

<p><b>Tekijä</b> Veera Ikonen</p>	<p><b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b> LOT 2009</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Yksittäisen Neurosonic-matalataajuushoidon akuutit vaikutukset fysiologista ja subjektiivista palautumista kuvaaviin muuttujiin</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 35+6</p>
<p><b>Ohjaaja</b> Timo Vuorimaa</p>	
<p>Neurosonic-rentoutustuoli tuottaa matalataajuista värähtelyä kehon eri osiin, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja rauhoittaa kehon lihaksia, sekä mieltä ja edistää palautumista fyysisen harjoittelun jälkeen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yksittäisen Neurosonic matalataajuushoitokerran akuutteja vaikutuksia urheiluharjoituksen palautumista kuvaaviin fysiologisiin ja subjektiivisiin muuttujiin.</p> <p>Koehenkilöinä oli 10 vapaaehtoista liikunnanharrastajaa. Tutkimuksessa mitattiin urheiluharjoitusten jälkeisen Neurosonic-hoidon akuutteja vaikutuksia levossa mitattuun syketiheyteen, sykevälivaihteluun, veren maitohappopitoisuuteen ja subjektiivista palautumista kuvaaviin muuttujiin. Lisäksi selvitettiin hoidon vaikutusta seuraavan yön uneen.</p> <p>Neurosonic-hoidolla näytti olevan vaikutusta seuraavan yön unen pituuteen ja unen laatuun. Koehenkilöiden unen laatu oli ON hoitokerran jälkeen merkitsevästi parempi kuin OFF hoitokerran jälkeen, <math>p &lt; 0.05</math>. ON hoitokerran jälkeen koehenkilöt nukkuivat merkitsevästi vähemmän kuin OFF kerran jälkeen (<math>7.1 \pm 4.7</math> vs. <math>7.7 \pm 4.7</math> h, <math>p &lt; 0.05</math>). Subjektiivisissa muuttujissa löytyi myös tilastollisesti merkitseviä eroja. Urheilijat kokivat, että ON kerralla he virkistyivät huomattavasti enemmän hoidon aikana (<math>3.5 \pm 0.87</math>), kuin OFF kerralla (<math>2.95 \pm 1.01</math>), <math>p &lt; 0.05</math>. ON kerran jälkeen testattavat olivat mielestään myös selvästi palautuneimpia (<math>4.4 \pm 0.66</math>), kuin OFF kerran jälkeen (<math>3.3 \pm 1.4</math>), <math>p &lt; 0.05</math>. , ja kokivat rentoutuvansa paremmin ON (<math>4.75 \pm 0.68</math>), kuin OFF kerralla (<math>3.75 \pm 1.12</math>), <math>p &lt; 0.05</math>. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että jo yksittäisellä Neurosonic-hoitokerralla näyttäisi olevan joitakin, lähinnä ei-fysiologisia, positiivisia vaikutuksia fyysisestä kuormituksesta palautumiseen.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Subjektiivinen palautuminen, uni, Neurosonic hoito, fysiologinen palautuminen</p>	