

Liikunta vaihtoehtona vaihdevuosisoireiden lievittämiseen

Kirsi Mansikkamäki, TtT/Koulutuspäällikkö, TAMK

Tausta: Joka toisella suomalaisella naisella on vähintään yksi häiritsevä oire sekä vaihdevuosien aikana, että sen jälkeen. Kuumat aallot kokevat häiritseväksi joka kymmenes nainen lisäksi selkä- ja lihaskivun ja unihäiriöt joka viides vaihdevuosi-ikäinen nainen. Vaihdevuosien hormonihoito lievittää spesifejä vaihdevuosisoireita; vaikutukset muihin oireisiin ja/tai elämänlaatuun ristiriitaisia ja lisäksi lääkkeet eivät sovi kaikille.

Tavoite ja tarkoitus: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, voidaanko säännöllisellä kestävyysliikunnalla lievittää vaihdevuosi-ikäisten naisten oireita.

Menetelmät ja toteutus: Tutkimus toteutettiin Pirkanmaalla v. 2009. Osallistujat rekrytoitiin lehti-ilmoituksella. Tutkimukseen valittiin 40-60 vuotiaita naisia joilla oli päivittäisiä häiritseviä vaihdevuosisoireita. Naisten BMI oli <35 kg/m² ja edellisistä kuukautisista oli kulunut 6-36 kk ja he eivät käyttäneet hormonikorvaushoitoa edellisen 3 kk:n aikana. Tutkimukseen osallistuvien tuli olla vähän liikkuvia, ei liikkumista rajoittavaa sairautta eikä sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä (B-salpaajat). Tutkimuksen päävastemuuttujana oli elämänlaatu (SF-36 ja WHQ-mittarit) ja lisäksi kuumat aallot sekä vaihdevuosisoireet (ärtyneisyys, mieliala, päänsärky, unihäiriöt). Tutkimukseen valittiin 176 naista, jotka satunnaistettiin koe- ja kontrolliryhmiin. Koeryhmään kuuluneet naiset ohjeistettiin liikkumaan 6 kk:n ajan 4 krt/vk kestävyysliikuntaa ja tehollinen harjoitusaika oli 50 min. Kontrolliryhmän naiset ohjeistettiin pitämään liikuntatottumukset ennallaan. Tulosten perusteella havaittiin, että elämänlaatu parani viidellä osa-alueella kahdeksasta, yöllisten kuumien aaltojen määrä väheni, samoin kuin yöhikoilu ja kuumien aaltojen häiritsevyys yöllä, nukkuminen parani. Lisäksi todettiin, että mielialan vaihtelu, alakuloisuus ja ärtyisyys vähenivät, työkyky parani osittain ja kunto parani 6 kk:n harjoittelun jälkeen.

Arviointi ja johtopäätökset: Tutkimuksen tulokset osoittivat liikunnan tärkeyden ja merkityksen vaihdevuosi-ikäisten naisten elämässä. Vaikka tutkimusnäyttö liikunnan hyödyistä vaihdevuosisoireiden hoidossa on edelleen osin ristiriitaista ja tutkimustieto vähäistä, liikunnan yleisistä terveys- ja hyödyistä ollaan yhtä mieltä esim. valtimosairauksiin ja niiden vaaratekijöihin, osteoporoosiin, tiettyihin syöpiin ja mielenterveyteen liittyen. Liikunta tarjoaa naisille hyvän vaihtoehdon vaihdevuosisoireiden lievittämiseen ja lisäksi liikunnan on todettu olevan yhteydessä parempaan elämänlaatuun ilman vakavia haittavaikutuksia.