

Sairaala Novan liikuntalääketieteen poliklinikan kokemukset hoidosta ja liikunnan esteiden ylittämisestä lihavilla

Merja Perhonen
Ylilääkäri, dos.

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Sairaala Nova, Liikuntalääketieteen poliklinikka
Keski-Suomen hyvinvointialue
Käypä Hoito Liikunta työryhmän puheenjohtaja

Liikuntalääketieteen pkl:n lyhyt esittely

- Toiminta alkoi 2016
 - Ensin 1 pv/vk ja 2017-2019 3 pv/vk
 - Vain sairaalan sisäiset lähetteet
- Suomen ensimmäinen ja ainoa liikuntalääketieteen poliklinikka erikoissairaanhoidossa
 - 2019 lähtien 5 pv/vk, lähetteet myös sairaalan ulkopuolisista terveydenhuollon yksiköistä
 - Ylilääkäri, erikoistuva lääkäri, fysioterapeutti ja sihteeri



Liikuntalääketieteen pkl:n hoitopolut

- 1. Painonhallintapolku
 - Yli- ja alipaino, raskaustoive
 - Seuranta: ensikäynti, 3 kk, 6 kk ja 12 kk käynnit
- 2. Liikuntapolku
 - Väsymys, syöpä, muut vakavat sairaudet, CFS
 - Seuranta: yksilöllisesti
- 3. Urheilija/liikkujapolku
 - Esim. rasitusmurtumat, ylikunto
 - Seuranta yksilöllisesti
- 4. Lihavuusleikkaushoitopolku
 - Pre- ja postoperatiiviset käynnit, koko polun organisointi

Painonhallintapolun hoitoketju

Ensikäynti lääkärillä

- Yleensä verikokeet ja ekg ennen vastaanottoa
- Kokonaistilanteen kartoittaminen ja liikuntakelpoisuuden arviointi, tarvittaessa jatkotutkimukset
- Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä potilaan kanssa
- Tarvittaessa lähete ravitsemusterapeutille: sairaalan tai kotikunnan ravitsemusterapeutti. Sairaala vain jos bmi yli 35
- Potilaan voi ohjata oman kunnan liikuntaneuvotaan saamaan ohjausta liikuntapaikoista tai esim. kuntosaliohjausta

Ensikäynti fysioterapeutilla

- Fysioterapeutin antama yksilöllinen ohjaus
- Fysioterapeutin testaukset: 6 minuutin kävelytesti, InBody, vyötärön ympärys, lihaskuntotestit: mm. puristusvoima, tuolilta nousu tai (yli 55-vuotiaat), toistokyykistys (35–55-vuotiaat), yhden jalan seisonta
- Kuntosaliryhmään ohjaustarvittaessa

Soittokontrollit yksilöllisesti 0,5- 2kk välein

- Lääkärillä tai fysioterapeutilla

Ensimmäinen kontrollikäynti 3kk

- InBody + vyötärön ympärys
- Lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotto

Toinen kontrollikäynti 6kk kohdalla

- Tarvittaessa laboratoriokoekontrollit
- Fysioterapeutin testaukset
- Lääkärin vastaanotto
- InBody + vyötärön ympärys

Kolmas kontrollikäynti 9- 12kk kohdalla

- InBody + vyötärön ympärys
- Fysioterapeutin testaukset uusitaan tarvittaessa
- Lääkärin vastaanotto. Hoitosuhteen päättäminen.

