

Liikuntaharjoittelu madaltaa kaatumis- ja murtumariskiä iäkkäillä

Kotona asuvista 65 vuotta täyttäneistä ihmisistä ainakin kolmasosa kaatuu vuosittain. Liikuntaharjoitusten, jotka kohdentuvat tasapainoon, kävelyyn ja lihasvoimaan, on havaittu ehkäisevän kaatumisia. Tutkimustietoa kaatumisen ehkäisystä saadaan lisää jatkuvasti ajan ja uusinta tietoa on julkaistu kootusti Cochrane-tietokannassa julkaistuun systemaattiseen katsaukseen.

Katsauksen tavoitteena oli arvioida, onko liikuntainterventioilla mahdollista vaikuttaa kaatumisen riskiin kotona asuvilla iäkkäillä.

Katsauksessa toteutettiin laaja kirjallisuushaku olemassa olevista tietokannoista. Katsaukseen otettiin mukaan satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset, joissa tutkittiin mitä tahansa liikuntaa kaatumisen ehkäisyssä 60 vuotta täyttäneillä kotona asuvilla henkilöillä. Katsauksen ulkopuolelle rajattiin tutkimukset, joissa kohderyhmäläisillä oli sairauksiin liittyviä oireita tai diagnooseja, esim. aivohalvaus.

Katsauksen menetelmissä noudatettiin Cochrane tietokannan asettamia laatu- ja määräkriteereitä.

Analyysi tehtiin hyödyntäen meta-analyysiä, joka yhdistää kaikkien mukaan valittujen tutkimusten määrälliset tulokset saman riskisuhdeanalyysin alle.

Arviointiin otettiin 108 satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta, joiden 23,407 osallistujaa olivat 25 maasta kotona asuvia iäkkäitä. Osallistujat olivat iältään keskimäärin 76-vuotiaita ja joista 77 % oli naisia.

Tuloksia raportoitiin liikuntatyypeittäin (mikä tahansa liikunta, toiminnalliset harjoitukset, voimaharjoittelu, TaiChi, tanssi, kävely). Kunkin liikuntalajin yhteyttä kaatumisriskiin tai kaatumisesta johtuvaan murtumariskiin raportoitiin erikseen, mikäli tietoja oli saatavilla.

51 tutkimusta (12981 osallistujaa) sisällytettiin vertailuun, oliko minkä tahansa liikunnan aloittamisella vaikutuksia kaatumisriskiin verrattuna kontrolliryhmään. Kontrolliryhmässä ei aloitettu liikuntaa eikä oltu ennestään liikunnallisesti aktiivisia.

Yksi keskeisistä löydöksistä oli se, että minkä tahansa liikunnan aloittaminen madalsi kaatumisriskiä 23 % (riskisuhde RR 0,77; 95 %:n luottamusväli 0,71-0,83, mukana 59 tutkimusta ja 12981 osallistujaa) kontrolliryhmään verrattuna. Näytönasteen laatu arvioitiin luokkaan ”korkea uskottavuuden taso”. Toinen korkean uskottavuuden taso löydettiin tasapaino- ja toiminnallisten harjoitteiden yhteydestä kaatumisriskiin, jossa riski oli 24 % matalampi kontrolliryhmään nähden (RR 0,76; 95%LV 0,70-0,81), 39 tutkimusta, 7920 osallistujaa, korkea uskottavuuden taso).

Muut keskeiset löydökset olivat: Minkä tahansa liikunnan aloittaminen madalsi kaatumisesta johtuvan murtuman riskiä 27 % (RR 0,73, 95%LV 0,56-0,95, matala uskottavuuden taso), tasapaino- ja toiminnallisten harjoitteiden aloittaminen madalsi kaatumisesta johtuvaa murtuman riskiä 56 % (RR 0,44, 95%LV 0,25-0,76, matala uskottavuuden taso), 3-suuntaisen harjoittelun (esim TaiChi) aloittaminen madalsi kaatumisriskiä 19 % (RR 0,81, 95%LV 0,67–0,99).

Johtopäätösten mukaan liikunnan avulla voidaan vähentää kaatumisriskiä ja kaatumisesta johtuvien murtumien riskiä kotona asuvilla iäkkäillä. Liikunnan haittoja oli raportoitu harvoin, mutta ne olivat luonteeltaan harmittomia. Kaatumisia ehkäiseviä liikuntaohjelmia olivat ensisijaisesti tasapaino- ja toiminnalliset harjoitteet. Lajit, joissa oli vaihtelevammat/monipuolisemmat liikuntaohjelmat, kuten tasapaino-, toiminnalliset ja voimaharjoitteet, löydettiin epävarmempi yhteys kaatumisriskiin. Myös TaiChi voi ehkäistä kaatumisia, mutta epävarma ja puutteellinen näyttö saatiin voimaharjoittelusta (ilman tasapaino- ja toiminnallista osuutta), tanssista tai kävelystä.

Lähde: Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2