

Hanna Honkanen
Marianne Montonen

Ylipainoisten henkilöiden fyysisen
toimintakyvyn arviointi Meilahden sairaalan
painonhallintaryhmässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Fysioterapia (AMK)
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Päivämäärä 27.5.2011

Tekijät Otsikko	Hanna Honkanen ja Marianne Montonen Ylipainoisten henkilöiden fyysisen toimintakyvyn arviointi Meilahden sairaalan painonhallintaryhmässä
Sivumäärä Aika	37 sivua + 6 liitettä 27. toukokuuta 2011
Tutkinto	Fysioterapia (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapia
Ohjaajat	Lehtori Ulla Härkönen Lehtori Leena Piironen
<p>Opinnäytetyömme tarkoitus on syventyä lihavien henkilöiden (BMI yli 40kg/m²) toimintakyvyn testaamiseen. Olemme koonneet toimintakykytestejä, jotka soveltuvat lihavien henkilöiden toimintakyvyn arvioimiseen sairaalaolosuhteissa. Yhteistyökumppanina toimii Meilahden sairaalan (HUS) endokrinologian yksikkö. Työmme tuotos annetaan painonhallintaryhmää ohjaavan fysioterapeutin työvälineeksi.</p> <p>Ylipainolla ja lihavuudella tarkoitetaan tilaa, jossa elimistön rasvakudoksen määrä on kasvanut niin suureksi, että sillä on haitallinen merkitys terveyteen. Ylipaino voi vaikuttaa huomattavasti ihmisen fyysiseen toimintakykyyn. Liitännäissairauksien ilmaantumisen lisäksi ylipaino saattaa heikentää yleiskuntoa, tasapainon hallintaa ja elämänlaatua.</p> <p>Toimintakykytestit on todettu objektiiviseksi tavaksi mitata henkilön liikkumiskykyä ja fyysisiä voimavaroja. Olemme valinneet testejä, joita käytetään paljon fysioterapeuttisessa tutkimisessa. Niiden luotettavuudesta ja toistettavuudesta on tarpeeksi näyttöä ja tutkimustietoa. Valittuihin mittareihin on selkeät ja helpot ohjeet. Testaajana toimii painonhallintaryhmän oma fysioterapeutti, jolla on kokemusta näiden mittarien käytöstä.</p> <p>Selkeiden ja toimivien mittarien avulla pyritään saamaan konkreettista tietoa painonhallintaryhmän vaikuttavuudesta sekä ryhmäläisten toimintakyvymuutoksista ryhmäjakson aikana.</p>	
Avainsanat	Ylipaino, lihavuus, toimintakyky, toimintakykytestit

Authors Title Number of Pages Date	Hanna Honkanen and Marianne Montonen Evaluation of Overweight People Physical Functionality in Weight Control Group at Meilahti Hospital 37 pages + 6 appendices 27 th May 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Lecturer Ulla Harkonen Lecturer Leena Piironen
<p>The purpose of this thesis is to study the testing of functional skills of overweight people. We collected functional tests suitable for testing overweight people in hospital circumstances. Our partner is Endocrinology Unit of Meilahti Hospital. The outcome of the thesis gives a tool for physiotherapists working in a weight control group.</p> <p>By obesity and overweight we mean a condition in which adipose tissue has grown so much that it may have harmful effects on the body. Obesity can significantly affect one's physical functionality. In addition to causing associated diseases, overweight may weaken one's general physical condition, balance control and quality of life.</p> <p>Functional tests are found to be an objective way to assess one's skill of movement and physical resources. We chose tests that are widely used in physical examination. The reliability and validity of the tests in question have relevant scientific evidence.</p> <p>Clear and easy instructions are available for the chosen tests and the group's physiotherapist familiar to the tests will act as a tester.</p> <p>With clear and easy tests we try to produce concrete information on the effects of the weight control group and on the change in the members' functionality during the group period.</p>	
Keywords	overweight, obesity, physical functionality, functional tests