

# Neurosonic-matalataajuushoidon vaikutus primaarista unettomuudesta kärsivien potilaiden unen laatuun

Helsinki 14.10.2013

Loppuraportti

Työryhmä:

Janne Tuomi, LK

Gabriele Sved, neurologi

Anne Huutoniemi

Minna Kuurne-Koivisto

Markku Partinen, LKT, professori

Helsingin uniklinikka, Tutkimuskeskus Vitalmed

## Tiivistelmä:

Tutkimuksen tavoite oli selvittää Neurosonic-matalataajuustuolilla annettujen koko kehon värähtelyyn (KKV; Whole-Body Vibration; WBV) perustuvien hoitojen vaikutuksista primaarista unettomuudesta kärsiville. Tutkimushypoteesit olivat:

1. Neurosonic-rentoutustuoli parantaa unettomuudesta kärsivän unenlaatua
2. Neurosonic-rentoutustuolin käyttö lievittää unettomuuteen liittyvää ahdistusta

Tutkimukseen osallistui 16 unettomuudesta kärsivää henkilöä. Heidät satunnaistettiin interventio- ja verrokkiryhmään (8 + 8).

Sisäänottokriteerinä oli unettomuuden vaikeutta mittaavan ISI-kyselyn pistemäärä 15 tai yli. Molemmat ryhmät saivat viisi kertaa KKV-hoitoa. Verrokkiryhmällä oli kolmen viikon jakso alussa, jolloin he eivät saaneet hoitoa. Tutkimusmenetelminä olivat aktigrafia, SCL-90-, WHO-5-, PSQI-, ISI-, EQ-5D-lomakeet sekä Vitalmedin laaja unikysely.

Molemmissa ryhmissä ISI-arvot laskivat KKV-hoitojen jälkeen tilastollisesti merkitsevästi. Myös ahdistus väheni hoitojen jälkeen. SCL-90-kyselyssä havaittiin merkitseviä muutoksia yhdistetyissä tuloksissa somatisaatiossa ( $N = 16$ ,  $Z = 2,88$ ;  $P = 0,004$ ), ahdistuneisuudessa ( $N = 16$ ,  $Z = 2,24$ ;  $P = 0,025$ ) sekä pakko-oireissa ( $N = 16$ ,  $Z = 1,77$ ;  $P = 0,078$ ) ja nämä kolme tekijää voivat häiritä unta merkittävästi.

Saadut tulokset antavat viitteitä KKV-hoidon myönteisistä vaikutuksista primaarisen unettomuuden sekä ahdistuksen hoidossa. Merkittäviä haittavaikutuksia ei havaittu.