Motivoiva haastattelu

- Potilaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön perustuva vuorovaikutusmenetelmä
 - Potilaan motivaation löytäminen ja vahvistaminen elämäntapamuutokseen
- Potilas itse tunnistaa muutoksen tarpeen ja pohtii keinoja sen toteuttamiseksi
- Avoimet kysymykset
- Reflektioiva eli heijastava kuuntelu
- Suunnitelma
- Empatia

www.kaypahoito.fi

Kuuntele potilasta

- Ensikäynti kestää 60 min
- Kokonaisvaltainen lähestyminen
- Annetaan potilaalle aikaa puhua elämästään ja lihavuuden kehittymisestä
 - Ihmissuhteet, perhe, työ, ruutuaika, istuminen, syöminen, liikunta, uni yms.
 - Onko ollut lapsuudesta asti lihava? Onko alkanut lihoa myöhemmin?
- Neutraali suhtautuminen, ei syylistämistä
- Potilaan tukeminen valinnoissaan

Liikunnan harrastaminen

- Keskustellaan mikä rajoittaa säännöllistä liikuntaa
 - Aika, perhe, motivaatio, kivut yms.
- Onko harrastanut liikuntaa/urheilua aiemmin?
- Mikä olisi mieluista liikuntaa
 - Potilas päättää itse, mitä haluaa harrastaa
 - Valmiita harjoitusohjelmia annetaan, jos potilas niitä pyytää
 - Liikunta toteutuu parhaiten, jos se sopii elämäntilanteeseen ja on mieluista
- Liikuntalajit
 - Jos ei pysty kävelemään, keskustellaan muista sopivista liikuntamuodoista

Liikuntalääketieteen pkl:n kyselylomakkeet

- Elämäntapakysely
- Elämänlaatukysely RAND 36

Elämäntapakysely

Liikuntalääketieteen poliklinikka

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____ - _____
Päivämäärä: ____ - ____ - ____ Käynti: Okk 3kk 6kk 9kk 12kk

Ajatteile tilannettasi viimeksi kuluneen 3 kuukauden aikana (ellei kysymyksessä toisin mainita).
Ympyröi parhaiten tilannettasi kuvaava vaihtoehto, tai vastaa pyydettäessä numeroin viivalle.

FYYSINEN AKTIIVISUUS

1. Miten rasittavaa työsi tai opiskelusi on fyysisesti?

- 1 työni tai opiskeluni on pääasiassa istumista enkä kävele paljonkaan työaikani
- 2 kävelen melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä
- 3 joudun kävelemisen lisäksi nostelemaan ja kantamaan paljon
- 4 työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne.
- 5 en ole työssä enkä opiskele (siirry kysymykseen 3)

2. Kuinka paljon aikaa kuluu työmatkallasi/opiskelumatkallasi päivittäin yhteensä kävelyyn, polkupyöräilyyn, juoksuun tai muuhun liikuntaan?

(Huom. tarkoittaa meno- ja tulomatkaan yhteensä käytettyä aikaa)

- 1 en ole työssä tai työ on kotona
- 2 kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 3 alle 15 minuuttia
- 4 15 min – alle puoli tuntia
- 5 puoli tuntia – alle tunnin
- 6 tunnin tai kauemmin

3. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikasi?

(Älä laske mukaan työmatkaliikuntaa)

- 1 en lainkaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 1 - 2 kertaa kuukaudessa
- 4 noin kerran viikossa
- 5 2 - 3 kertaa viikossa
- 6 4 - 5 kertaa viikossa
- 7 suunnilleen joka päivä

4. Onko harrastamasi vapaa-ajan liikunta rasittavuudeltaan suunnilleen yhtä raskasta kuin

- 1 kävely
- 2 reipas kävely
- 3 kevyt juoksu (hölkkä)
- 4 reipas juoksu

5. Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakerta kestää?

- 1 alle 15 min
- 2 15 min – alle puoli tuntia
- 3 puoli tuntia - alle tunnin
- 4 noin tunnin
- 5 yli tunnin – alle kaksi tuntia
- 6 kaksi tuntia tai pidempään

6. Kuinka kauan keskimäärin päivässä teet muuta liikumista vaativaa vapaa-ajan toimintaa? (esim. piha- ja puutarhatyöt, korjaustyöt, siivoaminen) (Älä huomioi työn, työmatkojen ja vapaa-ajan kuntoliikunnan osuutta)

- 1 alle puoli tuntia
- 2 puoli tuntia – alle tunnin
- 3 tunti – alle kaksi tuntia
- 4 kaksi tuntia tai kauemmin

7. Arvioi vielä puolen kilometrin tarkkuudella, kuinka monta kilometriä yhteensä olet kävellyt tai höljännyt ulkona viimeisen 7 vuorokauden aikana?

