

Kolmas viikko toipumista: 15-21. leikkauksen jälkeiset päivät.

Teen aluksi tarkan arvioinnin toipumisestani kahden ensimmäisen viikon aikana. Kuvaan liikkumisen, kipujen, lääkkeiden käytön, kävelyn, turvotuksen ja painon muutokset. Huomaan, että toipumista on jo tapahtunut, vaikka arjessa sen huomaaminen onkin vielä vaikeaa.

Blogeissani kerronkin pienistä edistysaskeleista toipumisessani, kommentoin kahta lukemaani kirjaa ja puhun vähän vertaistuen merkityksestä.

Lauantai, 28. tammikuuta 2012, klo 17.30 (15. leikkauksen jälkeinen päivä)

Pari vuorokautta viimeisestä blogimerkinnästäni. Eilinen päivä meni kiireiseksi, kun äiti tuli käymään. Teimme hänen kanssaan vähän paperitöitä ja suunniteltiin ensi viikon aikatauluja. Hänen toisenkin polvensa nivel vaihdetaan jo ensi viikon lauantaina aiemman tiedon vastaisesti, joten labra- ja röntgenkäynnit piti suunnitella uudelleen.

Tein sitten vielä äitini esimerkkiä noudattaen tähän asti pisimmän keppikävelylenkin, joka on suurin piirtein kilometrin mittainen. En oikein pysynyt äitini vauhdissa, mutta hänen ensimmäisen polvensa leikkauksesta onkin kulunut jo viisi kuukautta. Olimme varmaan vähän hassu näky, kun taivalsimme kyynärkeppiemme kanssa rinnakkain lumisia katuja.

Tänään on kulunut tasan kaksi viikkoa leikkauksesta – aika kuluu yllättävän nopeasti, vaikka päivät ovat välillä tuntuneet pitkiltä. Ehkä odotin, että olisin toipunut tai kuntoutunut kahdessa viikossa vähän enemmänkin – en tiedä. Kyvyttömyys tehdä normaaleja asioita tuntuu joinakin hetkinä aika raskaalta. Mutta on tässä tapahtunutkin jo kaikenlaista toipumista.

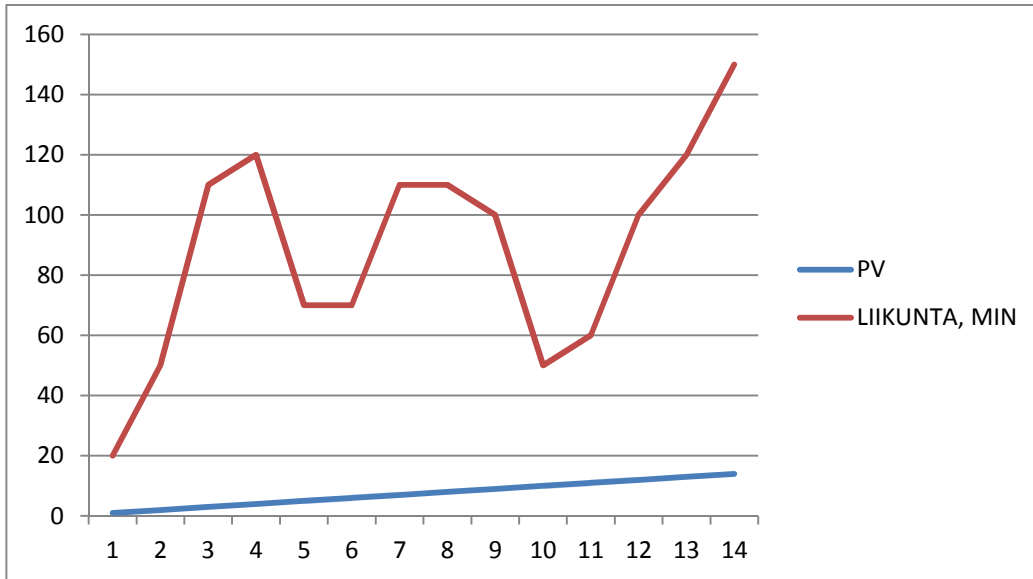
Tarkastelenkin seuraavassa ihan päiväkohtaisesti sitä, miten toipumiseni on edennyt. Luulisin, että nämä kaksi ensimmäistä viikkoa ovat joissakin suhteissa erilaisia kuin tulevat viikot, joten näinkin tarkka analyysi voi olla hyödyllinen. Ainakin itse olen kokenut sen hyödylliseksi – suhteellisuudentaju on parempi, kun arvioi päivittäin toipumisen etenemistä ja kun nyt parin viikon päästä vertailee päiviä toisiinsa, niin voi nähdä paremmin syyt ja seuraukset.

Liikunta ja lihasten aktivointi ensimmäisen kahden viikon aikana

Aloitan analyysini tarkastelemalla liikkumiseni määriä minuuteissa. Olen myös arvioinut erikseen kävelyn, lihaskuntoharjoittelun (sairaalan fysioterapeutin jumppaohjeet ja omat jumppani) ja hermolihasaktivoinnin (tarkoitan tällä lähinnä sängyssä tekemiäni lihasten jännitys-rentous –harjoituksia).

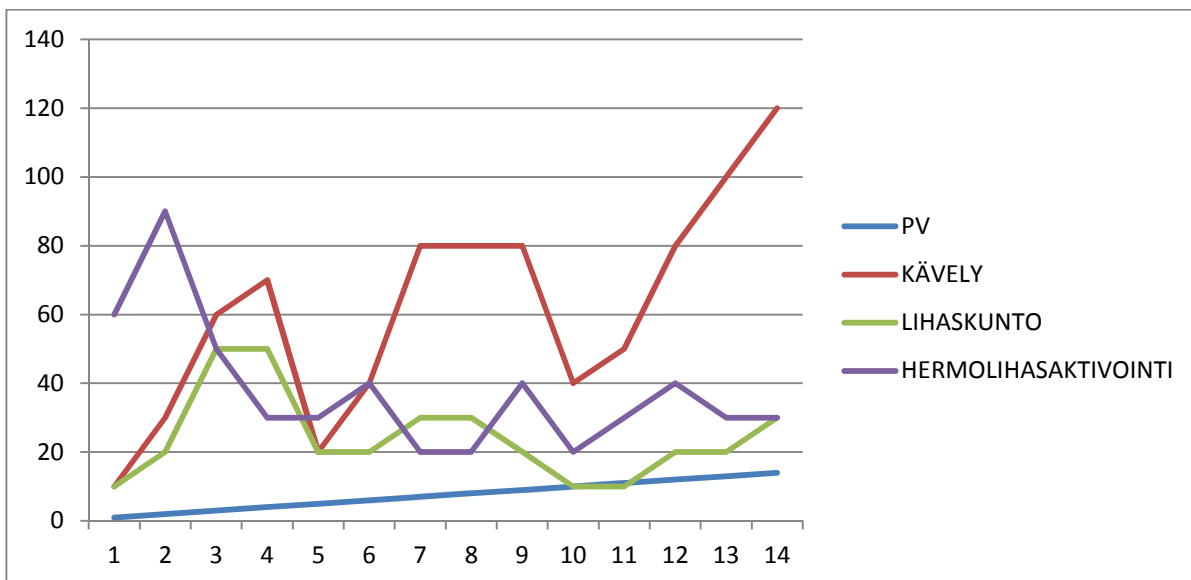
Seuraavissa kuvioissa näkyvät päivät 1...14, ja erilaisten liikuntamuotojen määrät minuutteina päivässä. Täytyy sanoa, että minuuttimäärien arvioiminen ei ole aivan ongelmatonta, sillä arkikävelyn määrää tai muun toiminnan ohessa tehtyjä jumppia ei ole helppo arvioida. Seuraavista viivakuvioista kuitenkin näkee melkoisella varmuudella sen, miten päivät ovat eronneet toisistaan.

