

Teksti: JYRKI AHO

Kuntotestauspäivät – neljännen vuosisata testauksen kehittämistä ja koulutusta

Keväinen aamuyö vuonna 1990, kuukausi sitten ensimmäisessä vakinaisessa työpaikassa liikuntafysiologin tittelillä aloittanut noviisi kuntotestaaaja pyöräilee hiljaisen keskustan läpi rautatieasemalle. Helsingistä Joensuun kautta Kontiomäelle matkaava yöjuna on paras ja ainoa kulkuväline matkata Vuokattiin.

Kuntotestausasemien neuvottelupäivät, apua. Siellähän on kovan tason ammattilaisia, miten sitä tällainen alan noviisi sopii joukkoon? Nuo ammattilaiset ovat aikaisemmin jo pariinkin otteeseen kokoontuneet vastaavaan tilaisuuteen.

Vuokattiin kokoontui tuona keväänä parikymmentä kuntotestauksen kanssa enemmän tai vähemmän työskentelevää ammattilaista. Päivien teemana oli valmistella ohjeistusta suomalaiseen kuntotestaukseen, tehdä jatkumoa SVUL:n 80-luvulla julkaistulle kuntotestauskansiolle. Toisena tavoitteena oli valmistella testipaikkojen laatuluokitusta.

Noviisi kuntotestaaaja oli päivillä pääosin kuunteluoppilaana, koettaen hahmottaa koko kuntotestauksen laajaa kenttää urheilijatestauksesta kuntoliijatestaukseen, nopeustesteistä kestävyystesteihin ja epäsuorasta polkupyöräergometrististä suoraan kynnystestiin, huomioiden myös testauksen turvallisuus- ja laatu- ja laatu- ja laatu- ja laatu-

Työstettävää materiaalia tulevaa Kuntotestauksen Perusteet – kansiota varten oli runsaasti ja seuraavan kerran kokoonnuttiiin jo saman vuoden lokakuussa. Kevään 1991 Vierumäen kokouksen jälkeen Kuntotestauksen Perusteet -kansio, se ensimmäinen kaikkiaan kolmesta, oli valmis.

Uusia testejä ja tietotekniikkaa 1990-luvulla

1990-luvulla Kuntotestaaajien neuvottelupäivät vakiinnuttivat vuosittaisen järjestämistähtinsa. Kun päivien järjestämisvastuu kiersi testausyksiköltä

toiselle, saivat päiville osallistujat samalla tutustua eri yksiköiden toimintaan. Myös päivien ohjelma vakiintui. Ensimmäisen päivän alkuiltaan varattiin aikaa liikunnalle, mitä seurasi saunailta. Lapin Urheiluopisto tosin kuljetti koko osallistujakaartin napapiirille kastetilaisuuteen.

Oulun kuntotestauspäivillä 1995 ihasteltiin työterveyslaitoksen tiloja ja tutkimusmahdollisuuksia kylmä- ja kuuma-altistushuoneineen uudessa tutkimuskeskuksessa. Tällä vuosikymmenellä uusia testejä kehitettiin ja validoitiin. Tyypillinen esimerkki oli Kuortaneen kuntotestauspäivillä 1992 testaajille esitelty urheilijoiden suorituskykyisyydestä.

UKK-instituutin johdolla työterveysliikkujien testaamiseen saatiin uusia validoituja työkaluja, joista UKK-kävelytesti helpotti suuresti isompien ryhmien kestävyyskunnan testaamista. UKK-terveyskuntotestistön lanseeraaminen oli melkoinen laajennus perinteiseen kestävyys- ja lihaskunnan testaamiseen. Omalta osaltaan kuntoremonttitoiminta ja siinä käytetyt lihaskuntotestit toivat myös monipuolisuutta testivalikoimaan.

Tietotekniikan mukaantulo mullisti testausta. Esimerkiksi suorasta maksimaalisen hapenotto- ja voimavarojen testistä määritettiin kynnystasot plottaamalla manuaalisesti laktaatti-, ventilaatio- ja trueO₂ -pisteet millimetripaperille. Samoin epäsuorasta polkupyöräergometrististä kuormien sykepisteet siirrettiin millimetripaperille vastaavia kuormatehoja vastaan. Ja tästä piirrettiin viivoittimen avulla regressiosuora arvioituun maksimisykkeeseen.

Näitä aikaa vieviä tehtäviä automatisointiin taulukkolaskentaohjelmilla. Itse asiassa testiasemilla on

UKK-terveyskuntotestistön lanseeraaminen oli melkoinen laajennus perinteiseen kestävyys- ja lihaskunnan testaamiseen.

nähty vieläkin tuolloin 90-luvun alussa kehitettyjen taulukkolaskentapohjien jatkokehitelmiä. Markkinoille tuli myös varta vasten testien tekoa ja analysointia helpottavia tietokoneohjelmia. Tällöin esimerkiksi polkupyöräergometristeissä haasteellinen kuormitusportaiden valinta helpottui huomattavasti. Samalla mahdollistui myös testin tekeminen samanaikaisesti useammalla ergometrillä, jolloin suurempienkin asiakasryhmien testaaminen nopeutui.