_____, ____ kilometriä

8. Oletko lisännyt liikumista/liikunnan harrastamista viimeksi kuluneen 3 kuukauden aikana?

- 1 en ole, enkä aio lisätä lähiaikoina
- 2 en ole, mutta aion lisätä lähiaikoina
- 3 olen yrittänyt lisätä
- 4 olen lisännyt selvästi
- 5 olen jo aiemmin liikkunut paljon
- 6 en ole, olen vähentänyt liikumista

9. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin arkipäivänä? Merkitse 0, jos et yhtään

Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa _____ tuntia _____ min

Kulkuneuvossa (auto, juna, linja-auto) _____ tuntia _____ min

Kotona televisiota katsellen _____ tuntia _____ min

Kotona tietokoneen tai älylaitteen ääressä _____ tuntia _____ min

Kirjaa tai lehteä lukien _____ tuntia _____ min

Muulla _____ tuntia _____ min

SYÖMINEN

12. Kuinka usein syöt aamiaisen? (leipää, puuroa, jogurttia tai muuta vastaavaa ruokaa)

1. joka aamu
2. 5 - 6 kertaa viikossa
3. 2 - 4 kertaa viikossa
4. kerran viikossa tai harvemmin

13. Kuinka monta kertaa syöt päivässä? (aterioiden ja välipalojen yhteismäärä päivässä)

1. 1-2 kertaa
2. 3-4 kertaa
3. 5-6 kertaa
4. 7 tai useampia kertoja

TUPAKOINTI

15. Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- 1 kyllä, päivittäin
- 2 kyllä, satunnaisesti
- 3 en, olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin
- 4 en ole koskaan tupakoinut

ALKOHOLI

16. Kuinka usein juot olutta, siideriä, viiniä tai muita alkoholijuomia?

(Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.)

- 1 en koskaan (jos et käytä alkoholia, voit jättää vastaamatta seuraavaan kysymykseen)
- 2 noin kerran kuussa tai harvemmin
- 3 2 - 4 kertaa kuussa
- 4 2 - 3 kertaa viikossa
- 5 neljä kertaa viikossa tai useammin

17. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1 1 - 2 annosta
- 2 3 - 4 annosta
- 3 5 - 6 annosta
- 4 7 - 9 annosta
- 5 10 tai enemmän

Yksi annos=
pullo keskiolutta tai siideriä (33 cl)
tai lasi mietoa viiniä (12 cl)
tai annos väkevää viiniä (8 cl)
tai annos viinaa (4 cl)

UNI

18. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin öisin?

Nukun keskimäärin noin _____ tuntia _____ minuuttia yössä

19. Onko Sinulla ollut vaikeuksia nukahtaa 30min aikana?

- 1 ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 1 - 2 päivänä viikossa
- 4 3 - 5 päivänä viikossa
- 5 päivittäin tai lähes päivittäin

20. Oletko tuntenut itsesi päivisin haittaavalla tavalla väsyneeksi tai uneliaaksi?

- 1 ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 1 - 2 päivänä viikossa
- 4 3 - 5 päivänä viikossa
- 5 päivittäin tai lähes päivittäin

RAND-36 Elämänlaatukysely

1. Onko terveytenne yleisesti ottaen... (ympyröikää yksi numero)

- | | |
|---|-------------|
| 1 | erinomainen |
| 2 | varsin hyvä |
| 3 | hyvä |
| 4 | tydyttävä |
| 5 | huono |

