

PALAUTELOMAKE TUTKITTAVALLE

Nimi: _____ Tutkimuspäivä: _____ / _____ / 2011

TERVEYSKUNTOTESTIT

LIIKEHALLINTAKYKY

Liikehallintakyky tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa, joka ilmenee aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston kykyä selviytyä sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti liikesuorituksista.

Yhden jalan seisonta mittaa tasapainoa normaalia seisoma-asentoa pienemmällä tukipinnalla.

Testitulos _____ s (max 60 s) Kuntoluokka _____

Kuntoluokitus		Ikäryhmä (vuosina)				
		30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
3= Keskimääräistä parempi tulos	Miehet			60	54-60	23-60
	Naiset			46-60	33-60	15-60
2= Keskimääräinen tulos	Miehet	60	60	24-59	22-53	8-22
	Naiset	60	49-60	19-45	12-32	7-14
1= Keskimääräistä huonompi tulos	Miehet	≤59	≤59	≤23	≤21	≤7
	Naiset	≤59	≤48	≤18	≤11	≤6

TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN KUNTO

Tuki- ja liikuntaelimestön kunnan osatekijöitä ovat notkeus ja lihasvoima (nopeusvoima, maksimivoima, lihaskestävyys). Niillä on yhteys lihas- ja tukikudosten rakenteisiin ja toimintoihin sekä niiden sairauksiin.

Ponnistushyppy mittaa alaraajojen nopeusvoimaa. Nopeata voimantuottoa tarvitaan mm. kaatumisen ehkäisyyn horjahdettaessa.

Testitulos _____ cm Kuntoluokka _____

Kuntoluokitus		Ikäryhmä (vuosina)		
		30-39	40-49	50-59
3= Keskimääräistä parempi tulos	Miehet	≥44	≥43	≥36
	Naiset	≥30	≥27	≥22
2= Keskimääräinen tulos	Miehet	40-43	38-42	31-35
	Naiset	25-29	23-26	18-21
1= Keskimääräistä huonompi tulos	Miehet	≤39	≤37	≤30
	Naiset	≤24	≤22	≤17

Viitearvoja, joihin kuntoluokitus perustuu, ei ole saatavilla 60-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Muunneltu punnerrus mittaa yläraajojen ojentajalihasten kestävyyttä ja vartalolihashen kykyä tukea selän asentoa. Hyvä selän tukeminen ja asennon hallinta saattaa ehkäistä tiettyjä selkävaivoja.

Testitulos _____ toistoa Kuntoluokka _____

Kuntoluokitus		Ikäryhmä (vuosina)		
		30-39	40-49	50-59
3= Keskimääräistä parempi tulos	Miehet	≥16	≥15	≥13
	Naiset	≥13	≥12	≥9
2= Keskimääräinen tulos	Miehet	14-15	12-14	10-12
	Naiset	11-12	9-11	7-8
1= Keskimääräistä huonompi tulos	Miehet	≤13	≤11	≤9
	Naiset	≤10	≤8	≤6

Viitearvoja, joihin kuntoluokitus perustuu, ei ole saatavilla 60-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Vartalon koukistus on vaihtoehtoinen testi muunnellulle punnerrukselle. Se mittaa vartalon ja lonkankoukistajalihasten kestävyyttä. Vartalon lihaskestävyys on tärkeä selän tukemisessa.

Testitulos _____ **toistoa (max 20)**

Kuntoluokka _____

Kuntoluokitus		Ikäryhmä (vuosina)				
		30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
3= Keskimääräistä parempi tulos	Miehet				20	20
	Naiset			20	17-20	11-20
2= Keskimääräinen tulos	Miehet	20	20	20	17-19	10-19
	Naiset	20	20	11-19	7-16	6-10
1= Keskimääräistä huonompi tulos	Miehet	≤19	≤19	≤19	≤16	≤9
	Naiset	≤19	≤19	≤10	≤6	≤5

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN KUNTO

Huono hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto (kestävyyskunto) on keskeinen riskitekijä moniin sairauksiin ja niiden vaaratekijöihin kuten sepelvaltimotautiin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin II diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään. Useat elimistön aineenvaihdunnan osa-alueet ovat yhteydessä kestävyyskuntoon.

6 minuutin kävelytesti mittaa kykyä kävellä lähes maksimaalisella vauhdilla. Testi kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Testitulos _____ **m**

Viitearvot kuntoluokitukseen puuttuvat.

Tässä tutkimuksessa kerättyjä kuntotestituloksia käytetään suomalaisten viitearvojen laatimiseen.

Lisätietoja liikehallintakyvyn ja tuki- ja liikuntaelimistön kunnan harjoittamisesta löydätte UKK-instituutin kotisivuilta osoitteesta <http://www.ukkinstituutti.fi> →tietoa terveystuunnasta →Tule-KUNTOMITTA. Kiinnittäkää erityisesti huomiota heikoimpien (keskimääräistä huonompi tulos) kunnan osatekijöiden harjoittamiseen. Harjoitteissa on kolme eri vaikeusastetta. Tutustukaa ensin helppeihin harjoitteisiin.

Voitte halutessanne toimittaa testitulokset omalle lääkärillenne tai terveydenhoitajalle tiedoksi. Mikäli Teillä on kysyttävää tutkimuksesta tai tuloksistanne, tutkimussihteeri Tiina Inkovaara, puh. 03-2829258 (sähköposti: tiina.inkovaara@uta.fi), vastaa kysymyksiinne arkipäivisin.

KIITOS OSALLISTUMISESTANNE TERVEYS 2011-TUTKIMUKSEEN!