

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lähteenmäki, M-L. 2017. Muistihäiriöisten toimintakyvyn harjoittaminen. Fysioterapia 67:3, 9. Suomen Fysioterapeutit ry.

DOI / URL:



Marja-Leena Lähteenmäki
koulutuspäällikkö, yliopettaja
marja-leena.lahteenmaki@tamk.fi

Muistihäiriöisten toimintakyvyn harjoittaminen

DEMENTIAA SAIRASTAVILLA ikäihmisillä on kohonnut riski toimintakyvyn heikkenemiseen ja sairaalahoitoon. Siksi tarvitaan keinoja heidän kotona selviytymisensä edistämiseen.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin yli kolme kuukautta kestävä koti- tai terveyskeskustyyppisen harjoittelun vaikutuksia toimintakykyyn, kaatumisriskiin ja sairaalahoitoon tarpeeseen.

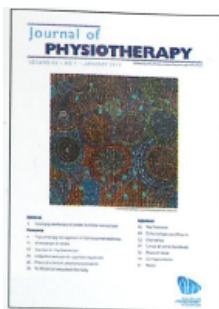
Analyysiin valikoitui seitsemän satunnaistettua, kontrolloitua tutkimusta, joissa oli yhteensä 945 koehenkilöä. Harjoitusohjelmiin osallistui yhteensä 306 henkilöä. He olivat 74–82-vuotiaita ja heidän MMSE-testinsä (Mini Mental State Examination) tulos vaihteli välillä 13-27.

HARJOITTELUJAKSOJEN PITUUDET olivat 4-12 kuukautta ja ne sisälsivät muun muassa venyttelyä ja voima-, tasapaino- tai aerobista harjoittelua. Kukin harjoittelukerta kesti 15-90 minuuttia sisältäen alku- ja loppuverryttelyn.

Toimintakykyä arvioitiin ICF:n mukaisesti joko päivittäisissä toiminnoissa (mm. peseytyminen, pukeutuminen, ruokailu) tai instrumentaalisissa päivittäisissä toiminnoissa (mm. ostosten tekeminen, siivous, kuluneuvojen käyttö). Muita mitattavia muuttujia olivat tasapaino, kävelynopeus ja kävelyn kesto.

Osassa tutkimuksista saatiin heikkoa näyttöä harjoittelun positiivisista vaikutuksista sekä päivittäisiin että instrumentaalsiin päivittäisiin toimintoihin. Tasapainon parantumisesta saatiin kohtalaista näyttöä. Kahdessa tutkimuksessa havaittiin noin 30 prosentin vähennys kaatumisissa. Valituissa tutkimuksissa ei pystytty osoittamaan, että harjoittelulla olisi vaikutusta sairaalahoitoon tarpeeseen.

Tutkimus antoi positiivista näyttöä muistisairaiden ihmisten kotona selviytymisen kehittämiseen. ■



Lewis M, Peiris CL, Shields N. Long-term home and community-based exercise programs improve function in community-dwelling older people with cognitive impairment: a systematic review. *Journal of Physiotherapy* 2017 1:63:23-29.