Kuvio: Liikunnan määrän päivittäinen vaihtelu leikkauksen jälkeisten kahden viikon aikana.



Liikunnan määrä oli ensimmäisinä kahtena päivänä pientä, mutta kolmas ja neljäs päivä olivat jo varsin liikunnallisia. Viides ja kuudes päivä olivat selkeästi 'takapakkia', mutta kolme seuraavaa päivää taas aika liikunnallisia. Kymmenes ja yhdestoista päivä olivat melkein lepoa, mutta sen jälkeen liikunnan määrä on taas alkanut tasaisesti nousta ollen jo yli kaksi tuntia päivässä.

Seuraavassa kuviossa näkyy se, miten liikunta on jakautunut kävelyn, lihaskuntoharjoittelun ja hermolihasjärjestelmän aktivoinnin (jälkimmäinen ei näy liikunnan määrässä) välillä.



Ensimmäisinä kahtena päivänä tein eniten 'sänkyjumppaa' eli jännitin ja rentoutin lihaksiani sängyssä maaten. Seuraavina kahtena päivänä kävelin ja jumppasin, minkä jälkeen tuli parin päivän 'helpompi' jakso. Seitsemäntenä, kahdeksantena ja yhdeksäntenä

päivänä keskityin eniten kävelyyn, minkä jälkeen oli pari rentoa päivää, minkä jälkeen käveleminen on taas lisääntynyt selvästi.

Toipumisessani (en puhu vielä kuntoutumisesta, vaikka kyse on tietysti siitäkin) on ollut kolme 'piikkiä' ylöspäin ja kaksi alaspäin. Osin ne johtunevat ns. normaalista toipumissyklistä, osin syynä on ollut se, että olen muutamina päivinä liikkunut enemmän, jonka jälkeen on ollut viisasta vähän 'vetää henkeä' ja antaa kudosten parantua ja toipua liikkumisesta.

Olisi ehkä ollut mahdollista rakentaa myös aivan lineaarinenkin käyrä eli tasaisesti nousujohteinen, mutta hiukan sitä epäilen. Luulen, että rasituksen, kivun ja liikkumisen muiden positiivisten ja negatiivisten vaikutusten arvioiminen on sen verran vaativaa, että on pakko tyytyä tällaiseen 'yrityksen ja erehdyksen' kautta etenemiseen.

Tai ehkä kyse ei ole edes erehdyksestä, vaan normaalista omien rajojen koettelusta. On järkevää kuunnella itseään, mutta niin, ettei anna heti periksi, jos joku asia – esim. kävely tai istuminen tekee kipeää. Liikkumisessa voi myös keskittyä eri asioihin; jos kävely tuottaa ongelmia, niin voi jumpata tai rentouttaa lihaksia. Näitä jälkimmäisiä voi myös kutsua 'aktiiviseksi palautumiseksi', vaikka ne ovat toki erittäin oleellisia asioita, sillä eihän kävely ole liikkumisen ainut tavoite.

Lihaskuntoharjoitukset ovat usein aluksi aika tuskallisia, mutta jumpan edetessä lihakset vertyvät ja liikkuvuus paranee. 'Lepopäivinä' tosin lihakset olivat niin kipeitä, että katsoin paremmaksi vain rentouttaa niitä. Käytin myös kylmäpakkauksia, kylmägeeliä, hierontaa (itse hieroin) ja stimulusta –sähköstimulaatiota.

Pahiten kipeytyvät lihakset ovat tietysti keskimäinen pakaralihas, jonka 'läpi' leikkaus tehtiin ja piriformis, joka katkaistiin. Sen lisäksi myös jänteinen lihas reiden sivulla ja hamstring-lihakset takana että reiden ojentajat ovat olleet kipeinä.

Kahden viikon aikana olen liikkunut yhteensä noin 21 tuntia, mikä on vajaa 1,5 tuntia päivässä. Ensimmäisenä päivänä 20 minuuttia (vähiten) ja nyt viimeisimpänä 150 minuuttia (eniten) päivässä – mutta ei siis mitenkään lineaarisesti nousten, kuten edellä tuli selväksi.

Ei tässä mitään liikkumisen mestareita olla, kaukana siitä. Mutta on hyvä nähdä, että toipumisessa ja liikkumisessa on tapahtunut myös selvää edistymistä. Kävely on parantunut, vaikka edelleenkin joudun käyttämään joko yhtä tai kahta kyynärsauvaa. Tänäkin tosin tein sen kilometrin lenkin jo sauvakävelysauvojen avulla.

Mutta nyt tämä istuminen saa riittää, se väsyttää vieläkin todella paljon. Huomenna lisää analyysia ja tulkintaa ensimmäisistä kahdesta viikosta leikkauksen jälkeen.

jk. tyttäreni lina ja Ode (poikaystävä) pyysivät minua pulkkamäkeen. En lähtenyt, vaikka mieli kyllä teki...

Sunnuntai, 29.1.2012, klo 17.00 (16. leikkauksen jälkeinen päivä)

Hieno talvipäivä tuotti elämyksen. Kävelin tai köpöttelin taas hiukan pidemmän matkan. Oli hienoa vaeltaa vaivalloisesti kohti etelästä kuumottavaa aurinkoa läpi tutun puustikon, jossa

puut kimmelsivät huurteisina. Tuntui siltä, että olen tässä toipumisessakin menemässä pikku hiljaa valoa kohti. Kun päivä pitenee, niin ehkä askel ja lenkitkin pitenevät.

Loppupäivä ei sitten ollutkaan niin hyvä kuin odotin. Jalka rasittui ja puristava tunne haavan tienoilla ehkäisi enemmän liikehännät. Kipu ei ole kova, mutta kuitenkin sellainen ettei tee mieli liikkua tai istua enempää kuin on tarpeellista. Tänäkin tarkastelenkin erilaisten kipujen ilmenemistä ensimmäisten kahden viikon aikana leikkauksen jälkeen.