2. Jos vertaatte nykyistä terveydentilaanne vuoden takaiseen, onko terveytenne yleisesti ottaen... (ympyröikää yksi numero)

- | | |
|---|---|
| 1 | tällä hetkellä paljon parempi kuin vuosi sitten |
| 2 | tällä hetkellä jonkin verran parempi kuin vuosi sitten |
| 3 | suunnilleen samanlainen |
| 4 | tällä hetkellä jonkin verran huonompi kuin vuosi sitten |
| 5 | tällä hetkellä paljon huonompi kuin vuosi sitten |

Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Rajoittaako terveydentilanteenne nykyisin suoriutumistanne seuraavista päivittäisistä toiminnoista? Jos rajoittaa, kuinka paljon? (ympyröikää yksi numero joka riviltä)

	kyllä, rajoittaa paljon	kyllä, rajoittaa huukan	ei rajoita lainkaan
3. huomattavia ponnistuksia vaativat toiminnot (esimerkiksi juokseminen, raskaiden tavaroiden nostelu, rasittava urheilu)	1	2	3
4. kohtuullisia ponnistuksia vaativat toiminnot (esimerkiksi pöydän siirtäminen, imurointi, keilailu)	1	2	3
5. ruokakassien nostaminen tai kantaminen	1	2	3
6. nouseminen portaita useita kerroksia	1	2	3
7. nouseminen portaita yhden kerroksen	1	2	3
8. vartalon taivuttaminen, polvistuminen, kumartuminen	1	2	3
9. noin kahden kilometrin matkan kävely	1	2	3
10. noin puolen kilometrin matkan kävely	1	2	3
11. noin 100 metrin matkan kävely	1	2	3
12. kylpeminen tai pukeminen	1	2	3

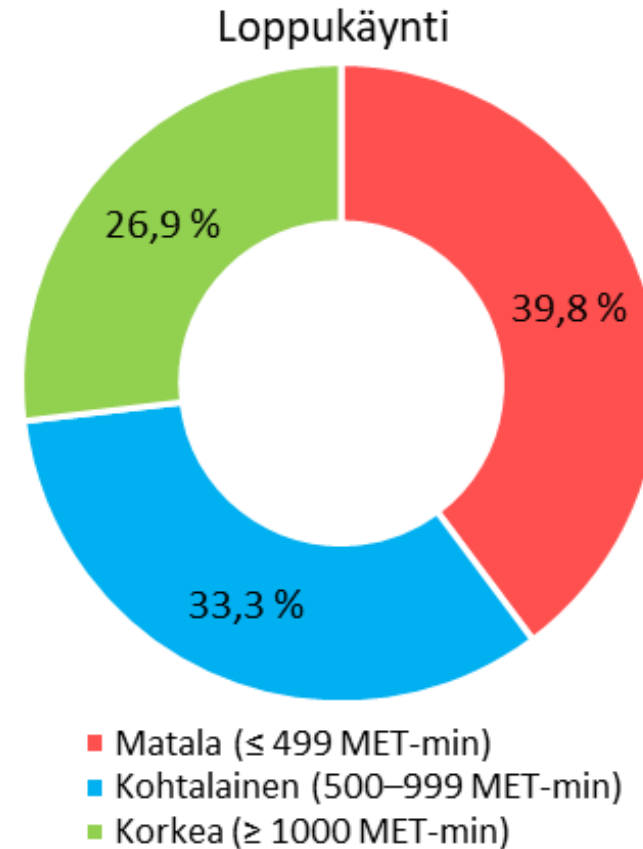
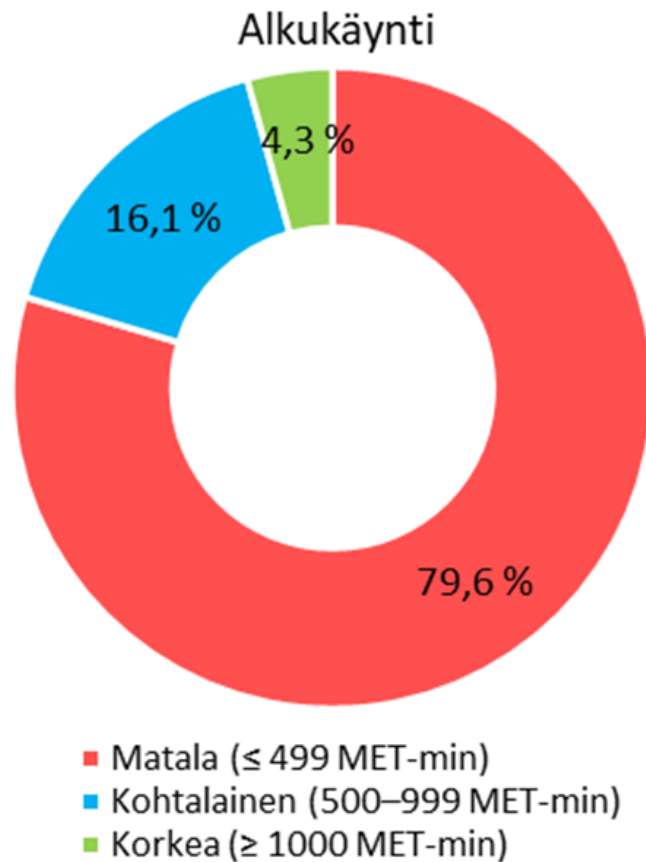
Potilastapaus

