

# SELKÄYDINVAMMA - LIIKUNNALLA HYVINVOINTIA

SYV 2020 -seminaari

LL Antti Dahlberg



# Liikkumisen suositukset selkäydinvammaiselle 2018

- ▶ Sydän/verenkierto/hengitys -kunto (Cardiorespiratory fitness) - kuntoliikunta
  - ▶ Kaksi kertaa viikossa ainakin 20 min reipasta tai rasittavaa aerobista (sykettä kohottavaa/hengitystä lisäävää) liikuntaa
- ▶ Lihaskunto (Muscle strenght)
  - ▶ Kaksi kertaa viikossa kaikille toimiville lihasryhmille kolme sarjaa reippaalla tai rasittavalla teholla
- ▶ Sydämen ja aineenvaihdunnan -terveys (Cardiometabolic health) - terveysliikunta
  - ▶ Kolme kertaa viikossa ainakin 30 min reipasta tai rasittavaa aerobista liikuntaa

# Viitteitä

- ▶ Martin Ginis, K.A., van der Scheer, J.W., Latimer-Cheung, A.E. *et al.* Evidence-based scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury: an update and a new guideline. *Spinal Cord* **56**, 308-321 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41393-017-0017-3>
- ▶ <https://scireproject.com/community/topic/exercise-guidelines/>
- ▶ [Exercise and Health-Related Risks of Physical Deconditioning After Spinal Cord Injury](#) Jennifer L. Maher, David W. McMillan, Mark S. Nash *Top Spinal Cord Inj Rehabil.* 2017 Summer; 23(3): 175-187. doi: 10.1310/sci2303-175

# Huomioita suosituksista

- ▶ Tutkimuksissa on todettu, että selkäydinvammaiset hyötyvät vähemmästä määrästä säännöllistä liikuntaa kuin muu väestö (150 min/viikko)
  - ▶ mm. koska lähtötaso on ”matalampi”
- ▶ Pienin määrä, joka jokaisen tulisi tehdä
- ▶ Tarkoitettu aikuisille, joiden vammautumisesta/sairastumisesta on yli 1 vuosi
- ▶ Todennäköisesti vielä aktiivisemmasta liikkumisesta on hyötyä (mutta siitä ei ole varmaa näyttöä 😊)
- ▶ Vähemmälläkin määrällä voi liikunnan aloittaa
- ▶ Vamman taso ja osittaisuus vaikuttavat esim. lihaskunto-osan toteuttamiseen
- ▶ Vammasta johtuvat terveystriskit tulee huomioida

# Sydän/verenkierto/hengityselimistön kunto

- ▶ Määritellään suosituksessa sydämen ja keuhkojen kykynä viedä happea lihaksille
- ▶ Voidaan mitata hapenottokykynä ja liikunnan tehona
- ▶ Tavoitteena siis ”parempi yleiskunto”
- ▶ Jo esim. 3x20 min viikossa 8 viikon ajan paransi selvästi hapenottokykyä
  - ▶ sykealueet
- ▶ Mitä hyötyä, parantaako hyvä fyysinen kunto esim. omatoimisuutta päivittäisissä toimissa?

# Lihaskunto

- ▶ Päivittäiset toimet, esim. siirtymiset helpottuvat
- ▶ Huolla niveliä (esim. olkapäät) ja ylläpidä/paranna liikkuvuutta
  - ▶ vastuskumiharjoitteille yms.
  - ▶ myös kotona, tarvittaessa avustajan kanssa
  - ▶ mikä rooli kuntoutuksella on, fysioterapeutti personal trainerina?

# Sydämen ja aineenvaihdunnan terveys

- ▶ Selkäydinvammaisilla on suurentunut esiintyvyys mm. sydän- ja verisuonitaudeille sekä metaboliselle oireyhtymälle (esim. diabetes)
- ▶ Tutkitusti liikkumalla riittävästi voidaan pienentää riskitekijöitä:
  - ▶ veren kolesteroli/rasva-arvot paranevat
  - ▶ sokeriaineenvaihdunta kohenee (insuliiniresistenssi)
  - ▶ vyötärölihavuus pienenee
  
  - ▶ verenpaine alenee
  - ▶ muut liikunnan hyödyt

# Erityispiirteitä

- ▶ Iho-ongelmien huomioiminen, ennaltaehkäisy
- ▶ Varo yläraajojen liikarasiitusta
- ▶ Autonominen dysrefleksia
- ▶ Lämmönsäätely
  
- ▶ Vaurio yli T5-tason
  - ▶ syke ei ehkä nouse normaalisti, myös matala verenpaine
- ▶ Yleissairaudet
- ▶ Aloita ohjatusti?
- ▶ Kunnan mittaaminen?