskussairaalsassa tämä yhteistyö on käynnistetty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa. ●

LIITEKUVIO 1.

Verkosto ja yksilölliset vaihtoehdot (sininen varjostus), joilla liikuntalääketieteen poliklinikka yhdessä muiden tahojen kanssa pyrkii lisäämään liikunnan hyödyntämistä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa Keski-Suomessa.