- 39 v mies, uniapnea ja lihavuus, ammatiltaan metsäkoneen kuljettaja
- Paino alkanut nousta v. 2018 tupakoinnin lopettamisen jälkeen
- Liikuntahistoria: uinti 30-60 min/vk ja pyöräily metsässä kesällä 1 krt/vk
- Liikuntasuunnitelma
 - Uiminen kerran viikossa ja samalla kertaa kuntosalikäynti
 - Syksyllä pyöräily metsässä 2 x/vk ja hankkii talvea varten kuntopyörän kotiin
 - Ei ole innostunut kävelystä
- Liikunnan toteutuminen ensimmäinen 0-3 kk
 - Liikkunut vähintään 3 x/vk: kuntosaliharjoittelu 3 krt/vk ja kävelee juoksumatolla 2 x 15 min
 - Uinti 1 krt/vk jatkuu, kelien mukaan 1-2 kävelylenkkiä viikossa

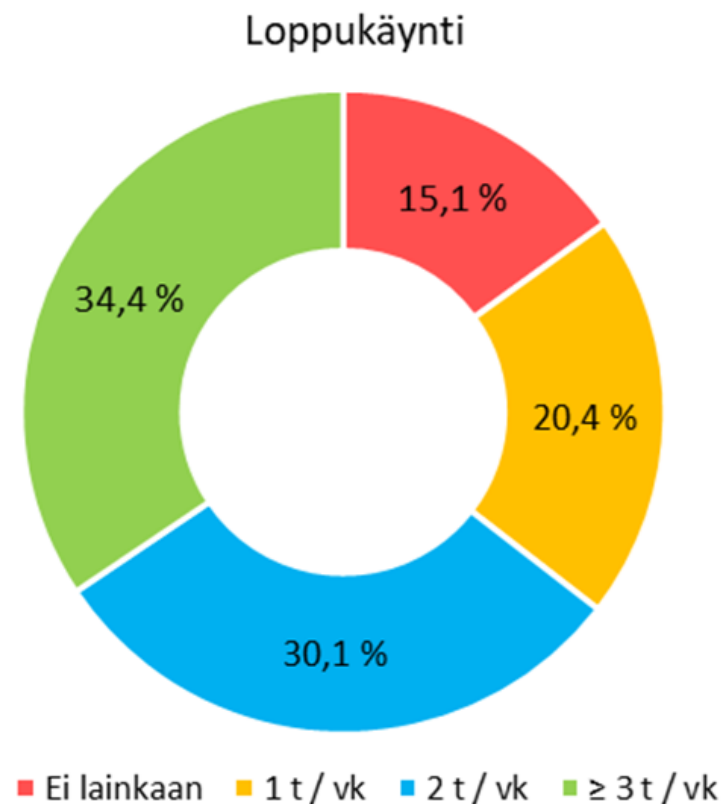
