

Raportti: Kuntouttava liikuntatoiminta ikäihmisille

Kuntouttava liikuntatoiminta toteutettiin ikäihmisille suunnattuna 10 kerran ryhmämuotoisena harjoitusjaksona. Toiminnan tavoitteena oli parantaa osallistujien fyysistä toimintakykyä, tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä tukea arjessa selviytymistä. Ensimmäisellä ja viimeisellä harjoituskerralla suoritettiin toimintakyvyn testaukset, joiden avulla harjoittelun vaikutuksia voitiin arvioida.

Toteutus

Interventio koostui 10 ohjatusta harjoituskerrasta, joista jokainen kesti noin 60 minuuttia. Harjoitusten rakenne sisälsi:

- Lihasvoimaharjoittelua (alaraajat, keskivartalo, ylävartalo)
- Tasapainoa ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita
- Liikkuvuus- ja nivelten liikelaajuutta tukevia harjoitteita
- Toiminnallisia harjoitteita, jotka tukevat arjessa tarvittavia liikkumis- ja toimintataitoja
- Rauhallisen alku- ja loppuverryttelyn

Harjoitteissa käytettiin monipuolisesti vastuskuminauhoja, oman kehon painoa, keppiä ja tennispalloja. Lisäksi toteutettiin toiminnallinen ”rata”, joka sisälsi tasapaino-, lihasvoima- ja koordinaatioharjoitteita eri pisteissä. Harjoitteet olivat turvallisia, sovellettavissa eri toimintakykyisille ja nousujohteisia.

Osallistujat saivat ohjausta liikkumiskyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen, sekä tietoa liikuntasuosittelun mukaisista liikkumismääristä. Harjoittelun jatkuvuuden tukemiseksi heille annettiin kirjalliset ohjeet omatoimista harjoittelua varten.

Arviointimenetelmät:

Short Physical Performance Battery (SPPB)

SPPB-testi mittaa alaraajojen toimintakykyä kolmen osa-alueen kautta: tasapaino, kävelynopeus ja tuolilta ylösnousu. Maksimipistemäärä on 12 pistettä.

Yhden jalan seisontatesti (60 s maksimi)

Yhden jalan seisonta mittaa staattista tasapainoa ja kehonhallintaa. Maksimiaika 60 sekuntia.

Toiminnallinen yläraajojen liikkuvuustesti

Testi arvioi hartia- ja yläraajojen liikkuvuutta sekä arjessa tarvittavaa ulottamista. Kaikkien osallistujien lähtötason liikkuvuus oli hyvä tai optimaalinen, eikä merkittäviä rajoitteita havaittu.

Testien toteutus

Testit suoritettiin ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla. Fysioterapeutin ohjeistuksella. Turvallisuus varmistettiin fysioterapeutin valvonnalla ja tarvittaessa liikkumisen apuvälineillä ja tukipinnoilla. Tulokset kirjattiin yksilöittäin ja analysoitiin ryhmätason muutokset keskiarvojen avulla.

Tulokset:

SPPB:

- **Lähtökeskiarvo:** 8,9 pistettä
- **Loppukeskiarvo:** 11,3 pistettä
- **Keskimmääinen nousu:** **+2,4 pistettä**

Tulosta voidaan pitää kliinisesti merkittävänä, ja suurin osa osallistujista paransi suoritustaan 2–3 pistettä.

Yhden jalan seisonta:

- **Lähtökeskiarvo:** 10,15 sekuntia
- **Loppukeskiarvo:** 18,53 sekuntia
- **Keskimmääinen nousu:** **+8,39 sekuntia**

Parannusta tapahtui jokaisella osallistujalla, vaihteluvälin ollessa 0,77–21,22 sekuntia.

Yläraajojen liikkuvuus:

- Lähtötilanne: liikkuvuus hyvällä tai optimaalisella tasolla kaikilla osallistujilla
- Loppumittauksessa ei havaittu heikentymistä, ja liikkuvuus säilyi tasaisella ja toiminnallisella tasolla.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Kymmenen kerran kuntouttava liikuntainterventio oli kokonaisuudessaan onnistunut ja tavoitteiden mukainen. Toimintakyvyn testit osoittivat johdonmukaista parantumista erityisesti tasapainossa ja alaraajojen voimantuotossa, jotka ovat keskeisiä kaatumisten ehkäisyssä ja itsenäisessä arjessa selviytymisessä.

Harjoittelun myötä:

- **Tasapaino vahvistui** selkeästi
- **Alaraajojen toimintakyky parani**
- **Yläraajojen liikkuvuus säilyi hyvällä tasolla**

- **Fyysinen kokonaiskunto koheni**
- **Motivaatio ja valmiudet omatoimiseen harjoitteluun lisääntyivät**

Ryhmämuotoinen harjoittelu tarjosi lisäksi sosiaalista tukea ja lisäsi osallistujien hyvinvointia.

