

# Dialyysin aikaisen harjoittelun käyttöönotto ja toimivuus

Abstract: Physiotherapy 92 (2006) 8387  
Matthew Torkington, Maureen MacRae, Chris Isles  
Renal Unit, Dumfries and Galloway Royal Infirmary,

Bankend Road, Dumfries DG1 4AP, UK

**Tavoite:** selvittää dialyysin aikaisen harjoittelun käyttöönottoa ja toimivuutta.

**Interventio:** 8 viikkoa kestävä, fysioterapeutin ohjaama kuntopyöräharjoittelu dialyysiyksikössä dialyysin aikana. Käyntikerrat 3 krt/vko. Maksimiharjoituskerrat 24.

**Osallistujat:** 49 hemodialyysihoidossa olevaa potilasta. Paikka Dumfries, Iso-Britannia. Potilaat hoidossa heinäkuusta 2003 alkaen.

**Päätaavoite:** Harjoittelijoiden osallistumisaste 8 viikon ohjelmaan

**Tulokset:** 49% eli 22 potilasta koko potilasjoukosta (46) aloitti harjoitteluohjelman.

3 potilasta ei voinut osallistua ohjelmaan (1 kuoli, 1 siirrettiin toiseen yksikköön, 1 siirrettiin peritoneaalidialyysiin). 8 potilasta (17%) ei ollut kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen ja 16 potilaalla oli muita lääketieteellisiä syitä, jotka estivät osallistumisen. Ne, jotka aloittivat harjoittelun olivat nuorempia (58 vs 67 vuotta) ja heillä oli vähemmän muita oireita (1,3 vs 2,1) kuin niillä, jotka jäivät pois harjoitteluryhmästä. 17 potilasta (77%) jatkoivat harjoittelua koko 8 viikon harjoitteluohjelman ajan. 16 potilasta kaikista harjoittelun aloittaneista koki, että he olivat hyötynneet ohjelmasta ja kaikki olivat sitä mieltä, että ohjelmaa tulisi jatkaa.

..jatkuu kääntöpuolella...



**KUNTOVÄLINE OY**  
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki  
[www.kuntovaline.fi](http://www.kuntovaline.fi)

MOTomed L1 ja L2  
Kustannustehokas.  
Kuntouttava hoito-ote  
vuodepotilaille



MOTomed L2 on vuodepotilaille kehitetty moottoriavusteinen terapialaite. Laite tuottaa passiivista polkuliikettä turvallisesti ja tehokkaasti. Potilas voi lisäksi milloin tahansa polkea laitetta kuntopyörämäisesti ja muuttaa poljentavastusta voimiensa mukaiseksi.



Laite näyttää ja tallentaa oleelliset harjoitustiedot, joita voidaan seurata hoitokerrasta toiseen.

## Muita tuloksia:

Harjoitteluohjelmien läpivientiprosentti oli 79% (eli 415 harjoituskertaa toteutui 528 mahdollisesta). Harjoituksen kesto alkuvaiheessa vaihteli 5-30 min potilaan kuntotasosta riippuen. Harjoituksen kesto kasvoi 20-60 minuuttiin intervention loppuun mennessä. Useimmat kykenivät polkemaan yhtäjaksoisesti koko harjoituskerran ajan. Kaksi harjoitteli intervalli-harjoitteluna.

6 min kävelytestitulokset parani keskimäärin 298 metristä 386 metriin (+30%), energisyys ja elämänhalu koheni 20% (39,1 vs 47,2).

Turvallisena harjoitteluvaiheena pidetään dialyysin kahta ensimmäistä tuntia eli ennen kuin 3 L nestettä on poistettu. Tutustu artikkelisiin ja muihin mittaustuloksiin.

**Johtopäätökset:** 40% dialyysiyksikön potilaista voi olla sopivia toteuttamaan dialyysin aikaista harjoitusterapiaa. Tämä on korkeampi osallistumisaste kuin raportoiduissa viitteissä. Tekijöiden kokemuksen mukaan fysioterapeutin dialyysin aikaisella ohjauksella päästään maksimoimaan potilaiden osallistuminen harjoitteluun paremmin kuin omalla ajalla tehtävään harjoitteluun.

Tutustu tähän ja muihin tutkimusraportteihin kotisivuillamme:  
[www.kuntovaline.fi](http://www.kuntovaline.fi), MOTomed-terapialaitteet