Kuntotestauspäivät saivat alkusäyksensä tarpeesta yhtenäistää urheilijoiden suoran testin toimintatapoja. Helsingissä 1997 kokoonnuttaessa testaajat pääsivät oikeastaan takaisin juurilleen suoran testin perusteiden pariin, kun Helsingin Urheilulääkäriaseema esitteli uutta massaspektrometriaan perustuvaa henkäys – henkäykseltä – analysointia. Tähän aikaanhan testiasemilla oli käytössä sekoituskammioperiaatteella toimivia analysointilaitteita, ja myös kynnystasojen määrittämiskriteerit kuormakohtaisine keskiarvoineen perustuivat tuohon sekoituskammio-tekniikkaan.

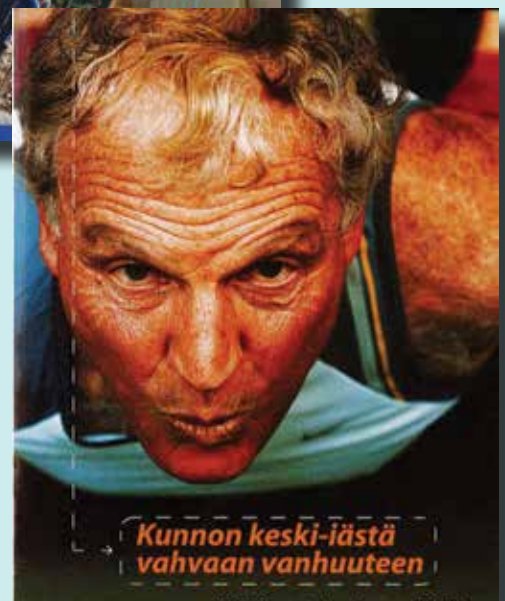
Kuntotestauspäivien järjestäjällä Liikuntalääketieteen ja testaus toiminnan edistämisyhdistys LIITE ry:llä oli kolme toiminta-alueita: Liikuntalääketieteen ja kuntotestaus toiminnan edistäminen sekä antidopingtoiminta. Ensimmäinen alueen tiimoilta LIITE ry järjesti vuosittain Liikuntalääketieteen päivät. Vuonna 1999 näiden päivien aiheena oli Kuntotestaus terveydenhuollossa ja työterveyshuollossa, eli tuona vuonna liikuntalääketieteen päivät ja Kuntotestauspäivien neuvottelupäivät yhdistettiin. Perinteisiin kuntotestauspäiviin verrattuna osallistujamäärä nousi kokonaan uudelle sataluvulle.

Kuntotestauspäivien neuvottelupäivillä keskityttiin 1990-luvulla usein testien ohjeistukseen, yhtenäistämiseen, testauslaatuun sekä uusien testien ja menetelmien esittelyyn. Näiltä pohjilta ensimmäisten päivien päätuotos, Kuntotestaus Perusteet -kansio, sai myös kaksi päivitettyä seuraajaa.

Viimeisin eli kolmas kansio tuo myös esille mielenkiintoisen muutoksen 1990-luvun testauskentässä. Kun Kuntotestauspäivien neuvottelupäivät saivat alkunsa urheilijoiden testaus ohjeistuksesta ja yhtenäistamisestä, oli kahden ensimmäisen kansion sisältö järjestyksessä Urheilijoiden kestävyysominaisuuksien testaaminen, Urheilijoiden voimaominaisuuksien testaaminen ja viimeisenä kuntoilijoiden ja tavallisten ihmisten testaaminen. Kolmannessa kansion järjestys käännettiin. Kuntoilijat ja tavalliset ihmiset, nyt nimellä terveysliikkujien testaus, oli kansion heti yleisen osan jälkeen.

Ei yksinomaan millimooliteemoja

Vuosituhanen vaihtumisen jälkeen LIITE ry:n toiminnasta erotettiin antidopingtoiminta omaksi järjestökseen. Liikuntalääketiede ja kuntotestaus saivat uudeksi kotipesäkseen Liikuntatieteellisen Seuran. Kuntotestauspäivien neuvottelupäivistä tuli Kuntotestauspäivät. Päivien sisältö muuttui myös 90-luvun sisällöstä - jota sarkastisesti kutsuttiin myös millimoolipäiviksi, aina kerrallaan jotain tiettyä kuntotestauksen aihealuetta käsitteleväksi.



Työterveyshuoltojen merkittävä rooli kuntotestauksen toteuttajatahona huomioitiin 2001 keskittymällä kuntotestaukseen ja sen laatuun työterveyshuollossa. Jyväskylän liikuntatieteellinen tiedekunta, jossa itse asiassa ensimmäinen kuntotestaaajien tapaaminen joskus 80-luvun jälkipuoliskolla tapahtui, isännöi Kuntotestauksen neuvottelupäiviä painottaen lihaskunnan testaamista.