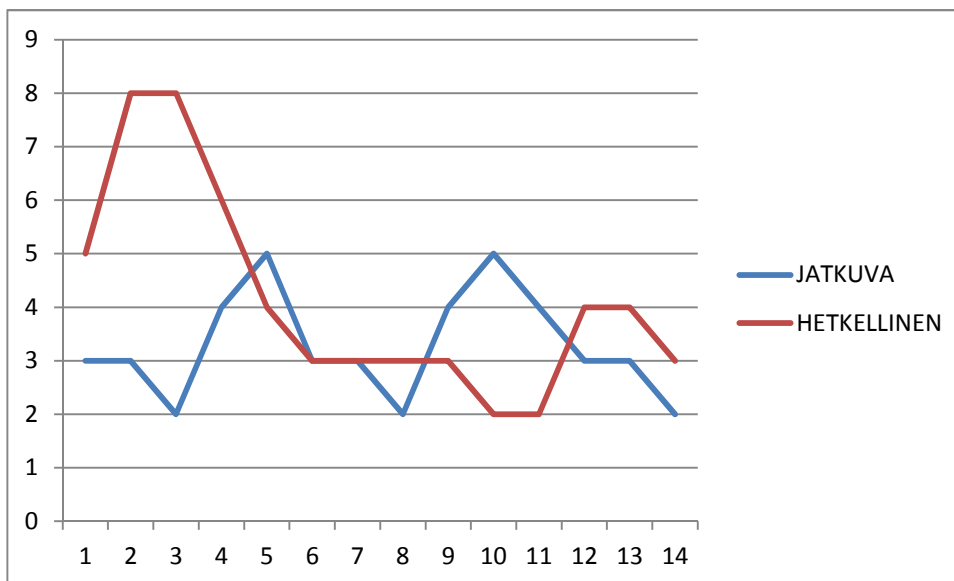
Asteikkona käytin jo sairaalassa oppimaani asteikkoa 1...10, jossa yksi tarkoittaa pienintä mahdollista kipua ja kymmenen suurinta mahdollista kipua. Oma arviointiani haittaa tässä se, että en omasta mielestäni ole kokenut nyt tämän leikkauksen yhteydessä lainkaan sietämätöntä kipua eli asteikon yläpäättä. Koska tässä on kyse omasta kokemuksesta, niin osatakseni arvioida asteikkoa kunnolla, pitäisi olla kokemuksia koko asteikosta.

Sen sijaan uskon, että arviointini on kuitenkin suhteellisesti ottaen hyvinkin suuntaa antava, koska pystyin arvioimaan kivun tuntemuksiani joka päivä. Tiedän siis, että tänään kipua oli enemmän tai vähemmän kuin eilen ja kun annan sille jonkin numeron, niin se suhteutuu myös seuraavaan päivään. Kun vielä erittelin erilaiset kivut – mikä osoittautui järkeväksi valinnaksi – niin saan rakennettua aika kattavan 'kipukartaston'.

Erilaiset kivut ja niiden esiintymisen leikkauksen jälkeen

Ensi alkuun huomasin, että kipuja on ainakin kahdenlaisia; on jatkuvaa, hiukan epämääräistä kipua, jonka paikkaakin on vaikea hahmottaa ja on hetkellistä kipua, joka voi liittyä liikkumiseen tai johonkin muuhun seikkaan. Yleensä tämä hetkellinen kipu on myös paremmin paikannettavissa – se voi tulla sängystä noustessa, istuessa, vessakäynnillä, kävellessä. Seuraavassa kuviossa jatkuvan ja hetkellisen kivun käyrät 14 ensimmäisen päivän aikana.

Kuvio: Jatkuvan ja hetkellisen kivun vaihtelut 14 ensimmäisen päivän aikana



Kuviosta näkee, että aluksi hetkelliset kivut olivat varsin kovat. Ne tulivat juuri vessakäyntien aikana, kävellessä, sängystä noustessa. Selityksenä on tietysti leikkauksen jälkeinen kudosten herkkyys ja liikerajoitukset. Toisaalta voimakas kipulääkitys esti

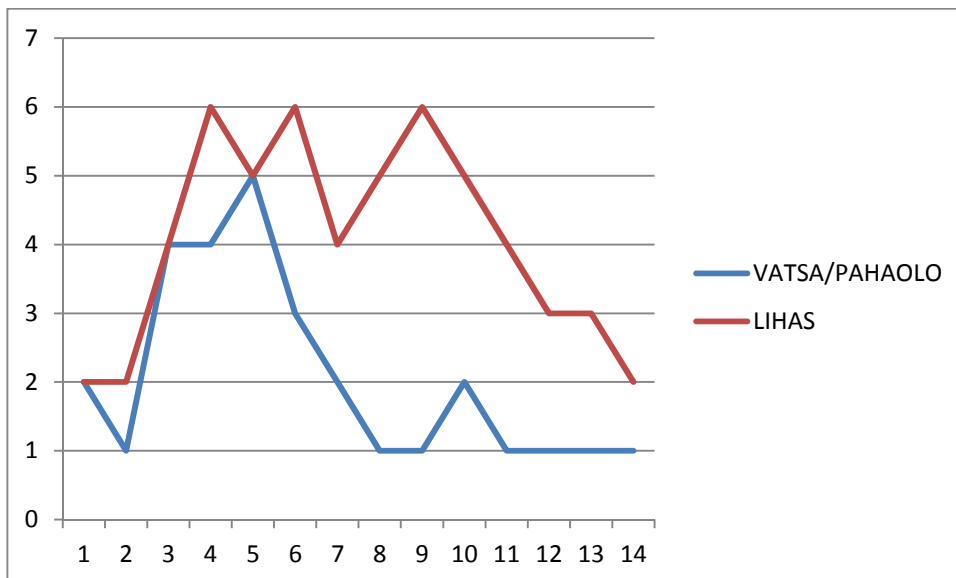
hetkellisen kivun muuttumisen jatkuvaksi kivuksi. Voimakas, pitkätehoisen kipulääkitys lopetettiin kolmannen päivän jälkeen, jolloin jatkuva kipu lisääntyi, kun taas hetkellinen väheni.

Liikkumisen ja kivun välinen suhde on aika kompleksinen. Liikkuminen tuntuu sekä lisäävän että vähentävän kivun tunteita. Kun liikuin enemmän 3. päivänä, niin hetkellinen kipu oli melko korkealla, mutta jatkuva kipu väheni. Jatkaessani liikuntaa neljäntenä päivänä hetkellinen kipu aleni, mutta jatkuva kipu nousi. Viidentenä ja kuudentena päivänä liikuin vähemmän osittain lihasten kipeytymisen takia. Kiputasot laskivatkin ja ne pysyivät melko alhaalla myös seuraavat kolme päivää, joiden aikana liikuin taas enemmän. Seuraavat pari päivää otin rennommin ja sen näkyy kipukäyrissä loogisesti: rasittuneet lihakset olivat jatkuvasti vähän kipeämpiä, mutta hetkellisiä kivun lähteitä ei tullut liikkumisen vähenemisen vuoksi. Loogista on sekin, että seuraavina päivinä jatkuva kipu väheni, kun hetkellinen kipu nousi liikkumisen lisääntyttyä.

