

KESTÄVYYSTESTAUKSEN TERVEYSVAATIMUKSET

Tämä lukemalla, testattava selviää onko hän terveystietojensa valossa testikelpoinen. Testauksen turvallisuuden varmistamiseksi **on ilmoitettava testaajille testattavan mahdolliset terveydelliset riskitekijät jo ajanvarauksen yhteydessä.**

Terveysvaatimuksemme perustuvat Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjan* linjauksiin, jossa testattava luokitellaan matalaan, kohtalaiseen tai korkeaan riskiluokkaan. Riskiluokituksesta riippuen arvioidaan asiakkaan kyvykkyyttä kuntotesteihimme.

**Keskinen, Häkkinen & Kallinen. 2018. Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestaajille. Liikuntatieteellinen Seura ry.*

Kuntotestauksen riskiluokat

Matala riski	Kohtalainen riski	Korkea riski
Henkilöt, joilla ei ole sydämen tai verenkiertoelinten*, hengityselinten** tai aineenvaihdunnan*** sairauksia eikä oireita****. Lisäksi heillä on enintään yksi sepelvaltimotaudin riskitekijä (ks. taulukko alla).	Henkilöt, joilla ei ole sydämen tai verenkiertoelinten*, hengityselinten** tai aineenvaihdunnan*** sairauksia eikä oireita****, mutta joilla on kaksi tai useampi sepelvaltimotaudin riskitekijä (ks. taulukko alla).	Henkilöt, joilla on yksi tai useampi sydämen tai verenkiertoelinten*, hengityselinten** tai aineenvaihdunnan*** sairaus tai oire****.

**sydänsairaus, ääreisverisuonten, tai aivoverisuonten sairaus.*

***krooninen keuhkoastma, keuhkoastma (ei lääkityksellä hallinnassa), keuhkojen välikudoksen sairaus, kystinen fibroosi.*

****diabetes (tyyppi 1 tai 2) tai kilpirauhasen tai munuaisten sairaus.*

*****rintakipu tai hengenahdistus levossa tai kevyessä rasituksessa, huimaus, pyörtyminen, sydämen rytmihäiriötuntemukset etenkin ruumiillisen rasituksen yhteydessä.*

Sepelvaltimotaudin riskitekijöitä

Riskitekijä	Luokittelu
Ikä	Miehet > 45 v, naiset > 55 v.
Lähisuvun sairaushistoria	Sydänveritulppa, sydämen sepelvaltimoiden toimenpide tai äkkikuolema ennen 55 v ikää miespuolisilla ensimmäisen asteen sukulaisilla (isä, veli, poika) tai ennen 65 v ikää naispuolisilla ensimmäisen asteen sukulaisilla (äiti, sisko, tytär).
Tupakointi	Aktiivinen tupakointi tai lopettanut sen viimeisen 6 kk aikana tai altistunut pitkällä aikavälillä tupakansavulle omassa elin-/työympäristössä.

Verenpaine	Systolinen verenpaine > 140 mmHg ja/tai diastolinen > 90 mmHg, jotka varmistettu vähintään kahdella eri mittauskerralla. Lääkehoidossa oleva kohonnut verenpaine.
Korkea veren kolesterolipitoisuus*	LDL- kolesterolin > 3,4 mmol/l tai HDL-kolesterolin < 1,0 mmol/l tai kolesterolilääkityksen alaisena oleva tutkittava. Jos vain kokonaiskolesterolin on käytettävissä, sen arvo > 5,2 mmol/l.
Diabeteksen esiaste**	Verensokerin paastoarvo on > 5,6 mmol/l ja < 6,9 mmol/l. Sokerirasituskokeessa 2 t glukoosiarvo > 7,8 mmol/l ja < 11,0 kahdella eri mittauskerralla.
Lihavuus	Kehon painoindeksi > 30, tai vyötärön ympärys > 102 cm miehillä ja > 88 cm naisilla.
Liikunnan puute	Henkilöt, jotka ovat liikkuneet vähemmän kuin 30 min kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa*** alle 3 päivänä viikossa ja vähemmän kuin 3 kk:n ajan.

*Jos veren HDL-kolesterolipitoisuus on korkea ($\geq 1,6$ mmol/l), riskitekijöistä voidaan vähentää yksi tekijä (ns. negatiivinen riskitekijä eli riskiä alentava tekijä).

**Jos riskitekijän olemassaolo tai poissaolo on epävarma tai tiedot puuttuvat, riskitekijä voidaan laskea mukaan paitsi diabeteksen esiaste, joka lasketaan mukaan yli 45-vuotiailla, erityisesti jos BMI on ≥ 25 ja niillä alle 45-vuotiailla joilla on pre-diabeteksen ohella jokin muu sydämen ja verenkiertoelimistön riskitekijä. Positiiviset riskitekijät lasketaan yhteen riskiin arviointiin.

***Kohtalainen liikunta tarkoittaa 3-6 MET:in tasolla (40-60 % hapenkulutuksen reservistä) tapahtuva liikuntaa. Tällainen liikunta aiheuttaa selkeää sykkeen nousua ja hengästymistä.

Muita vasta-aiheita kuntotestiin

Kuntotestin vasta-aiheina on myös akuutti infektio (esim. kuumeinen hengitystietulehdus, flunssa, kurkkukipu) tai tuki- ja liikuntaselinikipu (esim. selkä- tai nivelkipu), joka oletettavasti pahenee kuormituksesta. **On ilmoitettava testiajalle näistä akuuteista oireista testiä edeltävinä päivinä.**

Jos suurentuneen riskin tilanteita ilmenee ennen testiä tai sen aikana, pidätämme oikeuden kieltäytyä testauksesta, siirtyä submaksimaaliseen testiprotokollaan tai keskeyttää testi milloin tahansa. Tämän vuoksi – ja mikäli sinulla on jokin perussairaus – kehotamme sinua keskustelemaan asiasta kanssamme etukäteen, jotta testipäivänä välttyttäisiin ikäviltä yllätyksiltä.

Osallistumisoikeus Kolmen kampuksen urheiluopiston kuntotesteihin

Korkeaan riskiluokitukseen kuuluvat henkilöt valitettavasti eivät voi lähtökohtaisesti osallistua testeihimme maksimaalisesti. Asiakkaan tulee tehdä lääkärintutkimus, minkä jälkeen lääkäri arvioi 1) tarvitaanko kliininen rasituskoe vai 2) voiko henkilö osallistua kuntotestaukseen normaalisti.

Kohtalaiseen riskiluokitukseen kuuluvat henkilöt voivat osallistua kaikkiin tarjoamiimme testeihin, mutta lääkärintutkimus on suositeltava.

Matalaan riskiluokitukseen kuuluvat henkilöt voivat osallistua kaikkiin tarjoamiimme testeihin.