

MENETTELYTAVAT HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TOIMINTAKYVYN ARVIOINNISSA

Kirjoittaja: Harri Lindholm

Kommentoitu ja hyväksynyt: TOIMIA/Työikäisten toimintakyky -asiantuntijaryhmä

25.1.2010

Hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet voivat heikentää työ- ja toimintakykyä fyysisissä ponnisteluissa. Muutkin sairaudet voivat rajoittaa liikkumiskykyä sekä keuhkojen ja verenkierron kuntoa ylläpitävää liikuntaa. Toimintakyvyn rajoitukset huomioon ottaen liikunnallinen kuntoutus on osa useimpien sairauksien hyvää hoitoa ja työkyvyn ylläpitämistä. Terveillä työntekijöillä keuhkojen tai sydämen toimintakapasiteetti eivät rajoita suorituskkyä. Huonoon rasituksen sietoon on syynä tällöin ensisijaisesti fyysinen harjaantumattomuus. Fyysisen inaktiivisuuden välttäminen, terveyttä edistävä ja tarvittaessa kuntoa kohottava liikunta tukee työhyvinvointia ja jaksamista kaikissa ammateissa.

Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn arvioinnin perusta on työhön ja arkiaskareisiin liittyvän suoriutumisen ja rajoittavien oireiden kartoitus. Toimintakykyisyys kuvataan NYHA luokituksella. Arviota voidaan täydentää tarvittaessa lisämittauksilla.

Kävelytestien ja submaksimaalisten esimerkiksi polkupyöräergometrilla tehtävien hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskkyymittausten saatavuus on hyvä. Niiden osalta on tunnettava yksilöllisistä syistä johtuvat virhelähteet esim. lääkitykset ja sairaudet. Kliininen rasituskoe oheismittauksineen tarkentaa toimintakykytietoa, kun epäillään sairautta, suorituskky on voimakkaasti rajoittunut tai submaksimaalisen testin luotettavuutta epäillään. Tarkin tapa mitata hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskky on hengityskaasuja, keuhkotuuletusta ja verenkiertoa samanaikaisesti rekisteröivä spiroergometria.

Kontrolloiduissa oloissa tehtyjen yksilöllisten suorituskkyymittausten tulokset voidaan suhteuttaa työn aiheuttamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittumiseen,. Sitä on mahdollista mitata havainnoimalla, liikeantureilla tai sykemittauksilla.

Keuhkojen toimintaa voidaan vastaanottotilanteessa arvioida mittaamalla uloshengityksen huippuvirtaus (PEF) tai mikrospirometrisesti sekuntikapasiteetti. Virtaus- tilavuusspirometria on keskeinen tutkimus, kun tarvitaan tarkempi tieto keuhkojen toimintakyvystä. Muut keuhkojen toimintakykyymittaukset ovat keuhkofunktiotutkimuksiin erikoistuneiden laboratorioden työkaluja.