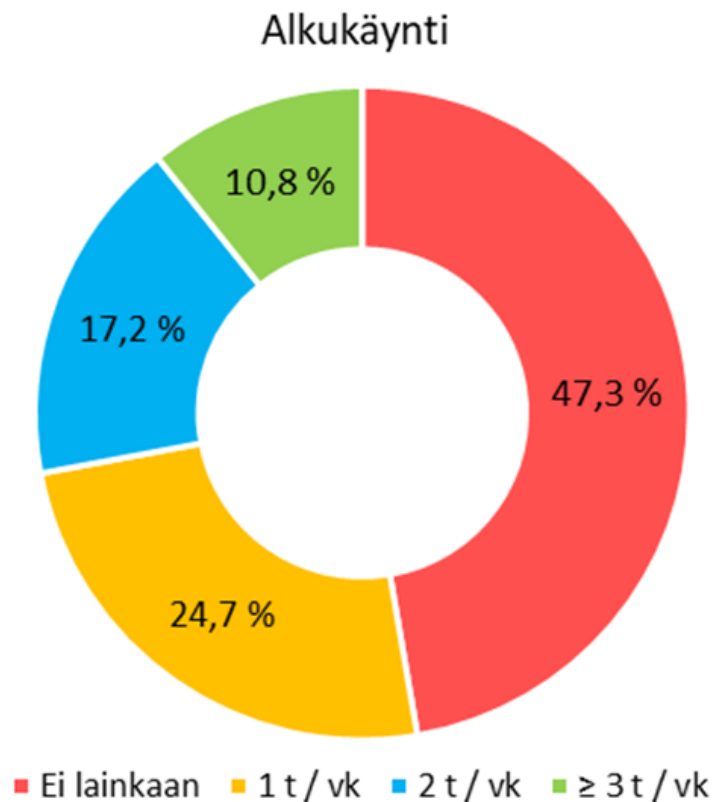
Potilastapaus

- Liikunnan toteutuminen 3-6 kk
 - Liikkunut 4 x/vk: kuntosaliharjoittelu 2 krt/vk ja kävelee juoksumatolla 2 x 15 min
 - Uinti 1 krt/vko jatkuu ja useampi kävelylenkki viikossa
- Liikunnan toteutuminen 6-12 kk
 - Liikkunut 4-5 x/vk: kuntosaliharjoittelu 2-3 krt/vk ja kävelee juoksumatolla 2 x 15 min
 - Uinti 1 krt/vko jatkuu ja kävelyä 30 min vähintään 3 krt/vk
- Muutokset seurannassa
 - Paino: 136.2 -> 129.3 ->123.6 ->124.3 kg, paino pudonnut 10 %
 - Vyötärön ympärys: 135 -> 127 -> 122 -> 122 cm, vy kaventunut 10 %
 - 6 min kävelytesti: 560 -> 610 -> 610 m, kävelymatka pidentynyt 9 %