Kipuja voi määritellä myös muilla tavoin. Lihaskivut ovat kohtuullisen hyvin määriteltävissä. Ja kun itselleni hankalammalta ovat aina tuntuneet vatsakivut tai tietynlaista pahoinvointia aiheuttavat kivut, niin päätin tarkkailla niitäkin erikseen. Luulen, että vatsakivut johtuivat minulla osin lääkkeistä, osin haavakudokseen kohdistuneesta rasituksesta. Kun vähensin lääkkeitä ja sain vatsansuojalääkettä ja ensimmäisten päivien liikarasitus meni ohi, niin vatsaongelmia ei juuri enää ilmennyt.

Lihaskivut olivat kovimmillaan joko silloin, kun liikuin enemmän tai liikkumista seuraavina päivinä. Luulen, että lihaskipuja tulee olemaan jatkossakin, vaikka kuvion perusteella näyttäisi, että ne olisivat ainakin tilapäisesti vähenemässä. Harjoittelun lisääntymisen yhteydessä lihaskipuja varmasti ilmenee, kuten on aina ilmennyt.

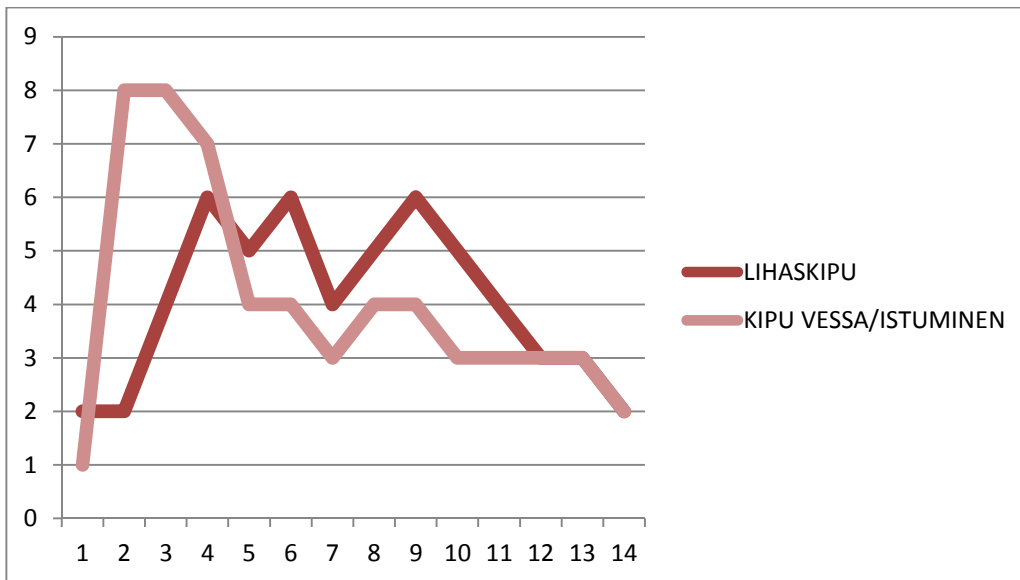
Kuvio: Lihaskivut ja vatsakivut ensimmäisten 14 päivän aikana.



Leikkauksen tai muun trauman jälkeen jonkin asian tekeminen tuntuu erityisen kivuliaalta. Se kipu ja kivun pelko saattaa säteillä niin, ettei uskalla liikkua muutenkaan. Lonkkaleikkauksen jälkeen kaikkein kivuliainta oli istua ja erityisesti vessassa käynti aiheutti kipuja. Lonkan liiallista koukistamista tulisikin välttää, mutta aina se ei ole helppoa.

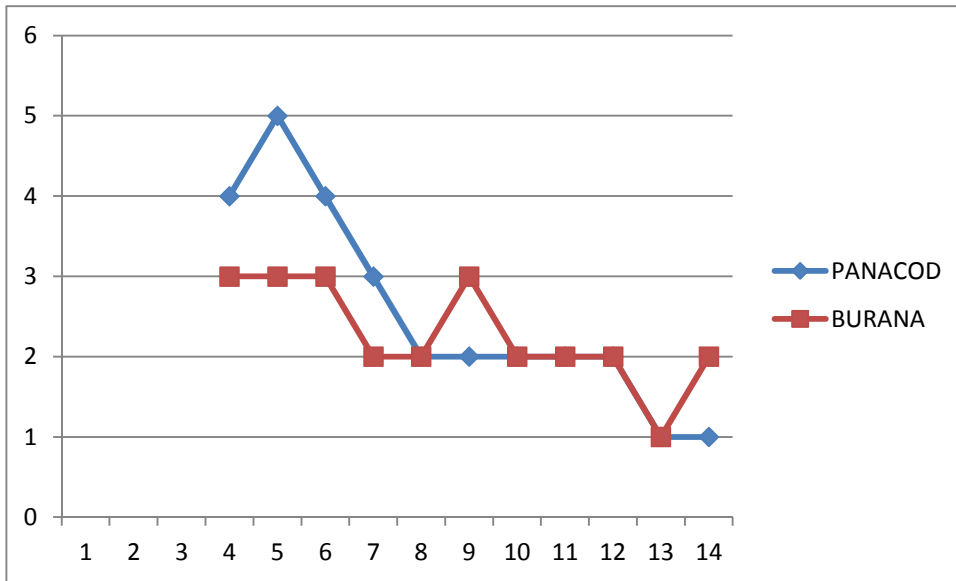
Kaikkia tuoleja ei muista tai voi korottaa ja vaikka olisi korotuskin, niin pidempi istuminen aiheuttaa kipua ja puudutusta.

Edelleenkin istuminen ei ole kovin helppoa, mutta kivun tunteet ovat kyllä vähentyneet. Seuraavaan kuvioon pistin vertailun vuoksi vielä tuon lihaskipukäyrän mukaan. Käyrillä näyttäisi olevan yhteyttä toisiinsa eli kun istuminen on kivuliasta, niin lihaskipujakin on enemmän, vaikka ne saattavat kohdistua hiukan eri lihaksiin. Tässä tapauksessa kuitenkin kyseessä ovat usein samat lihaksetkin.



Kipujen ilmeneminen on tietysti kiinni siitä, miten paljon käyttää kipulääkitystä. Sairaala-ajan lääkitystä en ihan tarkalleen muista. Siihen kuului joku pitkäkestoinen, voimakas kipulääke ja todennäköisesti 4 Panacodia ja 3 Buranaa (600mg) vuorokaudessa. Neljänneistä päivästä lähtien tiedän tarkalleen, mitä kipulääkitystä olen käyttänyt.

Aluksi otin neljä (kerran viisi) Panacodia ja kolme Buranaa, kun seitsemäntenä päivänä oli tarkoitus vähentää annos kahteen ja kahteen. Paria päivää lukuun ottamatta pystyinkin menemään näin 12. päivään asti. Parin viikon kuluttua leikkauksesta aion vähentää edelleen 1 + 1 -annokseen.

