

Riskinarviointi kuntotestauksessa

Turvallisuuden varmistamiseksi kartoitamme kuntotestaukseen mahdollisesti liittyvät riskit aina ennen testiin saapumista. Näin osaamme valita asiakkaalle sopivimman testiprotokollan, sekä tarvittaessa pyytää lääkärin paikalle valvomaan testiä. Testattava on velvollinen ilmoittamaan mahdolliset riskitekijät testaaajalle ajanvarauksen yhteydessä.

Sports Lab Jyväskylän kuntotestauksen riskinarviointi perustuu seuraaviin Kuntotestauksen käsikirjan (2007) linjauksiin:

Riskinarvioinnin perusteella kuntotestiin osallistuvat voidaan jakaa matalan, kohtalaisen ja korkean riskin henkilöihin suhteessa kuntotestauksen turvallisuuteen:

Riskitekijä	Luokittelu
Lähisuvun sairaushistoria	Sydänveritulppa, sydämen sepelvaltimoiden toimenpide tai sydänperäinen äkkikuolema alle 55 v. miespuolisilla tai alle 65 v. naispuolisilla ensimmäisen asteen sukulaisilla
Tupakointi	Tupakointi tai sen lopettaminen viimeisten 6 kk sisällä
Verenpaine	Systolinen verenpaine > 140 mmHg tai diastolinen > 90 mmHg kahdella eri mittauskerralla, lääkähoidossa oleva kohonnut verenpaine
Korkea veren kolesterolipitoisuus*	Kokonaiskolesteroli yli 5,2 mmol/l, LDL-kolesteroli yli 3,4 mmol/l tai HDL-kolesteroli alle 0,9 mmol/l tai kolesterolilääkityksen alaisuus
Häiriintynyt sokeriaineenvaihdunta	Paastoverensokeri > 6,1 mmol/l kahdella eri mittauskerralla
Lihavuus**	Painoindeksi > 30 tai vyötärönympäryys yli 100 cm
Liikunnan puute	Liikuntaa vähemmän kuin 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa

**Jos veren HDL-kolesterolipitoisuus on yli 1,6 mmol/l, ylläolevista riskitekijöistä voidaan vähentää yksi riskitekijä.*

***Asiantuntijoiden mielipiteet vaihtelevat lihavuuden riskirajoista. Myös käytännön kliinistä arviointia voidaan käyttää lihavuuden arvioinnissa.*

Riskiluokat

Matalan riskin testattavat

- Alle 45-vuotiaat miehet, jotka ovat oireettomia ja joilla on enintään yksi riskitekijä
- Alle 55-vuotiaat naiset, jotka ovat oireettomia ja joilla on enintään yksi riskitekijä

Kohtalaisen riskin testattavat

- 45-vuotiaat ja sitä vanhemmat miehet ja 55-vuotiaat tai sitä vanhemmat naiset
- Henkilöt, jotka ovat oireettomia ja joilla on 2 tai useampi riskitekijä

Korkean riskin testattavat

- Henkilöt, joilla on yksi tai useampi sydän- tai keuhkosairauteen viittaava oire tai joilla on sydämen tai verenkiertoelinten*, hengityselinten** tai aineenvaihdunnan*** sairaus

*Sydänsairaus, ääreisverisuonten tai aivoverisuonten sairaus

**Krooninen keuhkohtaumatauti, keuhkoastma, keuhkojen välikudoksen sairaus, kystinen fibroosi

***Diabetes (tyyppi 1 tai 2) tai kilpirauhasen, munuaisten tai maksan sairaus

Riskikartoituksen perusteella voidaan päättää tarvitseeko kuntotestiin osallistuva henkilö lääkärintarkastusta ennen liikunnan aloittamista ja pitääkö submaksimaalinen tai maksimaalinen kuntotesti tehdä lääkärin valvonnassa.

Suositus lääkärintarkastuksesta ennen liikunnan aloittamista			
	Matala riski	Kohtalainen riski	Korkea riski
Kohtalainen liikunta (3-6 MET)	Ei tarpeen	Ei tarpeen	Suosittelaa
Raskas liikunta (>6 MET)	Ei tarpeen	Suosittelaa	Suosittelaa

Suositus lääkärin läsnäolosta kuntotestissä			
	Matala riski	Kohtalainen riski	Korkea riski
Submaksimaalinen testi	Ei tarpeen	Ei tarpeen	Suosittelaa
Maksimaalinen testi	Ei tarpeen	Suosittelaa	Suosittelaa