

Sarkopenian esiintyvyys ja vaikeusaste 70–85-vuotiailla henkilöillä (PASSWORD-tutkimus)

Onni Hämäläinen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Fysioterapia

Tausta: Sarkopenia on ikääntymiseen liittyvä sairaus, joka johtaa lihaskatoon ja lihasvoiman heikkenemiseen ja on yksi tärkeimmistä terveysongelmista ikääntyneillä ihmisillä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sarkopenian esiintyvyyttä 70–85-vuotiailla kotona asuvilla. Lisäksi sarkopenian mukaan luokiteltujen ryhmien välisiä eroja tarkasteltiin iässä, kehonkoostumuksessa, fyysisessä toimintakyvyssä ja aktiivisuudessa. Tutkimuksessa käytettiin Euroopan sarkopeniatyöryhmän suosituksia sarkopenian määrittämiseksi.

Menetelmät: Tutkimus toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena PASSWORD-liikuntainterventiotutkimuksen aineistosta. Aineisto koostui Jyväskylässä asuvista 70–85-vuotiaista miehistä (n=126) ja naisista (n=188), jotka liikkuivat alle liikkumissuosituksen (<150 min/vko) ja olivat kykeneviä osallistumaan liikuntainterventioon. Sarkopenian esiintyvyyttä arvioitiin lihasvoiman (puristusvoima- ja tuoliltanousutesti) ja lihasmassan (kaksienerginen röntgenabsorptiometria, DXA) avulla. Toimintakykyä arvioitiin lyhyellä fyysisen suorituskyvyn testistöllä (short physical performance battery, SPPB) sekä tavanomaisen kävelynopeuden ja kuuden minuutin kävelytestillä. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssanturimittauksella. Kehonkoostumuksen osalta mitattiin kehon rasvamassa (DXA), henkilön pituus, paino ja vyötärönympärys.

Tulokset: Sarkopeniaa (SR) esiintyi miehistä kahdeksalla (6 %) ja naisista viidellä (3 %). Pelkästään alentunut lihasvoima, eli mahdollinen sarkopenia (MS) todettiin miehistä 24:llä (19 %) ja naisista 93:lla (49 %). MS ryhmään kuuluvilla oli alhaisempi kävelynopeus (miehillä 14 %, naisilla 8 %), alhaisempi kuuden minuutin kävelymatka (miehillä 11 %, naisilla 10 %) ja alhaisemmat SPPB pisteet (miehillä 26 %, naisilla 18 %) verrattuna ryhmään, jolla ei ollut sarkopeniaa (ES) ($p < 0.05$ – 0.005). Lisäksi naiset olivat MS ryhmässä 1,5 vuotta iäkkäämpiä ($p < 0.05$) ja heillä oli 25 % vähäisempi päivittäinen reippaan ja rasittavan liikunnan määrä ($p < 0.05$) verrattuna ES ryhmään. SR ryhmään kuuluneilla miehillä oli alentunut toimintakyky kaikissa testeissä, kun naisilla pelkästään SPPB pistemäärä oli alentunut 11 % verrattuna ES ryhmään ($p < 0.05$).

Johtopäätökset: Sarkopenian esiintyvyys oli alhainen, mutta yhä useammalla, etenkin naisista lihasvoima oli noin puolella alle raja-arvojen. Alentuneeseen lihasvoimaan liittyvien terveyshaittojen ja sarkopenian ehkäisemiseksi on tärkeä edistää vähän liikkuvien, kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden liikkumistottumuksia ja motivoida heitä voimaharjoitteluun. Sarkopenian esiintyvyyttä väestötasolla selvitetessä tarvitaan tutkimusta suomalaisessa valikoimattomassa otannassa.

Hämäläinen, O. (2022). Sarkopenian esiintyvyys ja vaikeusaste 70–85-vuotiailla henkilöillä (PASSWORD-tutkimus). Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202204192275>.