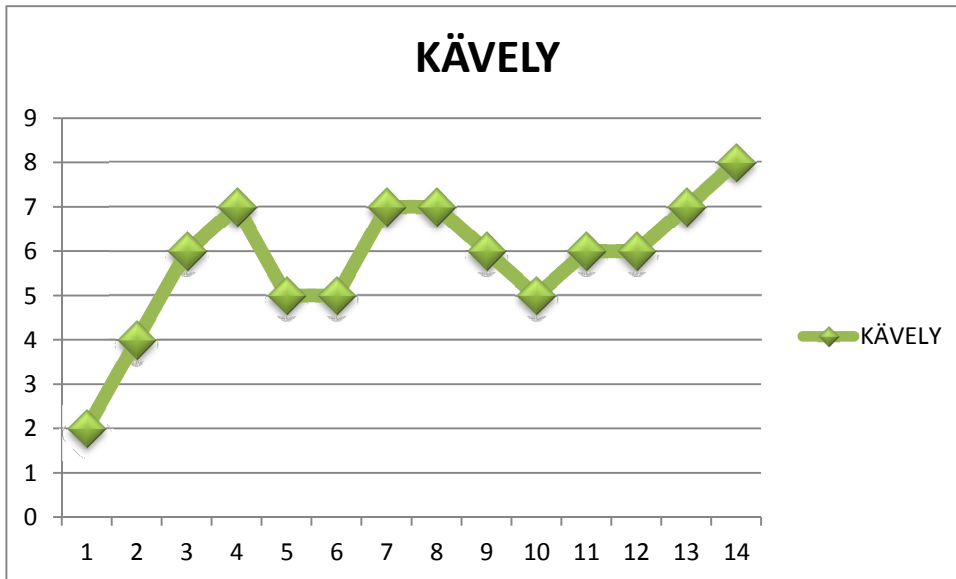


Lääkityksen avulla olisin mahdollisesti voinut vähentää oleellisesti kivun tunteita, mutta kun me leikkauspotilaat saamme ohjeeksi kipulääkityksen asteittaisen vähentämisen, niin olen koettanut elää kohtuullisen kivun kanssa. Nyt kun käytän aika vähän kipulääkitystä eikä kipuja ole kovin paljon, niin päätös osoittautuu oikeaksi. Olisiko mitään järkeä popsia kipulääkkeitä, jos siihen ei enää ole suurtakaan syytä?

Jos uskoisin, että olisin esimerkiksi liikkunut tai jumpannut nykyistä enemmän lääkkeiden avulla, niin sitten voimakkaammassa kipulääkityksessä olisi järkeä. Luulen kuitenkin, että olisin voinut tehdä enemmän hallaa treenaamalla liikaa lääkkeiden vaikutuksen alaisena. Itse asiassa kolmantena ja neljäntenä päivänä varmaan liikuinkin liikaa juuri siksi, että lääkkeet estivät minua tuntemasta riittävää kipua.

Lopuksi esitän vielä käyrän, jolla kuvaan sitä, miten kävelyni on kehittynyt tai edistynyt. Tässä kuviossa 1 tarkoittaa huonoa tai todella huonoa kävelyä ja 10 sitten jo normaalia kävelyä – ei kuitenkaan erinomaista. Käyrästä näkee, että kävelyn kehittyminenkin on syklistä eli kaksi eteen, yksi taakse – periaate toimii.

Aluksi läksin 'nojakävelystä' kehittymään ja aika pian kävelin jo vuorokävelyä ja itse asiassa lääkkeiden vaikutuksen alaisena jo vähän ilman keppejäkin. Sitten tuli taantumaa, jolloin kävelin pääasiassa kahdella kyynärsauvalla, sitten taas enimmäkseen yhdellä, kun viimeisinä päivinä olen kävellyt ulkona jo sauvakävelyyntä tarkoitetuilla sauvoilla. Se ei tosin ole ollut lähellekään oikeanlaista sauvakävelyä, mutta kuitenkin.



Voi olla, että asteikkoni on tässäkin liian optimistinen – kymppin kohdalla tuskin vielä kävelen normaalisti. Kehitysaskeleita siihen on otettava vielä useampia ellei sitten tapahdu 'kehityspyrahdyistä' niin, että yhtenä päivänä vain heitänkin kepit ja sauvat nurkkaan ja lähden kävelemään normaalisti. Saa nähdä...

Maanantai, 30. tammikuuta 2012, klo 18.11 (17. leikkauksen jälkeinen päivä)

Tänään otettiin leikkaushaavan hakaset (entiset tikit) pois. Terveyskeskuksesta takaisin tullessani huomasin, että yksi hakanen oli jäänyt ottamatta – siinä oli ollut 'tippa' kiinni. Pyysin vaimoani nykäisemään sen pihdeillä pois, mutta kun se oli tiukassa, niin eihän hän sitä raaskinut repiä. Ei muuta kuin soittamaan takaisin terveyskeskukseen, jossa sanottiinkin, että siihen tarvitaan erikoisväline. Huomenna siis jonotuksen kautta uudestaan hakasen poistoon. Pitäisi muistaa hoitaa kaikki asiat kerralla!

Viime yö oli aika rauhaton, pidempi kävelylenkki tuntui jaloissa. Varsinkaan leikattu jalkani ei tahtonut 'rauhoitua', vaan pientä kipua ja rauhattomuutta ilmeni niin, että uni oli varsin katkonaista. Kävinkin ottamassa yhden Buranan, vaikka en tiedä helpottiko se. Aamupalan jälkeen otin sitten taas nokoset.

Hakasten poiston jälkeen lähdimme sauvakävelylle. Pidensin taas matkaa ja se tuntuikin aika hyvältä. Ei tarvinnut pysähdellä ja askelkin tuntui pikkasen paremmalta. Aamulla myös huomasin, että kykenen taivuttamaan itseäni paremmin. Sain jopa sukat jalkaani ilman 'sukannostovälinettä', joka sinänsä on oiva innovaatio. Kylmägeelin voitelu polven alapuolella onnistui myös, aiemmin se oli mahdotonta. Tällaiset pienet edistysaskelet luovat optimistista tunnelmaa. Vähästäkin kun kannattaa iloita!

Monesti toipumisessa, kuntoutuksessa, mutta myös liikunnan tai jopa urheiluvalmennuksen seurannassa onkin syytä käyttää melko tarkkoja mittareita, koska edistyminen ei välttämättä pitkään aikaan näy silmin tai tunnu esimerkiksi parantuneena toimintakykynä tai kuntona. Nivelleikkauksen jälkeen tilanne on vielä 'herkempi', koska kyky liikkua on rajoittunut, mutta samaan aikaan saattaa ruokahalu kasvaa. Tulee ehkä naposteltua, kun ei muutakaan kykene tekemään.

Kuitenkin suurimmalle osalle nivelpotilaita paino on ongelma tai ainakin asia, johon kannattaa kiinnittää huomiota. Ennen leikkausta meille järjestettiin yleinen infotilaisuus, jossa asia mainittiin usein ja painokkaasti. Liikalihavuus haittaa sekä leikkausta, toipumista että kuntoutumista. Viisainta olisi tietysti laihduttaa itsensä ennen leikkausta ja pistää myös lihakset kuntoon. Mutta: rikkoutuneella nivelellä se onkin monille tekemätön paikka.

