

Yhdestoista viikko toipumista: 71-77. leikkauksen jälkeiset päivät.

Pohdin blogeissani ajankulua, kehun laduntekijöitä ja kertaan kevättalven liikkumismääriä. Ja aloitan sulkapallon peluun!

Lauantai, 24. maaliskuuta, klo 15.13 (71. leikkauksen jälkeinen päivä)

Viikko oli niin tapahtumarikas, että se meni humauksessa. Ajankulu onkin aika kummallista – silloin kun tapahtuu paljon, aika kuluu nopeasti. Leikkauksen jälkeen, kun ei tapahtunut juuri mitään – aika mateli eteenpäin. Toisaalta ajan kulun kokee juuri päinvastoin esimerkiksi muistellessaan menneitä. Kun lapset olivat pieniä ja oli aina kiire tuntui siltä, että tapahtui koko ajan hurjasti asioita ja silti tuntui, että aika kului hitaasti. Jälkeenpäin ajatellen sama hitaasti kulunut aika tuntuu kuluneen todella nopeasti. Nuorimmaisen ylioppilaskirjoitukset loppuivat eilen!

Leikkauksen jälkeiset 2-3 viikkoa tuntuivat todella pitkiltä, ja tuntuvat vieläkin. Nytkin tuntuu siltä, että siitä ajasta ei ole kulunut vielä kuin ehkä pari viikkoa. Ja oikeasti aikaa on kulunut kohta pari kuukautta. Kyse on varmaan niin voimakkaasta ruumiillisesta tunteesta, joka muutti aiemman olotilani, että en ole vielä päässyt tunteesta irti. Leikkaus ja proteesi ja niistä johtuvat liikkumisen vaikeudet muistuttavat minua lähes jatkuvasti olemassaolollaan. Ehkä käy niin, että tuntemusten kadottua, ruumiin muistokin hailenee ja aika pääsee taas rullaamaan normaalisti. Nyt se on jaettu aikaan ennen ja aikaan jälkeen leikkauksen.

Osallistuin viikon aikana pariin seminaariin. Kummatkin olivat varsin virkistäviä ja inspiroivia. Huomasin kuitenkin, että yhtä mittainen istuminen ei tee minulle hyvää. Pari tuntia yhtä mittaista istumista oli ehdottomasti liikaa. Muutaman päivän vähäisempi liikunta tuntui myös hiihtäessä – eilinen ja tämänpäiväinen hiihtoni eivät sujuneet ainakaan paremmin kuin viime sunnuntaina. Toki jo yllättävän hyvin. Täytyy kuitenkin muistaa kiittää Vantaan kaupunkia siitä, että Hakunilan pelloille on vedetty ladut, jotka ovat loistavassa kunnossa näin myöhään keväälläkin. Tänäkin aamuna ne oli ajettu latukoneella kuntoon. Hiihtäjiäkin oli vielä kohtuullisen paljon, vaikka monet varmaan kuvittelivat, ettei siellä enää hiihtää voi.

Tiistai, 27. maaliskuuta, klo 21.54 (74. leikkauksen jälkeinen päivä)

Kevät etenee, joten pääsin jo kävelemään kuivin jaloin lenkkarit jalassa kotikylän teillä. Kävely ei ole vieläkään täydellistä. Vain kovasti keskittymällä askellus onnistuu jotakuinkin normaalisti. Kaikki lihakset eivät ole vieläkään toipuneet leikkauksesta eikä lihaskoordinaatio toimi kunnolla. Kehitystä ei itse asiassa ole tullut kovinkaan paljon viimeksi kuluneiden viikkojen aikana. Osasyynä saattaa olla sekin, että olen hiihtänyt paljon enkä ole treenannut kävelyä riittävästi. Liukkaat ja lumiset tiet ovat estäneet kävelyä tehokkaasti, mieluummin olen hiihtänyt tai kuntopyöräillyt.

Hiihtokilometrejä on nyt 250, kuntopyöräilyä 136 km ja kävelyä vain 87 km leikkauksen jälkeen. Se kertoo hyvin liikkumiseni painopisteistä näin kevättalvella. Toki olen jumpannut tai tehnyt lihaskuntoharjoituksia 32 tuntia, joka merkitsee noin puolta kaikesta liikkumiseen käyttämästäni ajasta. Kävelyongelmien lisäksi huomasin, että autolla-ajo ei sekään tunnu hyvältä, 100 kilometrin matka Lahteen tuntui ikävästi lantiossa. Paljon on vielä tehtävää ennen kuin liikkumiseni on normaalia.

Torstai, 29. maaliskuuta, klo 17.20 (76. leikkauksen jälkeinen päivä)

Eilen jouduin yllättäen sulkispelikentälle, vaikka tarkoitukseni oli vain jumpata kentän reunalla. Flunssa oli kaatanut yhden pelaajistamme petiin, joten minut taivuteltiin nelinpeliin mukaan. Lupasin hoitaa 'takamiehen' hommat, etten ryntäilisi verkolle liian rajusti. Ja niin sitä menttiin eikä meinattu – pelihän on aina eri asia kuin pallottelu tai lenkki. Siinä on yritettävä hoitaa oma osuutensa kohtuudella.

Aika hyvin onnistuinkin sekä pelaamaan oman osuuteni että pitämään itseni kurissa. En juossut enkä kurotellut alas enkä sivuille. Pysyin aika hyvin pystyssä ja paikallani, vaikka monta kertaa teki mieli rynnätä pallon perään, jonka tavallisesti olisin saanut lyötyä. Takapelaajan etu oli ainakin tällä kertaa se, että pallot tulivat kuitenkin aika lailla keskelle kenttää ja korkeina ne myös olivat hitaampia kuin etukentän pallot. Sain siis lyödä sydämeni kyllyydestä takakentän 'smässejä'.

Kaiken lisäksi ottelut olivat erittäin tasaisia ja jännittäviä. Hyvä aloitus sulkiskaudelle!