Testitulokset: lähtö- ja loppumittaukset

1. SPPB ja yhden jalan seisonta (asiakaskohtaisesti)

Asiakas	SPPB lähtö	SPPB loppu	Yhden jalan seisonta lähtö (s)	Yhden jalan seisonta loppu (s)
1	8	11	8,82	12,91
2	9	12	6,77	18,59
3	9	12	2,78	5,09
4	8	11	6,80	14,89
5	8	11	3,38	4,15
6	11	11	55,00	60,00
7	10	12	6,30	17,79
8	9	11	7,04	13,00
9	8	11	1,38	14,49
10	9	11	3,20	24,42

2. Keskiarvot

Testi	Lähtötilanne (ka)	Lopputilanne (ka)	Muutos
SPPB	8,9	11,3	+2,4 pistettä
Yhden jalan seisonta	10,15 s	18,53 s	+8,39 sekuntia

3. Yläraajojen liikkuvuus (ryhmätaso)

Testi	Lähtötilanne	Lopputilanne
Toiminnallinen yläraajojen liikkuvuus	Hyvä / optimaalinen kaikilla	Hyvä / optimaalinen kaikilla

4. Tuolilta ylösnousu

Asiakas	Alkumittaus (s)	Loppumittaus(s)
1	17,66	13,10
2	13,44	8,76

Asiakas	Alkumittaus (s)	Loppumittaus(s)
3	16,34	9,78
4	25,39	11,57
5	23,20	12,96
6	13,64	11,46
7	12,79	8,66
8	14,88	10,06
9	18,34	13,74
10	13,88	11,23

Keskiarvot:

Testi	Lähtötilanne (ka)	Lopputilanne (ka)	Muutos
Tuulilta ylösnousu (5 toistoa)	16,96 s	11,13 s	-5,83 sekuntia

Palautekyselyn kooste:

Osallistujilta kerättiin palautetta harjoitusjakson loppuksi lyhyellä kyselyllä, joka sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä.

1. Kuinka hyödylliseksi koit ohjatut harjoituskerrat?

- **Erittäin hyödylliseksi:** 5 vastausta
- **Melko hyödylliseksi:** 6 vastausta
- **Jonkin verran hyödylliseksi:** 0 vastausta
- **Ei hyödylliseksi:** 0 vastausta

Yhteenveto: Kaikki osallistajat kokivat harjoitukset hyödyllisiksi, suurin osa arvioi ne erittäin tai melko hyödyllisiksi.

2. Miten koit voimaharjoittelun vaikutukset arjessa (esim. jaksaminen, lihasvoima)?

- **Selvästi parantuneet:** 0 vastausta
- **Jonkin verran parantuneet:** 10 vastausta
- **Ei muutosta:** 1 vastaus
- **Heikentyneet:** 0 vastausta

Yhteenveto: Suurin osa osallistujista koki lihasvoiman ja jaksamisen parantuneen jonkin verran, ja vain yhdellä ei havaittu muutosta.

3. Kuinka tasapainoharjoittelu vaikutti varmuuteesi liikkumisessa?

- **Lisäsi paljon varmuutta:** 1 vastaus
- **Lisäsi jonkin verran varmuutta:** 8 vastausta
- **Ei vaikutusta:** 2 vastausta
- **Vähensi varmuutta:** 0 vastausta

Yhteenveto: Tasapainoharjoittelu koettiin hyödylliseksi, ja se lisäsi varmuutta liikkumisessa useimmilla osallistujilla.

4. Kuinka todennäköisesti jatkat vastaavanlaista harjoittelua omatoimisesti?

- **Erittäin todennäköisesti:** 6 vastausta
- **Melko todennäköisesti:** 4 vastausta
- **Epätodennäköisesti:** 1 vastaus
- **En lainkaan:** 0 vastausta

Yhteenveto: Suurin osa osallistujista aikoo jatkaa omatoimista harjoittelua, ja vain yksi arvioi sen epätodennäköiseksi.

5. Mieluisin harjoittelumuoto

Vastaukset jakautuivat tasaisesti käytettyjen välineiden kesken (vastuskuminauha, keppi, tennispallot, oma kehonpaino), mikä osoittaa monipuolisuuden merkityksen harjoittelussa.

6. Avoin palaute (risut ja ruusut)

Osallistujat nostivat esiin erityisesti toiveen tämänkaltaisen toiminnan jatkamisesta. Positiivisina asioina mainittiin myös ohjaaja.

Yhteenveto: Palautekyselyn perusteella osallistujat kokivat harjoittelun hyödylliseksi ja motivoivaksi. Harjoitukset tukivat arjen toimintakykyä, tasapainoa ja lihasvoimaa, ja lähes kaikki aikovat jatkaa omatoimista harjoittelua. Monipuoliset välineet ja harjoitusmuodot koettiin mielekkäiksi, ja ryhmäläiset toivoivat tämänkaltaisen toiminnan jatkuvan.