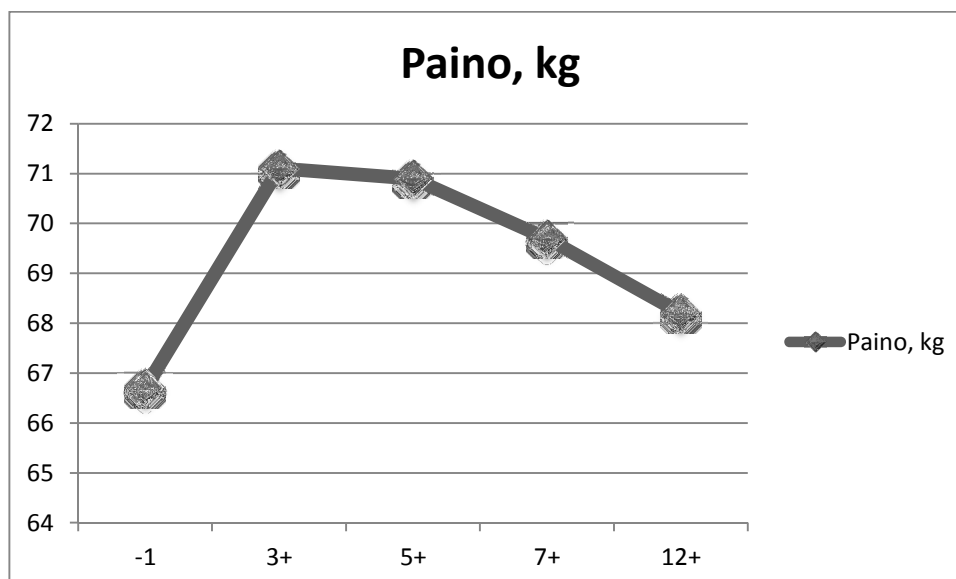
Itsekään en kyennyt pitämään painoani edes normaalina, vaan joulunaikaan tuli syötyä vähän reippaammin ja kun varoin vähän liikkumistakin, ettei sattuisi mitään tapaturmia yms., joka estäisi leikkauksen – niin normaalipaino nousi parisen kiloa ollen juuri ennen leikkausta 66,7 kg.

Leikkauksen jälkeen olen yrittänyt olla tarkka syömisten suhteen. Onneksi on 'tipaton tammikuu', joka meillä tarkoittaa myös lähes 'herkutonta tammikuuta'. Se on ollut minullekin hyvä, että olen saanut vertaistukea perheeltäni, vaikka olen kyllä sortunut syömään pari rasiollista vihreitä kuulia ja paketillisen suklaajätätskiä, lettujakin olen maistellut normaalitahtiin.

On kuitenkin totuuden nimissä sanottava, että gluteenitonta, laktoositonta ja lähes sokeritonta ruokavaliota noudattavana en syö kovinkaan paljon turhia hiilihydraatteja. Punaista lihaakin syön vain kohtuullisesti, vaikka ostimme muutama päivä sitten alennuskinkunkin korvaamaan kalliit leikkeleet. Jätin samalla juuston vähemmälle. Syön myös kohtuuttomasti omenoita ja aika paljon muita hedelmiä, marjoja ja vihanneksia, viime aikoina myös normaalia enemmän juureksia. Kalaa meillä on 2-3 kertaa viikossa, muuten lihana yleensä kanaa.

Leikkaus tuo lisäpainoa, kun kudoksiin tulee kudostenestettä. Minulla se nosti painoa viidessä päivässä 4,4 kg, vaikka saattoi siitä jonkin verran olla muutakin painonnousua, koska liikkuminen oli varsin vähäistä. Viidennen päivän jälkeen paino alkoi tippua aika tasaisesti niin, että 12 päivän jälkeen eroa leikkausta edeltävään tilanteeseen oli enää 1,5 kg. Seuraavassa kuviossa näkyy painokäyräni päivä ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen.

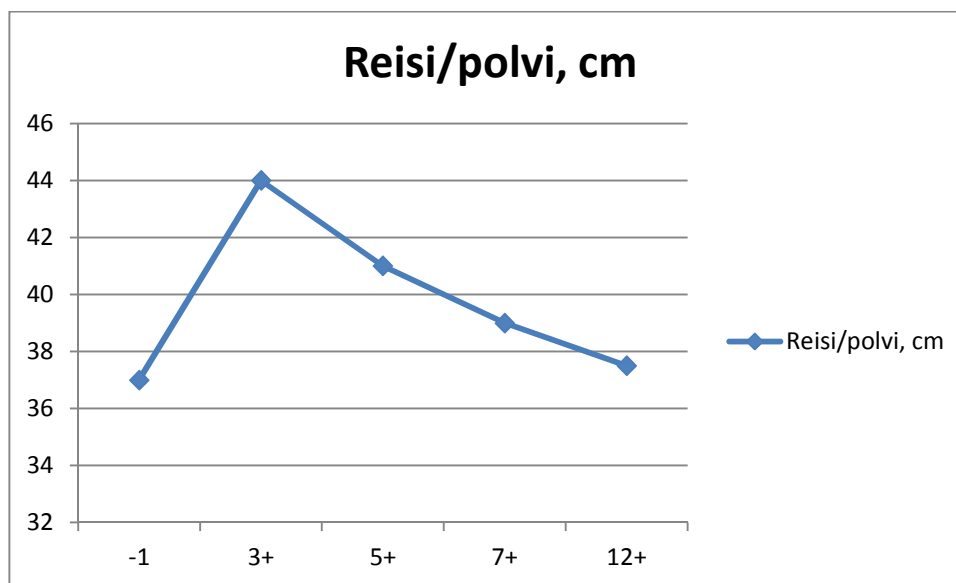
Kuvio: Paino ennen leikkausta ja 3, 5, 7 ja 12 päivää sen jälkeen



Liikkumista leikkauksen jälkeen haittaavat leikkauksessa rikkoutuneet kudokset, joista muutaman lihaksen läpimeno ja katkaisu ovat tietysti merkittävimmät. Kudosneste eli turvotus haittaa sekin monin tavoin; se haittaa nivelten ja lihasten liikeratoja, tuottaa kipua ja epämääräistä painontunnetta.

Käytinkin kylmäpakkausta heti leikkauksen jälkeen hyvin ahkerasti saadakseni turvotuksen laskemaan mahdollisimman nopeasti. Nostin myös jalkaani ylöspäin ja liikutin sitä, jotta veri kiertäisi tehokkaammin. Suuri helpotus olikin, kun turvotus irtosi reidestä polven yläpuolelta nopeahkosti ollen jo viikon päästä aika vähäistä. Se helpotti liikkumista ja vähensi turvotuksen tunnetta kovasti.

