

Moottoriavusteinen harjoittelu geriatrisessa kuntoutuksessa

Interventio: 21 potilasta (ikä 80,7 +-4,76) randomisoitu 42 potilaan ryhmästä, 3 viikkoa MOTomed harjoittelua, 15 min/pv, harjoitusintensiteetti tasolla 13 RPE. Harjoittelun vaikuttavuutta kävelykykyyn mitattiin 10 m nopeuskävelytestillä ja 2/6 min kestävyyskävelytestillä. Lisäksi suoritettiin Up and Go-testi. Vertailuryhmässä oli niinkään 21 potilasta (ikä 79,1 +-7,49), joille annettiin perinteistä ryhmäkuntoutusta ja fysioterapiaa.

Tulokset:

Erityisen merkittävä muutos ilmeni 6 min kestävyyskävelytestissä, jossa kävelymatka piteni 23% eli keskimäärin 230 metristä 284 metriin.

Myös TUG (Timed Up/Go) testin tulokset paranivat vertailuryhmään nähden selvästi nopeuden parantuessa 18,1 sekunnista 13,0 sekuntiin eli muutos parempaan 31%.

10 m nopeuskävelytestissä kävelynopeus parani 15,5% vertailuryhmän saavuttaessa vain 3,9% paraneminen.

Muita havaittavia muutoksia ovat poljentaharjoitukseen liittyvät muutokset:

- aktiivinen poljenta-aika lisääntyi 12,21 min:sta 13,55 min:iin (+ 8%)
- poljentamatka kasvoi 2708 m:stä 3578 m:iin (+23,6%)
- poljentateho parani 10,65 W:sta 14,11 W:iin (+32,5%)
- poljentavastus lisääntyi 2,9 :stä 4,3 :een.



KUNTOVÄLINE OY
Oltermannintie 8, Helsinki
Puh. 09 752 75301
www.kuntovaline.fi



“Use of an Assistive Movement Training Apparatus in the Rehabilitation of Geriatric Patients”

W. Diel, K. Schuele, T. Kaiser
Institute for Rehabilitation, German Sports University Cologne.
NeuroGeriatric 1-2008