Kuntotestaus ei ole vain itse testin tekemistä, vaan myös oikean ja yksilöllisen liikunta- tai harjoittelusuosituksen laatiminen testituloisten pohjalta on merkittävä osa palvelua. Siksi myös liikunnan annostelu valittiin yksien päivien teemaksi. Eivätkä huomioita jääneet myöskään ikääntyvät ja heidän kunto- sekä toimintakykytestauksensa.

Uusi käsikirja ja kuntotestauksen hyvät käytännöt

Kuntotestustoiminta oli myös laajentunut niin paljon, että Kuntotestauksen Perusteet -kansion päivittäminen oli tullut tarpeelliseksi. Pääkirjoittajajoukon **Kari Keskinen – Keijo Häkkinen – Mauri Kallinen** toimesta markkinoille tuli Kuntotestauksen käsikirja vuonna 2004.

Kun ensimmäisten Kuntotestaaajien neuvottelupäivien yhtenä aiheena oli kuntotestauksen laatu, tuli tarpeelliseksi viedä myös tätä toimintaa eteenpäin. Liikuntatieteellisen Seura toteuttikin vuosina 2004–2007 Kuntotestauksen laadun kehittämishankkeen, jonka yhteydessä muokattiin 1990-luvulta peräisin ollut kuntotestauksen laatujärjestelmä vastaamaan nykyistä kuntotestauksen toimintakenttää. Lisäksi hankkeen yhteydessä tuotettiin Kuntotestauksen hyvät käytännöt -ohjeistus vuonna 2010.

Kuntotestauspäivien järjestäminen painottui 2000-luvulla Etelä-Suomeen. Vuonna 2007 tämä jo testauskokemusta kartuttanut liikuntafysiologi kuitenkin pääsi muistelemaan ensimmäisiä Kuntotestauksen neuvottelupäiviään Vuokattiin.

Tavallaan paluu juurille toteutui myös 2014 Jyväskylässä, kun otsikolla ”Back to the roots” paneuduttiin niin testauksen taustalla olevaan fysiologiaan kuin myös biomekaniikkaan. Testaus ei ole vain temppujen tekemistä ja tulosten sekä palautteen an-

tamista tietokoneavusteisesti. Laadukkaan testaus-tapahtuman toteuttaminen vaatii testaajalta myös hyvää tieteellistä pohjaa.

Kaikille avoin urheilun extrapäivä uusi elementti

Oikeastaan vuoden 2014 päiviä voidaan pitää eräänlaisena Kuntotestauspäivien uudistajanakin. Näillä päivillä perinteisten kahden seminaaripäivän jälkeen järjestettiin osallistumismaksusta vapaa urheilun extrapäivä, mikä sai hyvän vastaanoton. Myös päivien sisältö organisoitui siten, että päivät aloitetaan käsiteltävän asian tieteellisen pohjan läpikäynnillä.

Keväinen aamupäivä vuonna 2016, nyt 26 vuotta juoksumaton ja polkupyöräergometrin vieressä työskennellyt liikuntafysiologi kävelee muutaman kymmenen metriä nykyiseltä työpaikaltaan Kuntotestauspäiville Diakonissalaitokselle. Matka-ajassa ja muodossa on huomattava ero Vuokatin 1990 päiviin verrattuna, eikä osallistuminen enää jännitä, sehän on ollut säännöllistä aina Vuokatista lähtien.

Tällä kertaa Kuntotestauspäivien aiheena on taidon testaaminen. Se ei ole tämän liikuntafysiologin ominta alaa, mutta aina kannattaa oppia uutta. Aihe kertoo myös hyvin sen, ettei läheskään kaikkia kuntotestaukseen liittyviä asioita ole vielä käsitelty. Osallistujamääräkin päivillä on melkein kymmenkertainen ensimmäisiin Vuokatin päiviin verrattuna.

Vaikuttaa vahvasti siltä, että Kuntotestauspäivät on neljännesvuosisadassa saavuttanut vakaan aseman ja päiville on odotettavissa vuosittaista jatkoa.

Kuntotestauspäivät saivat alkunsa 80-luvun lopulla suoran maksimaalisen hapenottotestin ja kynnysmäärittysten ohjeistamisesta ja yhtenäistämistarpeesta. Viikkoa ennen vuoden 2016 kuntotestauspäiviä Jyväskylässä KIHU:n tiloissa kokoontui parikymmentä näitä testejä tekevää liikuntafysiologia ja kuntotestaaajaa Suomesta. Kokoontumisen aiheena olivat uudet ohjeistukset kyseisen testin tekemiselle ja kynnysten määrittämiselle. Historia taitaa toistaa itseään, ympyrä on sulkeutunut.

JYRKI AHO, LitM
Liikuntafysiologi
Helsingin Urheilulääkäriasema,
Urheilulääketieteen säätiö
Sähköposti: jyrki.aho@hula.fi

Kuntotestauksen hyvät käytännöt -ohjeistus valmistui vuonna 2010.