

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastuksiin paluu akillesjänteen repeämän jälkeen vuoden mittaisessa seurannassa

Kirjoittajat: Maria Sukanen¹, Iida Laatikainen-Raussi¹, Ra'ad Khair¹, Ville Ponkilainen², Aleksi Reito², Arto J. Hautala¹, Taija Finni¹

Kirjoittajien taustayhteisö(t):

1 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

2 Tampereen yliopistollinen sairaala, ortopedian ja traumatologian yksikkö

Asiasanat: kiihtyvyyssanturi, kysely, vamma, kuntoutus

Tausta: Ortopediset vammat voivat johtaa fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen, jolla voi olla yleistä terveydentilaa heikentäviä vaikutuksia. Akillesjänteen repeämän jälkeistä fyysistä aktiivisuutta ei toistaiseksi ole tarkasteltu puettavan teknologian avulla, mikä voisi tuoda kokonaisvaltaista tietoa vamman vaikutuksista päivittäiseen aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kiihtyvyyssanturilla mitatun fyysisen aktiivisuuden muutoksia vuoden seuranta-ajalla repeämästä. Lisäksi tarkastelimme kiihtyvyyssanturilla ja kyselyllä mitatun fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä ja sitä, kuinka osallistujat palasivat liikuntaharrastusten pariin.

Menetelmät: Tutkimukseen osallistui 64 henkilöä (51 miestä ja 13 naista, 41±10 vuotta) 2-, 6-, ja 12 kuukautta repeämästä. Osallistujat käyttivät lantiolle puettavaa kiihtyvyyssanturia (RM-42, UKK-instituutti) 7 vuorokauden ajan ja aineistoa tarkasteltiin päivittäisinä askeleina ja fyysisen aktiivisuuden intensiteettinä (min/vrk; kevyt, kohtuukuormitteinen ja raskas fyysinen aktiivisuus). Itsearviointia fyysisen aktiivisuuden tasoa tiedusteltiin UCLA-kyselyllä (University of California Los Angeles Activity Scale). Lisäksi kysyimme, minkälaisiin liikuntaharrastuksiin osallistujat palasivat seurantajakson aikana.

Tulokset: Päivittäiset askeleet ja raskas fyysinen aktiivisuus lisääntyivät 2 ja 6 kuukauden välillä (keskiarvoero [95% LV] 1418 askelta [677–2157] ja 1.0 min/vrk [0.5–1.5]). Kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus kasvoi 2 ja 12 kuukauden välillä (14.2 min/vrk [6.6–21.7]). Korkeampi ikä ja painoindeksi olivat yhteydessä vähäisempään raskaan fyysisen aktiivisuuden tasoon 12 kuukautta vammasta. Korkeampi itsearvioitu fyysinen aktiivisuus ennen vammaa oli yhteydessä suurempaan raskaan liikunnan määrään 12 kuukautta vammasta ($\rho=0.436$, $p=0.011$). Liikuntaharrastuksiin osallistuminen kasvoi 8%:sta 77%:iin seurannan aikana. Osallistujat palasivat juoksuharrastuksiin keskimäärin 6.4 kuukauden kuluttua vammasta ja joukkuelajeihin osallistuminen lisääntyi 6 ja 12 kuukauden välillä.

Johtopäätökset: Päivittäiset askeleet sekä kohtuukuormitteinen ja raskas fyysinen aktiivisuus lisääntyivät etenkin 2 ja 6 kuukauden välillä ja suuri osa osallistujista palasi liikuntaharrastuksiin seurannan aikana.

Sovellettavuus: Akillesjänteen repeämästä toipuvat tutkittavat, joilla on korkeampi ikä ja suurempi painoindeksi sekä alhaisempi itsearvioitun fyysisen aktiivisuuden taso ennen vammaa voivat hyötyä tehostetusta ohjauksesta fyysisen aktiivisuuden palautumisen tukena.