

Teksti: Kristiina Jokinen, fysioterapeutti, Lihastautiliitto ry

HMSN -sairaiden liikkumista tutkittiin 10 vuoden ajan

Kun kävely ei sovi, sovelletaan

VAIHTOEHTOISTA LIIKUNTAA

Olen tutkinut kymmenen vuoden ajan HMSN-sairastavien kävelykykyä Lihastautiliiton sopeutusvalmennuskursseilla. Tutkimuksen tavoitteena on ollut ymmärtää, miten HMSN:n aiheuttamat oireet vaikuttavat kävelykykyyn.

Tutkimukseen on osallistunut yhteensä 90 kuntoutujaa, 61 naista ja 28 miestä, joista suurin osa on syntynyt 40–60 -luvuilla. Kaikki kuntoutajat kävelivät. Osalla oli käytössä liikkumisen apuvälineitä, lähinnä rollaattori ja kyyräsauvat.

Testaamiseen käytettiin kehittämäni tutkimuslomaketta, jossa kävelyn testaus ja olon arviointi kävelyn jälkeen perustuu kuntoutujan omaan arvioon. Nilkkojen virheasennot arvioi fysioterapeutti.

Kävelymatka, olo kävelyn jälkeen sekä jalkaterien virheasennot on katsottu ja kirjattu vuosittain, vaikka lomaketta on muuten vuosien saatossa paranneltu. Tutkimuksella on pyritty myös löytämään kuntoutumista rajoittavat ja mahdollistavat tekijät, joilla vahvistetaan ja valtaistetaan kuntoutusprosessia.

Suurin osa käveli alle 3 km Tutkimustulosten mukaan suurin osa, noin 80 % pystyi kävelemään yhtämittaisesti alle kolme kilometriä ja yli puolet alle kilometrin. Osa testattavista jaksoi kävellä yhtämittaisesti vain noin 100 metriä. Ainoastaan 8 % koko kuntoutujamäärästä koki olonsa hyväksi kävelyn jälkeen. Heihin kuului useita pitkään sairastaneita kuntoutujia, jotka olivat oppineet arvioimaan omaa jakamistaan: he osasivat kuunnella omaa kehoaan eivätkä näin yllirasittaneet tahallisesti itseään.

Testatuista 67 % koki olonsa väsyneeksi kävelyn jälkeen ja 20 %:lla lihak-

set kipeytyivät. Kävi myös ilmi, että 82 %:lla jalkaterissä oli virheasento, joka vaikutti kävelemiseen. Jalkaterien virheasento oli suurimmalla osalla supinaatiossa oleva nilkka, eli seistessä paino on jalkojen ulkosyrjissä.

93 % koki tasapainonsa heikentyneen sekä kävellessä, että paikallaan seistesä. Jalkaterien virheasento aiheutti monelle kipuja selkään, lonkkiin ja polviin eli kuormitus kävellessä tuli niveliin väärällä tavalla.

Virheitä ei huomata itse

Kävelymatkojen kartoittamisen lisäksi yksi tutkimuksen kannalta merkittävä havainto oli, että virheellinen kävelytyyli oli monelta jäänyt tunnistamatta. He eivät huomanneet kävelytyyliään virheelliseksi, vaan saattoivat ajatella, että erikoinen kävelytyyli ja väsyminen ovat henkilökohtaisia vaivoja.

Vasta kurssilla huomattiin, että sama ongelma on monella muullakin samaa sairautta sairastavalla.

Kun kuntoutuja itse ymmärtää, mikä aiheuttaa kivun alaraajoihin, on helpompi löytää ne liikkumisvaihtoehdot, jotka sopivat ja antavat hyvän ja onnistuneen olon fyysisen rasituksen jälkeen. Näiden kuntoutujien kuntoliikunnaksi tulee löytää kävelyn korvaavia menetelmiä.

Toinen tutkimuksen kannalta merkittävä asia on kuntoutujilta saadun kokemustiedon hyödyntäminen käytännössä. Jos suurin osa kuntoutujista koki

kävelyn väsyttävänä ja kipuja aiheuttavana, millaista liikuntaa voitaisiin suositella kävelyn tilalle?

Pyöräily, kuntosalii, allas

Yleisesti kuitenkin ihmisiä kehoitetaan kävelemään, se on luonnollisin liikku-
mismuoto. Miten sitten selittää kuntoutujille, että normaali kuntoilu-
muoto – kävely – ei olekaan hyväksi?

Kävelyn tilalle suositellaan pyöräilyä. Pyöräilyssä tulisi kuitenkin ottaa huomioon tasapaino-ongelmat. Varsinkin pysähtyessä nilkat saattavat helposti nujauttaa. Useilla on nilkkojen virheasentona supinaatio ja jos jalka laskeutuu maahan vinoassa asennossa, saattaa nivelsiteet olla vaarassa venyä.

Kuntosalia taas suositellaan, koska se kuormittaa luustoa. Siellä pystyy hyvin huoltamaan vahvoja vartalon lihaksia, mutta samalla välttämään ääreisosien lihaksiston ylikuormittumista.

Altaassa liikkuminen on myös suositeltavaa, mutta se ei kuormita luustoa, joten se ei voi olla ainoa liikuntamuoto. Saadaanko nämä liikuntamuodot markkinoitua kuntoutujille ja terveydenhuollolle

Yksi tutkimuksen kannalta merkittävä havainto oli, että virheellinen kävelytyyli oli monelta jäänyt tunnistamatta.

siten, että ne tulisivat tutuiksi ja suositeltaviksi liikuntamuodoiksi? Uusien menetelmien tehokkuutta tulisi myös tutkia ja arvioida ja kuntoutujien tulisi itse hyväksyä uudet liikkumismallit.