

## Alaraajojen valtimopaineen mittaus rasituksessa

### Miksi tutkimus tehdään?

Tutkimuksella selvitämme, ilmaantuuko sinulle rasituksen aikana alaraajojen valtimoverenkierron heikkenemisestä johtuvaa klaudikaatiota (katkokävelyä). Alaraajojen valtimoverenvirtauksen heikkenemisen aiheuttaa useimmiten valtimonkoveutauti.

### Miten valmistaudun tutkimukseen?

Ota mukaan

- liikuntaan/kävelyyn sopivat kevyet housut (esimerkiksi verryttelyhousut)
- lenkkitosutyypiset jalkineet
- naiset voivat ottaa mukaansa väljän T-paidan
- lääkelista käytössäsi olevista lääkkeistä

Nautintoaineet, ruokailu ja liikunta vaikuttavat sykkeen ja verenpaineen tasoon. Tämän vuoksi sinun tulee olla ennen tutkimusta

- **kaksi tuntia** ilman tupakkaa, nuuskaa, sähkötupakkaa ja muita tupakkatuotteita
- **neljä tuntia** ilman kahvia, teetä, kola- ja muita piristäviä juomia
- **kaksi vuorokautta** ilman alkoholia

Lisäksi

- raskasta ateriaa tulee välttää, mutta **ravinnotta ei saa olla**. Nauti pari tuntia ennen tutkimusta esimerkiksi lasillinen maitoa ja sämpylä.
- tutkimusta edeltävänä päivänä sekä tutkimuspäivänä pitäisi välttää voimakasta fyysistä rasitusta ja nukkua yö hyvin
- tutkimusta ei tehdä hengityselintulehduksen tai muun tilapäisen tulehdussairauden (esimerkiksi flunssa, kuume, kurkkukipu) aikana, eikä ennen kuin paranemisesta on kulunut kaksi viikkoa

### Miten tutkimus tehdään?

Sinun tulee riisua kengät ja sukat pois jaloistasi. Asetut tutkimussängylle selinmakuulle, ja ennen mittauksien aloittamista lepäät noin puoli tuntia lämpöpeitteen alla.

Olkavarsiin, nilkkoihin ja varpasiin kiinnitämme verenpainemansetit, lisäksi käsiin ja jalkoihin teippaamme pienet anturit, jotka rekisteröivät veren virtausta. Näiden mansettien ja antureiden

avulla mitataan verenpainetta sekä käsivarsista että nilkoista ja varpaista useaan kertaan levossa ennen rasitusta. Rinnakkaisia mittauksia tehdään vähintään kolme kertaa.

Kiinnitämme rintakehälle, raajoihin sekä selkään liimalappuelektrodeja, joilla rekisteröidään sydänsähkökäyrää (EKG) tutkimuksen ajan. Rasitus suoritetaan lääkärin valvonnassa, juoksumatolla kävelemällä reippaasti loivaan ylämäkeen. Kävely aika on mahdollisista oireistasi riippuen 2 – 5 minuuttia.

Välittömästi rasituksen jälkeen siirryt sängylle makuuasentoon, ja raajoistasi mitataan verenpainetta samoin kuin ennen rasitusta. Mittauksia tehdään useampaan kertaan noin kymmenen minuutin ajan.

### **Miten kauan tutkimus kestää?**

Tutkimus kestää noin 1 – 1,5 tuntia.

### **Mistä saan kuulla tutkimustuloksista?**

Tutkimustuloksista kuulet sinua hoitavalta osastolta tai poliklinikalta.

Ohje tarkistettu 7.4.2025