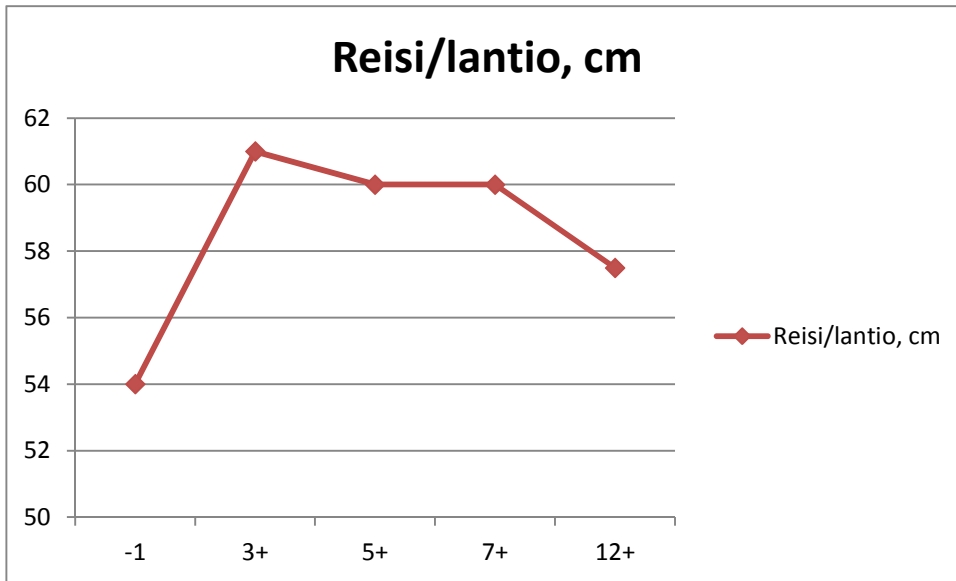
Kuvio: Reiden (polven yläpuolelta) ympärysmittan muutokset ennen leikkausta ja 3, 5, 7 ja 12 päivää sen jälkeen



Turvotus irtosi tietenkin 'väärään' suuntaan eli se valui takareittä ja pohjetta myöten nilkkaan ja jalkapöytään asti. Jalka oli aika hurjan näköinen, kun mustelmavana oli hienoimmillaan. Nilkka oli muutaman päivän jäykähkö ja jalkapöytä kipeä, mutta taas kylmä- ja liikuntahoito saivat ne aika nopeasti 'sulamaan' pois.

Sen sijaan haavan kohdalla yläreidessä ja takapuolella turvotus on pysynyt pidempään varmastikin sen takia, että siellä itse kudosvauriot sijaitsevatkin. Viikon jälkeen sekin turvotus alkoi laskea nopeammin, mutta on vielä kahden viikon jälkeenkin huomattavaa eli 3,5 cm paksuutta on kummassakin leikkausta edeltävään tilanteeseen nähden. Tuntuu, että kylmähoitokaan ei auta tähän niin tehokkaasti kuin 'liikkuvaan kudosnesteeseen', jota alempana oli.

Kuvio: Reiden yläosan ympärysmittan muutokset ennen leikkausta ja 3, 5, 7 ja 12 päivää sen jälkeen



Tässä leikkausarven kohdalla ja rikkoutuneiden kudosten kohdalla kipu ja turvotuspaine tuntuvatkin eniten. Se on pikku hiljaa kyllä vähentynyt, mutta sille on myös ollut luonteenomaista se, että tilanne vaihtelee päivän aikana melkoisesti. Kysymys on varmaankin lihasten jännityksestä, joka johtuu usein vääristä liikkeistä eli istumisesta tai hiukan liiallisesta taivutuksesta tms., joita on itse asiassa vaikea huomata. Myös liikkumattomuus pahentaa asiaa.

Parhaiten tuota ikävää tunnetta olen voinut hoitaa kevyellä jumpalla ja aktiivisella tahdonalaisella rentoutuksella, jota aluksi säestin myös kylmähoidolla. Kävelykin saattaa olla hyväksi, kunhan ei rasita jalkaa liikaksi. Joskus se tehoaa aika pian, joskus aikaa kuluu enemmän. En kuitenkaan ole jäänyt kovin pitkäksi aikaa toimeettomaksi, koska kipu tulee näköjään silloin kun se on tullakseen. Kovin paljoa en sitä osaa ennaltaehkäistäkään. Kipulääkkeitä en varsinaisesti ole tähän käyttänyt, vaikka sekin olisi voinut joskus olla viisas ratkaisu.

Näin on siis edetty pienin askelin kaksi ensimmäistä viikkoa leikkauksen jälkeen. Ilman tarkkoja mittauksiani, joita ei toki olisi tarvinnut tehdä joka päivä, en välttämättä osaisi sanoa, miten paljon edistystä on tapahtunut tai mikä oli lähtötilanne. Onkin hyvä tietää ainakin se, jotta osaa mitoittaa kuntoutuksensa sen mukaan. Ainakin niihin arvoihinhan tulisi kuntoutuksessa pyrkiä – mieluummin päältä niiden ylikin (tai ali).

On myös muistettava, että passiivisuus kiihdyttää ja heikentää lihaksia, joten jossakin vaiheessa kun turvotus on laskenut voivat ympärystimet olla alhaisempia tästäkin syystä. Sitten täytyy vain lähteä vahvistamaan lihaksia ja silloinhan ympärysmitta voi jälleen kasvaa, koska se on tervettä lihaskudosta, joka ympärysmittaa lisää. Mutta: nyt on istuttu taas tarpeeksi ja on aika tehdä kertaalleen jumppaohjelma ja ylävartalon nauhaohjelma.

Keskiviikko, 1. helmikuuta 2012, klo 17.25 (19. leikkauksen jälkeinen päivä)

Hieno talvipäivä, kävin kilometrin sauvakävely- (tai könkkäys)lenkillä. Eilen jouduinkin pitämään melkein lepopäivän, lihakset olivat niin kipeinä edellisten päivien aika runsaasta liikunnasta. Tähän vaikutti sekin, että olin jättänyt kipulääkityksen minimiin. Eilen lisäsin vähän 'tabuja', että pystyisin nukkumaan ja liikkumaan. Se kannatti.

Liikkumisen sijasta luin enemmän; minulla on ollut kesken kaksi kirjaa eli **Bo Carpelanin** viimeiseksi jäänyt teos *Lehtiä syksyn arkistosta*, joka kertoo vanhenemisesta, kuolemastakin. Aika raskasta luettavaa se oli – montaa sivua kerrallaan en siinä kyennyt etenemään. Fiilikset kirjan päähenkilön, jonka monessa aikatasossa etenevää vanhenemista kirjassa seurataan, välillä melko synkäksi menevän kertomuksen parissa olivat itsellenikin aika apeat. Näin ankeaako vanheneminen ja raihnaistuminen tulee olemaan?

Eikä kyse ole tällä hetkellä edes vanhenemisen odottamisesta, sillä leikkaukseni aiheuttama – toivottavasti väliaikainen – liikkumiskyvyttömyys sai minut samaistumaan vahvasti Carpelanin kirjan ikääntyneeseen kertojaan. Lohduttomuuden tunteita ei voinut välttää.

Lohduttomuuden vastapainoksi luen modernin elämän sanakirjaa otsikolla *'Onko minussa jotakin vikaa vai onko kaikki paskaa?*, jonka ovat tehneet brittikynäilijät **Lowe & McArthur**, joiden älynväläyksiä on suomeksi toimittanut **Kalle Haatanen**.