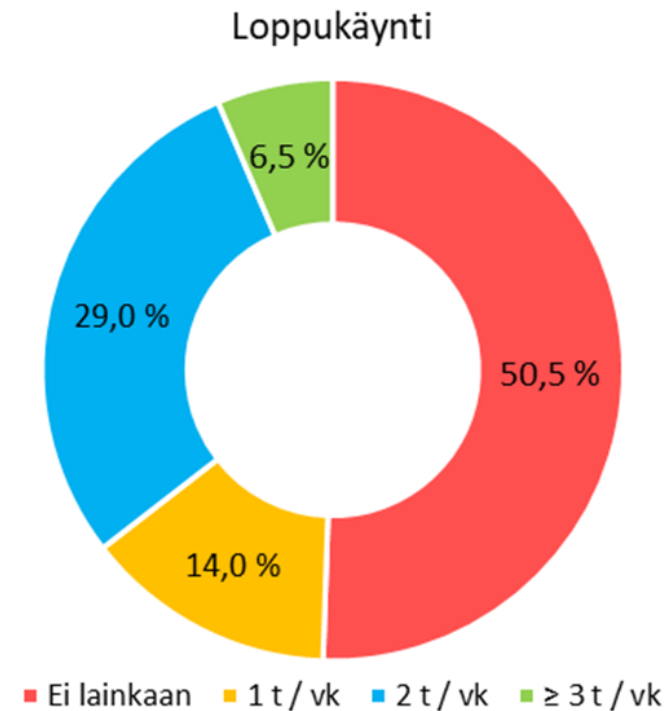
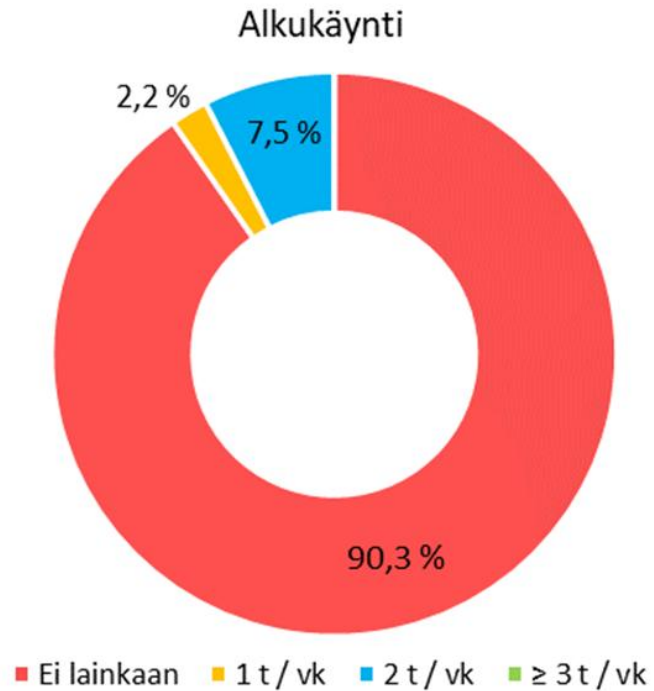
Liikunta-aktiivisuus/vk, 12 kk seuranta n=93



Kestävyysharjoittelu/vk, 12 kk seuranta n=93



Lihasvoimaharjoittelu/vk, 12 kk seuranta n=93



TAULUKKO 11. Muutokset painonhallintahoitopolun potilaiden (n=93) painossa, vyötärön ympäryksessä ja kehon koostumuksessa alku- ja loppumittauksessa vuoden kestäneen yksilöllisen liikuntahoidon jälkeen.

Taustamuuttuja	Alkumittaus	Loppumittaus	Δ			
	(ka $\pm$ kh)	(ka $\pm$ kh)	(ka $\pm$ kh)	[95 % LV]	t(df)	p-arvo
BMI (kg/m ²)	37,8 $\pm$ 5,2	36,3 $\pm$ 5,6	-1,5 $\pm$ 2,6	[-2,06; -0,98]	5,57(92)	< 0,001
➡ Paino (kg)	109,1 $\pm$ 20,4	104,5 $\pm$ 20,4	-4,6 $\pm$ 7,7	[-6,20; -3,04]	5,81(92)	< 0,001
➡ Vyötärön ympäryys (cm)	120,1 $\pm$ 11,5	115,5 $\pm$ 13,1	-4,6 $\pm$ 6,2	[-5,83; -3,27]	7,05(92)	< 0,001
➡ Rasvamassa (kg)	47,2 $\pm$ 12,4	43,2 $\pm$ 13,5	-4,0 $\pm$ 6,4	[-5,36; -2,72]	6,08(92)	< 0,001
Rasvaprosentti (%)	43,2 $\pm$ 7,5	41,0 $\pm$ 8,8	-2,2 $\pm$ 3,8	[-2,99; -1,43]	5,63(92)	< 0,001
➡ VFA (cm ²)	218,0 $\pm$ 45,3	201,2 $\pm$ 54,2	-16,8 $\pm$ 29,1	[-22,74; -10,77]	5,56(92)	< 0,001
Lihasmassa (kg)	34,7 $\pm$ 8,2	34,3 $\pm$ 8,1	-0,4 $\pm$ 1,3	[-0,65; -0,12]	2,90(92)	0,005

