

## **Kannanotto koronavirusepidemian liikuntakeskuksia koskeviin rajoittamistoimenpiteisiin**

Lihaskuntoharjoittelulla eri muodoissa on runsaasti positiivisia vaikutuksia, joista merkittävimmät kohdistuvat mielenterveyteen (1), elämäntapaan (2) ja kroonisten sairauksien, kuten sydänsairauksien riskin vähenemiseen (3). Lisäksi lihaskuntoharjoittelu vähentää hauraiden iäkkäiden kuolleisuutta ja hoivapalveluiden tarvetta (4).

Maailmanlaajuisen koronaviruspandemian aikana etenkin Koreassa on herännyt huoli, että liikuntakeskukset voisivat olla tartuntojen lähde (5). Tämän tutkimuksen tuloksia on aiheellisesti kritisoitu. Tutkimuksessa todettiin kahdeksan zumbaopettajan levittäneen tautia yhteensä 57 oppilaalle, jotka olivat levittäneet sen 37 perheenjäsenelle ja edelleen 14 muulle kontaktille. Zumbaopettajat olivat saaneet tartunnan alan työpajassa. Tutkimuksessa erikseen todetaan, että nämä zumbatunnit oli pidetty suuressa joukossa ja ruuhkaisessa tilassa. Tutkimuksen tiedot on kerätty 24.2.–13.3.2020, jolloin ei vielä oltu herätty pandemian vaatimaan tiukennettuun hygieniaan ja etäisyyksien pitoon. Itseasiassa tutkimuksen olennaisin tulos oli, että tartuntaketju saatiin eristettyä tarkalla tartuntaketjujen jäljityksen, eristämisen ja testauksen yhdistelmällä eikä täyttä sulkua tarvittu. Näistä pandemian alkuhetkestä liikuntakeskukset ovat oppineet ja merkittävällä tavalla panostaneet etäisyyksien ylläpitoon ja parempaan yleiseen sekä kohdistettuun käsihygieniaan. Lisäksi liikuntatunneilla olevien liikkujien määrää on rajattu huomattavasti. Kaikki keinoja, joita ei ollut vielä käytössä edellä mainitun tutkimuksen tekohetkellä. Aiheesta on myös annettu näyttöön perustuvia suosituksia (7).

Koronaviruspandemia on vakava uhka terveydelle ja hyvinvoinnille. Sitä ovat myös ihmisten perusoikeuksien ja liikuntatottumusten rajoittaminen. Immuunipuolustus on olennainen osa kansalaisten resilienssiä pandemian keskellä. On olemassa tutkimusnäyttöä, että säännölliset liikuntaharjoitukset vähentävät hengitystieinfektioita, parantavat immuunipuolustusta, lykkäävät immunosenesenssiä ja mahdollisesti jopa lisäävät rokotusten tehoa etenkin haurailta iäkkäillä ihmisillä (7).

Olemme selvittäneet kuntien (Espoo, Hämeenlinna, Lahti, Tampere, Turku, Kuopio ja Vaasa) tartuntataudeista vastaavilta lääkäreiltä kyseisten paikkakuntien kuntosaleilla tapahtuneita tartuntoja. Espoossa ja Lahdessa kuntosaleilla ei tunnisteta lainkaan kuntosaleilta lähteneitä tartuntaketjuja. Hämeenlinnassa allekirjoittanut on seurannut henkilökohtaisesti kuntosalillamme tapahtuneen altistuksen jatkotartuntoja eikä yhtäkään havaittu. Vaasassa on havaittu neljä tartuntaa viime viikkoina. Turussa on havaittu joitakin tapauksia ryhmäliikunnassa epidemian aikana, mutta ryhmäliikuntatuntien kokoa on hiljattain kuitenkin laskettu huomattavasti. Tampereella ja Kuopiossa on ollut joitain tartuntoja. Yksityisiä liikuntakeskuksia on Suomessa yli 1800 ja asiakkaita on yli 900 000, ja selvityksemme perusteella on ilmeistä, että Suomessa liikuntakeskukset eivät näyttäyty merkittävänä tartuntojen lähteinä. Viimeaikainen tutkimusnäyttö Norjasta tukee käsitystämme. Vastuullisten liikuntakeskusten kontrolloidut ympäristöt eivät lisää COVID-19-tartuntojen määrää ja jopa assosioituvat vähäisempään vasta-aineiden esiintyvyyteen (8).

Ystävällisesti

**Arvo Haapanen**

**geriatrian erikoislääkäri**

**Terveydenhuollon palveluista vastaava johtaja, Forever-liikuntakeskukset**

**Lähteet:**

1. Singh NA, Clements KM, Fiatarone MA. A Randomized Controlled Trial of Progressive Resistance Training in Depressed Elders. *J Gerontol.* 1997 52A(1):M27-35.
2. Kekäläinen T, Kokko K, Sipilä S, Walker S. Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial. *Qual Life Res.* 2018 Feb;27(2):455-465.
3. Meka N, Katragadda S, Cherian B, Arora RR. Endurance exercise and resistance training in cardiovascular disease. *Ther Adv Cardiovasc Dis.* 2008 Apr;2(2):115-21.
4. Singh NA, Quine S, Clemson LM, Williams EJ, Williamson DA, Stavrinou TM, Grady JN, Perry TJ, Lloyd BD, Smith EU, Singh MA. Effects of high-intensity progressive resistance training and targeted multidisciplinary treatment of frailty on mortality and nursing home admissions after hip fracture: a randomized controlled trial. *J Am Med Dir Assoc.* 2012 Jan;13(1):24-30.
5. Bae S, Kim H, Jung TY, Lim JA, Jo DH, Kang GS, Jeong SH, Choi DK, Kim HJ, Cheon YH, Chun MK, Kim M, Choi S, Chun C, Shin SH, Kim HK, Park YJ, Park O, Kwon HJ. Epidemiological Characteristics of COVID-19 Outbreak at Fitness Centers in Cheonan, Korea. *J Korean Med Sci.* 2020 Aug 10;35(31):e288.
6. Gentil P, de Lira CAB, Souza D, Jimenez A, Mayo X, de Fátima Pinho Lins Gryscek AL, Pereira EG, Alcaraz P, Bianco A, Paoli A, Papeschi J, Carnevali Junior LC. Resistance Training Safety during and after the SARS-Cov-2 Outbreak: Practical Recommendations. *Biomed Res Int.* 2020 Sep 23;2020:3292916.
7. Furtado GE, Letieri RV, Caldo-Silva A, Sardão VA, Teixeira AM, de Barros MP, Vieira RP, Bachi ALL. Sustaining efficient immune functions with regular physical exercise in the COVID-19 era and beyond. *Eur J Clin Invest.* 2021 Jan 4:e13485
8. Helsing LM, Løberg M, Refsum E, Gjøstein DK, Wieszczy P, Olsvik Ø, Juul FE, Barua I, Jodal HC, Herfindal M, Mori Y, Jore S, Lund-Johansen F, Fretheim A, Bretthauer M, Kalager M. A Randomised Trial of Covid-19 Transmission in Training Facilities. *medRxiv* 2020.06.24.20138768; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.06.24.20138768>