Kirjassa parjataan taidokkaasti ja estottomasti lähes kaikkia modernin maailman ilmiöitä – usein varsin räävittömäsi, mutta silti nokkelasti. Ja totuudenmukaisesti, jos osaa lähteä mukaan kirjailijoiden vinksahaneeseen maailmankuvaan, jossa useimmiten vedetään jokin arkipäivän ilmiö hiukan – mutta siis vain hiukan – eri kontekstiin kuin missä ko. ilmiö juuri nyt on.

'Jalkapallon yritysostot', 'Joukkueenjohtajien henkinen taistelu' tai 'Kaikkialla läsnä oleva jääkiekon sponsorointi' ovat esimerkkejä urheilun maailmasta, jonka kummallisuudet ovat päässeet kirjan ihmettelyn kohteeksi. Esimerkiksi **Alex Fergusonin** (ManU) ja **Arsene Wengerin** (Arsenal) verbaaliset kaksintaistelut ovat legendaarisia, vaikka niissä ei oikeastaan ole mitään järkeä sen jälkeen, kun ne litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi.

Naurettavin tapa saada yliote vastustajan managerista oli kuitenkin se kirjassa esitetty kohta, jossa **Bobby Robson** väitti keksineensä **Kevin Keegan** –tyylisen kampanuksen ennen Kevin Keegania, joka tuli siitä aikanaan kuuluisaksi.

Toimittajien tulkinta oli vielä räävittömämpi: Robson itse asiassa väitti keksineensä surkean hiustyylin eli väitti, että hänen oma hiustyylinsä oli surkeampi kuin Keeganin. Ja silti: tuo väite toimi – Keeganilta ja hänen valmentamaltaan joukkueelta menivät pasmat aivan sekaisin!

Hyvinkin erilainen kirjallisuus sivistää ja kiinnostaakin - eri tavoin tosin. Ehkä on ollut 'terveellistäkin' lukea kahta tyyliään ja sisällöltään erilaista teosta, joissa kylläkin kummassakin käsitellään elämän merkityksiä. Onko millään mitään merkitystä ja miksi?

Vastauksia (lopullisia) kumpikaan kirja ei tarjoa eikä sitä tarjoa tämä minun blogikaan, vaikka tässä yritetäänkin käsitellä liikkumisen ja myös elämän erilaisia merkityksiä. Toissapäivänä olin hyvin ilahtunut siitä, että sain keploteltua villasukat jalkoihini ilman apuvälineitä ja kykenin tasapainoilemaan leikatulla jalalla.

Eilen taas mikään ei tuntunut onnistuvan. Masentavaa oli liikkumisen taantuminen ja kivut, mutta myös se, että rutiinit veivät niin mahdollisesti aikaa ja energiaa. Kauniit talvipäivät valuvat käsistä pois täällä sisällä köpötellessä ja makaillessa! Eikä kukaan edes vastannut

sähköposteihini. Kun olen sairaslomalla, niin viestini joutuvat varmaan 'ei niin kovin kiireellinen' –kategoriaan (tai minusta vain tuntuu siltä tai minua ei haluta rasittaa 'saikulla' ollessani – näin helposti sitä syrjäytyy itselleen merkityksellisestä sosiaalisesta maailmasta. Näin kai aika monelle käy eläköitymisen jälkeen...).

Mutta tämä päivä oli taas parempi. Ei hyvä, mutta parempi kuin eilinen. Sekin ilahduttaa.

Torstai, 2. helmikuuta 2012, klo 18.24 (20. leikkauksen jälkeinen päivä)

Upea pakkaspäivä, jonka aloitin ennen kuutta sytyttämällä takkaan tulen. Aamupalan valmistus menee rutiinilla, mutta siltikään se ei vielä ole helppoa, kun liikkumiseen tarvitsen edelleen toista kyynärkeppiä.

Aamunokosten jälkeen läksin äitini luokse 'vertaistueksi' – hänen toinenkin polvensa leikataan huomenna. Kaikki tuntui olevan kunnossa, vaikka ainahan iso leikkaus vähän pelottaa. Varsinkin kun näissä nivelleikkauksissa tavataan heittää pallo asiakkaalle kysymällä vielä viime tipassa, 'oletteko varma, onko tämä tarpeen?'

Ymmärrän kysymyksen logiikan ja tarpeellisuudenkin, koska nivelrikko ei välttämättä aiheuta suurta kipua eikä haittaakaan. Jos ei esimerkiksi liiku kovin paljon, niin kivut voivat jäädä siedettäväksi. Ja leikkaus on tietysti kalliskin. Mutta kalliiksi tulee sekin, että leikkaamaton iäkäs ihminen menettää liikkumiskykynsä ja joutuu vuode- tai ainakin palvelutalopotilaaksi/asiakkaaksi tai työkykyinen jää sairaseläkkeelle tai työteho muuten heikkenee. Elämänlaadusta nyt puhumattakaan – huonosti liikkuvasta ei myös ole vapaaehtoistoimintaan yhtä lailla kuin liikkumiskykyisestä.

Epäilyistään huolimatta äitini kuitenkin tuntui varsin luottavaiselta ja olihan hänellä jo kokemustakin asiasta. Eniten meitä kumpaakin harmitti tietysti se, että nyt kumpikaan meistä ei pääse katsomaan hoivakodissa asuvaa isääni vähään aikaan.

Sain vertaistukea tänään enemmänkin; **Salmisen Juha** (Suomen parhaaksi moottoriurheilijaksi jälleen kerran valittu endurokuskki) antoi oman kuntovalmentajansa numeron, jos sattuisin tarvitsemaan vinkkejä. Oma 'valmennettavani', kenen kuntoutumista olen yrittänyt tukea, lähetti myös positiivisia tietoja nyt jo kohtalaisen hyvin onnistuneesta työhön palaamisesta.

Hänen hankalasti diagnosoituna ongelmana on ollut jo pitkään ankara kipuilu, jonka lähde oli aluksi normaali trauma – loukkaantunut jalka – mutta joka johti kierteeseen, jossa syy- ja seuraussuhteet eivät enää olleet mitenkään selvät.

Tämä toipuminen nivelleikkauksesta on myös hiukan samantyyppistä touhua – aina ei todellakaan osaa sanoa, miksi kipuja tai liikkuvuusongelmia tulee. Jos kipuja alkaa pelätä, niin helposti liikkuu liian vähän, mikä taas hidastaa toipumista ja – lisää kipujakin. Mutta on siis hyvä tietää, että saan tukea, jos sitä tarvitsen ja että omasta pienimuotoisesta tuestani on ollut jotakin hyötyä.

Eilen huomasin, että painoa on enää kilon verran enemmän kuin ennen leikkausta. Osa selittynee jo lihasmassan vähenemiselläkin, mutta toisaalta: olisihan paino voinut alkaa noustakin, kun liikunta on paljon vähäisempää kuin tavallisesti. Yleensä tässä vaiheessa talvea on takanani jo noin 150 hiihtokilometriä. No, tuo vertailu on nyt turhaa...