BMI=kehon painoindeksi, df=vapausasteet, ka=keskiarvo, kh=keskihajonta, LV=luottamusväli, t=t-arvo, VFA=viskeraalisen rasvan arvo, Δ =loppu- ja alkumittauksen välinen erotus.

Eteisvärinän taustaa

- Eteisvärinä on yleisin pitkäkestoinen rytmihäiriö ja kuormittaa terveydenhuoltoa
- Esiintyvyys n. 4 % ja sen odotetaan kasvavan yli 2 x vuoteen 2060 mennessä
- Suomessa n. 230 000 eteisvärinäpotilasta
- Alle 60-vuotiailla eteisvärinä on harvinainen (0,4 %)
 - Yli 75-vuotiaista sitä sairastaa yli 10 %
 - Keski-ikä on 75 vuotta, ja noin 70 % potilaista on yli 65-vuotiaita
- Yli 55-vuotiaista joka kolmas kokee eteisvärinän elämänsä aikana
 - Miehillä on saman ikäisiin naisiin nähden lähes 2 x riski sairastua eteisvärinään



Käypä hoito suositus Eteisvärinä 2025

<https://litfl.com/atrial-fibrillation-ecg-library/>

Lihavuus ja eteisvärinä

- Monitekijäinen vaikutus
- Korkea BMI lisää eteisvärinäriskiä
- Rakenteelliset muutokset
 - Eteisten koko ja paine kasvaa
 - Epikardiaalinen ja vatsan alueen rasva
 - Fibroosi
- Hitaampi impulssin nopeus
- Tulehdusmarkkerit, TGF β 1 (transforming growth factor- β 1), PDGF (platelet-derived growth factor)
- Lihavuus ja korkea BMI lisäävät eteisvärinän aiheuttamaa kuormitusta (burden)

Liikunta ja eteisvärinä

- Autonomisen hermoston epätasapaino -> eteisvärinä
 - Lihavuuden ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon kohentuminen parantavat autonomisen hermoston toimintaa
- Säännöllinen liikunta vähentää eteisvärinän riskiä, lieventää oireita ja parantaa fyysistä suorituskykyä
 - Aerobisella liikunnalla on todettu käänteinen suhde eteisvärinään
 - Annosriippuvainen vaikutus, todennäköisesti J-käyrä, mutta ei vielä ole riittävästi tietoa

Pillars of AF Management



Johtopäätökset

- Arkielämässä toteutettu yksilöllinen liikuntaan perustuva elintapainterventio eteisvärinäpotilailla aiheuttaa edulliset muutokset kehon koostumuksessa
 - Eteisvärinän hoitotulokset voivat parantua
 - Korkean riskin eteisvärinäpotilaat voivat saada merkittäviä terveyshyötyjä
- RCT-tutkimuksia tarvitaan vahvistamaan tässä tutkimuksessa todetut eteisvärinäpotilaan liikuntaan pohjautuvien elintapojen hyödyt



cardiosmart.org

LIIKUNTA ON LÄÄKETTÄ!

Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyvääarkikaikille