

Neljäs viikko toipumista: 22-28. leikkauksen jälkeiset päivät

Ajatukseni lentävät jo muualla kuin missä olen. Blogeissani arvioin pressanvaaliehdokkaiden kuntotestiä ja muistelen vielä Lahden 2001 dopingkäryä ja sen vieläkin korkeina nousevia maininkeja.

Lauantai, 4. helmikuuta 2012, klo 13.49 (22. leikkauksen jälkeinen päivä)

Leikkauksesta on nyt tasan kolme viikkoa. Toipumisen arviointi on vaikeaa – mihin voin edistymistäni verrata? Siihenkö, mikä oli tilanne ennen leikkausta vai siihen, mikä se oli heti leikkauksen jälkeen vai peräti siihen tilanteeseen, minkä toivon olevan kuntoutumisen jälkeen? Arviointi vaatii aina jonkin viitearvon tai vastaavan tapauksen, johon voi verrata.

Toipumiseni on edistynyt joissakin suhteissa nopeasti, joissakin toisissa hitaasti. Oikeastaan pystyin alusta lähtien tekemään suurin piirtein samoja asioita kuin nytkin. Istuminen ei ole nyt yhtä hankalaa, pystyn keplottelemaan housut ja sukat jalkaan ilman apuvälineitä (en aina), kykenen tekemään jumppaohjelman jonkin verran paremmin kuin heti leikkauksen jälkeen, kävelen pidempiä matkoja, mutta edelleen yhden kyynärsauvan turvin.

En edelleenkään pysty liikkumaan ilman tukea ja jalkani puuttuu, turpoaa ja tulee kivuliaaksi, mutta ei ihan niin helposti kuin alussa. Väsyn aika helposti ja nukun paljon. Polvi nousee kuitenkin korkeammalle, venyn alemmas ja tunnen itseni reippaammaksi. Seisoma-asentoni on myös tasapainoisempi. Kipuja on vähemmän, vaikka syön lääkkeitäkin vähemmän.

En siis kuitenkaan osaa sanoa, onko toipumiseni ollut hitaampaa vai nopeampaa kuin minun kaltaisellani toipilaalla pitäisi olla. Mutta ei kunnon tai toimintakyvyn arviointi tai vertailu ole kovin helppoa silloinkaan, kun on käytössä hyväksi havaittu (kunto)testi ja pätevät viitearvot.

Siksi olenkin kokeillut erilaisia arviointitapoja kuvatakseni mahdollisimman tarkasti ja eri näkökulmista toipumistani ja kuntoutumistani. Edellä esittelinkin niistä osan – jatkossa otan käyttöön muutamia sellaisia, joita on käytetty arvioitaessa laaja-alaista toimintakykyä ja sen ylläpitämistä tai kehittämistä. Palaan niihin muutaman viikon päästä, koska ne vaativat pidempää ajallista perspektiiviä toimiakseen kunnolla.

Maanantai, 6. helmikuuta 2012, klo 14.20 (24. leikkauksen jälkeinen päivä)

Eilen tein pari matkaa 'ulkomaailmaan' eli kävin äänestämässä ja katsomassa äitiäni sairaalassa. Lonkka ei pidä autossakaan istumisesta, mutta näiden kahden 'kansalaisvelvollisuuden' takia täytyi kestää vähän kipua ja epämukavuutta.

Nyt kun pressanvaalien tulos on selvillä, on hyvä tarkastella ehdokkaita liikunnan näkökulmasta. Presidentin vaalien kunniaksi arvioinkin ja kommentoin Hesarissa ilmestyneitä ehdokkaiden UKK-kävelytestin tuloksia ja liikuntafysiologi Jyrki Ahon niistä tekemiä tulkintoja ja ohjeita ehdokkaille.

Luen näitä Hesarissa ennen vaaleja ilmestyneitä juttuja nyt liikuntasosiologin silmin, joka arvioi testikokonaisuutta liikuntaneuvonnan käytäntöjä kehittämään pyrkivällä otteella. Ehkä on hyvä mainita sekin, että olen käyttänyt ko. testiä ja olen alun perin opiskellut liikuntatieteellisessä juuri liikuntafysiologiaa ja urheiluvalmennusta.

Pressaehdokkaat UKK-kävelytestissä

Testistä ja tulkinnastani

UKK-instituutin nettisivuilta saamme tietää, että ”UKK-kävelytesti kertoo testattavan aerobisen kunnon riittävyuden tai riittämättömyyden suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn. Se antaa myös hyvän pohjan liikuntaneuvonnalle. Testi on tarkoitettu 20—65-vuotiaille aikuisille. Se mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli hapenottokykyä. Testissä kävellään kaksi (2) kilometriä tasaisella vauhdilla mahdollisimman nopeasti.”

UKK-testissä otetaan huomioon testattavan pituus, paino, ikä, sukupuoli, testitulos minuutteina ja syketaso suorituksen lopussa. Kuntoindeksissä on viisi luokkaa eli keskimääräinen taso ja vähän alhaisempi/korkeampi ja huomattavasti alhaisempi/korkeampi taso. Näitä UKK-kävelytestin perustietoja ei Helsingin Sanomissa kerrottu lukijoille.

Kuvaan aluksi ehdokkaiden omat maininnat liikuntatottumuksistaan, kerron testitulokset ja lainaan sanatarkasti testaajan, liikuntafysiologi, **Jyrki Ahon** ohjeet ehdokkaille. Aineistostani puuttuvat valitettavasti ehdokkaiden **Paavo Arhinmäki** ja **Eva Biaudet** testien tulokset (En huomannut leikata niitä talteen. Arhinmäen aika oli 0.17.05 ja Biaudetin 0.15.30.). Sen lisäksi **Timo Soini** ja **Paavo Lipponen** eivät eri syistä osallistuneet tähän HS:n järjestämään kävelytestiin.

Myöhemmin pohdin tuloksia liikuntasosiologin silmin. En arvioi niinkään ehdokkaita kuin sitä, mitä tietoa tällainen paljon käytetty kuntotesti antaa testin suorittaneelle.

Testatut, tulokset ja suositukset

Paavo Väyrynen, 65. ”Kävelen kerran viikossa, jos ehdin”, kertoo Väyrynen liikkumisestaan. Liikkui testatuista ehdokkaista vähiten ja Hesari arvelikin rehellisimmäksi oman liikkumisensa suhteen. **UKK-testi: 0.18.20.** Liikuntafysiologi Jyrki Ahon lausunto: Kuntoindeksi nousee keskimääräiselle tasolle. Ehdokkaan ilmoittama liikunta-aktiivisuus vastaa viikoittaisen kestoajansa perusteella liikunnan energiankulutussuosituksia, mutta liikuntakertojen lisääminen yksittäisen liikuntakerran kestoajan kustannuksella voisi olla sopiva tavoite liikunnalle.

Sauli Niinistö, 63. ”Vanhaa kunnon rullaluistelua, pyöräilyä ja aika paljon tennistä. Uusin muoto on leuanveto, se on aika kiitollinen laji. Tällä hetkellä menee 5-6 leukaa.”, kertoo Niinistö.

UKK-testi:0.16.13. Ahon lausunto: Kuntoindeksi nousee keskimääräiselle tasolle vastaten hyvin ehdokkaan ilmoittamaa liikunta-aktiivisuutta. Kun liikunta-aktiivisuus vastaa myös nykyisiä liikuntasuosituksia, voisi nykyisen liikunta-aktiivisuuden ylläpito olla sopiva tavoite liikunnalle.

Pekka Haavisto, 52. ”Ajan paljon fillarilla, soudan, kävelen ja käyn salilla silloin tällöin. Kesällä putosi paino varmaan kymmenen kiloa, kun tuli fillaroitua paljon.” **UKK-testi: 0.20.16.** Ahon lausunto: Leppoisan vauhdin seurauksena kuntoindeksi on aavistuksen keskimääräistä tasoa alhaisempi vastaten kuitenkin nykyisiä liikuntatottumuksia. Säännöllisen liikunta-aktiivisuuden ylläpito voisi olla sopiva tavoite liikunnalle.

Sari Essayah, 44, ”Liikkuu Brysselin isoissa puistoissa ja parlamentin kuntosalissa.” **UKK-testi: 0.12.30.** Ahon lausunto: Kuntoindeksi nousee keskimääräistä tasoa korkeammaksi. Taso vastaa ehdokkaan liikuntatottumuksia ja harjoitustaustaa, jolloin nykyisen liikunta-aktiivisuuden ja kuntotason ylläpito voisi olla sopiva tavoite liikunnalle.

Liikunta-aktiivisuuden määrittely

Hesarin juttua varten ehdokkailta on todennäköisesti kysytty avoimesti heidän omaa liikunta-aktiivisuuttaan, vaikka UKK-testin ohjeissa on tarkemmatkin ohjeet liikunta-aktiivisuuden määrittelyyn.

Ehdokkaiden vastaukset ovatkin siten aika epämääräisiä – esimerkiksi Pekka Haavisto pyöräilee oman arvionsa mukaisesti ’paljon’, kun vaikkapa Sari Essayahin lausunnon perusteella voisi

kuvitella, että liikkuminen on varsin satunnaista. Testitulosten perusteella kumpaakin on vaikea uskoa.

Vika ei tietenkään ole ehdokkaissa, jotka luonnollisesti määrittelevät oman liikkumisensa määrän ja laadun oman sosiaalisen viiteryhmänsä perusteella. Essayah entisenä huippu-urheilijana, vieläpä kävelijänä, pitää oletettavastikin nykyistä liikunta-aktiivisuuttaan aika kevyenä, kun Pekka Haaviston ystäväpiirissä liikunta tuskin on ollut lähellekään ammattimaista, vaikka esimerkiksi **Osmo Soininvaara** onkin erittäin kova pyöräilijä.

Testaajan olisikin hyvä käyttää jotain yhtenäistä arviointimenetelmää apunaan, jotta testattavien liikkumisesta saisi paremman ja yhteismitallisemman kuvan – ja testattava itsekin oppisi paremmin arvioimaan liikkumisensa määrän ja laadun. Paavo Väyrysen 'kävelen kerran viikossa' olisi esimerkiksi ollut kohtuullisen hyvä mittari muidenkin liikkumisen määrän arviointiin, koska siinä oli mainittu tuo tietty aikajakso.

Toki on niin, että poliitikkojen viikot voivat olla hyvin erilaisia, jolloin esimerkiksi koko viimeisen vuoden liikkumisen arviointi antaisi paremman kuvan liikkumisen kokonaismäärästä, mutta myös vuodenaikojen mukaan vaihtuvista liikuntamuodoista ja –määristä. Tämä ei itse asiassa ole kovin vaikeakaan (ks. liikkumisprofiili, blogini 29.11.2011), vaikka eihän millään muulla kuin päivittäin täytetyllä liikuntapäiväkirjalla voi saada tarkkaa tietoa omasta liikkumisestaan.

UKK-testiohjeissa kysytään liikunta-aktiivisuutta viimeisen kolmen kuukauden ajalta, joka sopii hyvin pelkän fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnon mittaamisen perusteeksi, mutta liikuntaneuvontaan se antaa vähemmän informaatiota kuin kokonaisen vuoden liikkumisen arviointi eri vuodenaikojen mukaan vaihtuvine liikuntamuotoineen.

Esimerkiksi rullaluistelu ja pyöräily ovat talvisin vaikeita harrastaa ainakaan samassa mitassa kuin kesällä, kuten Haaviston 10 kilon laihtuminen kesän aikana antaa ymmärtää. Minä ainakin olisin ehdottanut hänelle talveksi jotakin samantapaista harrastusta pyöräilyn korvaajaksi.

UKK-kävelytestin ja muiden aerobista eli kestävyyskuntoa mittaavien liikuntatestien ongelma on se, että kaikki liikunta ikään kuin määrittyy vain sen yhden – toki terveyden kannalta tärkeimmän – ulottuvuuden kautta. Muistaakseni Paavo Arhinmäki ilmaisikin jotenkin niin, että tämä tuntui 'vain kävelyiltä'. Sosiologina luen asian niin, että Arhinmäelle liikunta ja urheilu merkityksellistyy enemmän joistakin aivan muista syistä.

Testattujenkin vastauksista voi päätellä, että Väyrykselle liikunnalla ei ole sinällään kovin suurta merkitystä, mutta hänkin liikkunee marjastaen ja muuten hyötyliikkuen enemmän kuin vastaus antaa osoittaa. Haavistolle merkitys määrittyy arkiliikuntaan, jonka takana voi olla myös filosofisia tai jopa poliittisia syitä. Niinistön liikkuminen perustuu taas selkeästi urheilulajien harrastamiseen, varmaan myös vertailuun ja kilpailuun sekä sosiaalisuuteen. Essayahin nykyisistä liikkumisen merkityksistä on suppean vastauksen pohjalta vaikea sanoa varmaa, mutta taustahan on ollut kilpaurheilussa.

Avoimen vastauksen hyvä puoli on tietysti se, että vastaaja pääsee omin sanoin määrittelemään oman liikkumisensa määrän ja osin sen merkityksellisyydenkin. Näihin 'vihjeisiin' tulisi liikuntaneuvojan osata tarttua omia ohjeitaan ja tukeaan tarjotessaan.

Testitulosten tulkintaa

UKK-kävelytestin tulos ei pelkisty esitettyyn kävely aikaan, vaan tärkeää on verrata aikaa kuntoindeksiin, joka on laskettu vertaamalla kävely aikaan, paino indeksia, ikää, sukupuolta ja syketasoa saman ikäisten ja samaa sukupuolta olevien viitearvoihin. UKK-instituutin testiohjeissa kerrotaan, että aerobinen kunto voi olla 'keskimääräinen', tai sitä parempi tai huonompi.

Testiohjeissa pyydetään testattavaa myös arvioimaan omaa kuntoaan viisiportaisella asteikolla suhteessa saman ikäisiin. Tätä osuutta ei kuitenkaan Hesarin jutussa otettu esille. Kovin tarkkaa ohjeistoa ei liikuntaneuvojalle anneta siitä, miten hän tuloksen testattavalle ilmoittaa.

Liikuntafysiologi Jyrki Aho olikin aika epäkiitollisen tehtävän edessä joko journalistisista syistä (testistä julkaistiin vain valitut palat) tai omasta syystään (koska ei vaatinut informatiivisempaa julkaisutapaa tai koska ei tehnyt testiä ymmärrettävällä tavalla). Lukijana minä – ja varmasti monet muut – joutuivatkin kokemaan melko hämmäntävän lukukokemuksen. Myös UKK-kävelytestistä sai aika epämääräisen kuvan tuon juttusarjan kautta. Otetaan tähän malliksi vielä ote ehdokas Väyrysen testikuvauksesta.

UKK-testi: 0.18.20. Liikuntafysiologi Jyrki Ahon lausunto: Kuntoindeksi nousee keskimääräiselle tasolle. Ehdokkaan ilmoittama liikunta-aktiivisuus vastaa viikoittaisen kestoaikansa perusteella liikunnan energiankulutussuosituksia, mutta liikuntakertojen lisääminen yksittäisen liikuntakerran kestoajan kustannuksella voisi olla sopiva tavoite liikunnalle.

UKK-testin avulla laskettu kuntoindeksi vastaa keskimääräistä tasoa (en tiedä, miten se voi 'nousta keskimääräiselle tasolle' ellei Väyrystä ole aiemmin testattu tai ellei oletuksena ole ollut, ettei se nyt voi tuolla liikuntamäärällä nousta keskimääräiselle tasolle). Suomeksi olisi ehkä parempi sanoa: kunto on keskitasoa.

Kun missään vaiheessa ei lukijalle kerrottu, mikä on asteikko eli mitä 'nousee keskimääräiselle tasolle' tarkoittaa, oli se aikamoista hebreaa. Pitkä miinus Hesarille, tarkoitushan kai oli sekin, että lukijat olisivat voineet hiukan vertailla ehdokkaiden kuntoa – pitäähän presidentin nykyään antaa selvitys omasta terveydentilastaankin.

Seuraavassa olen asettanut ehdokkaiden kuntoindeksit taulukkoon, josta näitä tuloksia voi vertailla keskenäänkin, vaikka itse testiään ei sinänsä ole tehty miksikään vertailu- tai kilpailutestiksi. Mutta kyllä lukijoiden elämää olisi voinut helpottaa sillä, että olisi antanut nämä kuntoindeksit vertailuun sen sijaan, että kävelyaika kerrottiin suuresti ja moneen kertaan, vaikka se ei kerro oikeastaan mitään testattavan kunnosta!

Kuntoindekseissä on viisi luokkaa, jotka olen seuraavassa konkretisoinut käyttämällä laskuria, joka arvioi oman kuntoindeksini antamieni taustatietojen perusteella. Syketasoksi määrittelin 150, jonka arvioin olevan sykkeen silloin, kun 'kävellään kaksi (2) kilometriä tasaisella vauhdilla mahdollisimman nopeasti', kuten testiohjeissa sanotaan. Jos siis olisin kävellyt matkan hitaammin kuin 18.45 olisi kuntoindeksini ollut keskimääräistä huomattavasti matalampi. Jos taas olisin päässyt alle 13.30 niin se olisi ollut keskimääräistä huomattavasti korkeampi.

Kävelyaika	Kuntoindeksin tulkinta
18.45 ->:	keskimääräistä huomattavasti matalampi
17.15-> 18.45	keskimääräistä vähän matalampi
15.30-> 17.15	keskimääräinen
13.30-> 15.30	keskimääräistä vähän korkeampi
-> 13.30	keskimääräistä huomattavasti korkeampi

Taulukko on vain suuntaa-antava, koska taustatekijät vaikuttavat siihen jonkin verran. Ehdokkaiden kävelyaajat kuitenkin vastaavat myös näitä kuntoindeksin tulkintoja.

Presidenttiehdokkaiden kävelytestitulokset olivat siis Jyrki Ahon tulkintojen mukaan seuraavat:

Nimi	Tulos	Kuntoindeksin tulkinta
Paavo Väyrynen	18.20	Keskimääräinen taso
Sauli Niinistö	16.13	Keskimääräinen taso

Pekka Haavisto	20.16	(Aavistuksen) Keskimääräistä tasoa alhaisempi
Sari Essayah	12.30	Keskimääräistä tasoa korkeampi

Kuten huomaatte, Hesarin jutussa luokkia näkyy olevan vain kolme. Olisiko niin, että presidenttiehdokkaista ei haluttu (sitä en tiedä, kuka ei halunnut) antaa ainakaan liian huonoa kuvaa. Tähän viittaisi se, että Pekka Haavistonkin tulosta lievennettiin, ettei se näyttäisi huonolta. Kaiken lisäksi Haavisto teki testin ohjeiden vastaisesti eli käveli liian hiljaa – pitkä miinus liikunnanohjaajalle!

Kuvittelisin, että Sari Essayahin tulos vastaisi tulkintaa keskimääräistä tasoa huomattavasti korkeampi ja Sauli Niinistönkin tuloksen oletan olevan keskimääräistä vähän korkeamman, jos siis käytetään viisiportaista asteikkoa, mikä on minusta vähintäänkin perusteltua. Sekä testattavan että tässä tapauksessa lukijoiden olisi saatava tietää ehdokkaittensa kunnosta jotakin epämääräistä tarkempaa.

Liikuntasuosituksista ja -neuvonnasta

Katsotaanpa vielä, mitä liikuntafysiologi Jyrki Aho suositteli sekä tulevalle presidenttillemme Sauli Niinistölle ja hänen kakkoskierroksen haastajalleen Pekka Haavistolle.

”Kun liikunta-aktiivisuus vastaa myös nykyisiä liikuntasuosituksia, voisi nykyisen liikunta-aktiivisuuden ylläpito olla sopiva tavoite liikunnalle.” (Sauli Niinistö). ”Säännöllisen liikunta-aktiivisuuden ylläpito voisi olla sopiva tavoite liikunnalle.” (Pekka Haavisto). Huomattava on sekin, että Aho ei oikeastaan suosittelut kenellekään liikunta-aktiivisuuden lisäämistä (Väyrysellä ehdotti liikuntakertojen lisäämistä, mutta ei määrän lisäämistä).

Liikuntasosiologina huomaan pohtivani sitä, miten hyvä/huono käsite liikunta-aktiivisuus mahtaa olla liikuntaneuvojalle. Hyvää siinä on se, että sen alle saa mahdutettua kaiken liikkumisen (ihan varma en kyllä ole, olivatko esim. nämä ehdokkaat sen niin ymmärtäneet).

Tietty universaalisuusperiaate, joka on ’tieteellistä’, paistaa tästä termistä. Liikuntakäsite kehitettiin alun perin korvaamaan urheilukäsitettä ja siitä on sitten varmaan jossain jalostettu vielä liikunta-aktiivisuuskin (liikuntapassiivisuus tosin taitaa olla mahdoton käsite), joka kuulostaa eksaktilta, vaikka on juuri päinvastainen sisällyttäessään itseensä kaiken liikkumisen.

Käytännössä on kuitenkin aika hampaatonta ehdottaa: ”Lisääpä, Paavo, liikunta-aktiivisuuttasi!” tai ”Ylläpidä, Sari, liikunta-aktiivisuuttasi!” Ehdokkaat käyttivät itse vanhoja, hyväksi koettuja ilmaisuja, kuten kävely, pyöräily, rullaluistelu, tennis, salilla käynti.

Nehän kertovatkin aika hyvin, mistä on liikunnassa on kysymys vai miltä kuulostaisi kysymys urheilukaupassa: ”Haluaisin ostaa välineitä ylläpitääkseni liikunta-aktiivisuuttani?” Aika kalliiksi tulisi. Toki voi olla aika makeatakin leuhkia kavereille, että ”olen alkanut harrastaa liikunta-aktiivisuutta monta kertaa viikossa!”

Liikuntaneuvojana ja varsinkin –neuvottavana haluaisin varmaan puhua konkreettisista asioista eli miten paljon kannattaisi pyöräillä tai voisinko esimerkiksi kokeilla jotain uutta liikuntamuotoa, josta neuvojana voisin myös kertoa tai jopa ohjata sen pariin. Ymmärrän, että fysiologiset testit ja esimerkiksi erilaiset sykemittarit tai –tietokoneet, ’puhuvat’ ikään kuin eri kieltä kuin tavalliset ihmiset, mutta liikuntaneuvojan pitäisi silti pystyä ’kääntämään’ tuo liikuntatieteellinen kieli suomen kielelle.

Toinen vaihtoehto on tietysti se, että pakotetaan kaikki opettelemaan liikuntafysiologien termistöt. Tähän tietysti on jo osin mentykin, kun erilaiset ’elintoimintoja mittaavat tietokoneet’ ovat yleistyneet. Liikuntasosiologina kuitenkin kavahdan kehitystä, koska liikkumisen (pitäisiköhän tämäkin määritellä eksaktisti?) todella erilaiset ja rikkaat merkitykset kapenevat ja ’medikalisoituvat’

(liikunta lääkkeenä tai vain terveyden vuoksi), mikä ei varmasti ole hyväksi sen enempää (liikkuville saati liikkumattomille) ihmisille kuin liikuntakulttuurillekaan.

Palataanpa takaisin Hesarin juttuun ja Jyrki Ahon antamiin suosituksiin. Hesarin asiantuntija on päättänyt suosittelemaan testatuille ehdokkaille tavoitteita, jotka hän perustelee sekä ehdokkaiden ilmoittaman liikunta-aktiivisuuden, nykyisten liikuntasuosittelujen (eri väestöryhmillehän on tehty omia) ja testituloksen perusteella.

Aho siis otti tässä roolin, jossa hän liikuntaneuvojana rakensi keräämiensä tietojen pohjalta tavoitteen kunkin ehdokkaan liikunta-aktiivisuudelle. Tuo Ahon muotoilema tavoite otti käsittääkseni erityisen hyvin huomioon sen, miten kukin ehdokas nyt liikkuu, koska hän ei juuri tehnyt mitään muutosehdotuksia heidän nykyiseen liikkumiseensa.

Hän myös ikään kuin oletti, että ehdokkaat olivat tyytyväisiä testituloksiin eivätkä esimerkiksi olisi havahtuneet siihen, että "hei, minullahan ei olekaan mikään erinomainen tai edes hyvä kunto!" Luulisin, että kuntotestien yksi tarkoitus olisi se, että niiden avulla testattava huomaisi tarpeen lisätä liikuntaa. Liikuntaneuvojan pitäisi minun nähdäkseni tarttua tällaiseen mahdollisuuteen ja aloittaa keskustelu aiheesta tai ainakin sen olisi voinut näihin suosituksiin voinut sisällyttää.

Ehkä Jyrki Aho oli häveliäs eikä halunnut tuoda esiin ehdokkaista mitään negatiiviseksi tulkittavaa varsinkin, kun sillä olisi voinut olla vaikutusta äänestäjiin. Liikunta-alan asiantuntijoiden ei toki tule ensisijaisesti ottaa kantaa politiikkaan, mutta kyllä muidenkin alojen asiantuntijoilta edellytetään, että he antavat ehdokkaista ja politiikastakin rehellisiä ja tässä tapauksessa oikein testattuja arvioita ja niiden pohjalta perusteltuja suosituksia.

Toinen hiukan ongelmallinen kysymys onkin sitten se, onko liikuntaneuvojan tehtävänä asettaa neuvottavalleen tavoitteita vai kuuluisiko se liikkujalle itselleen ja pitäisikö häntä ainakin kuunnella? Voi tietysti olla, että Ahon toistaman suositusmuotoilun "voisi olla sopiva" tarkoituksena oli avata keskustelu ehdokkaan kanssa aiheesta.

Tavoitteen epämääräinen määrittely on tavallista – "teen parhaani ja katsotaan, mihin se riittää", on tuttu tavoitteen asettelutapa kaikille urheilua seuraaville. Liikkumistavoitteen tai –tavoitteiden asettelu on vieläkin haasteellisempaa ja osin ehkä sen vuoksi, että ne jäävät usein epämääräisiksi, kuten "nykyisen tai säännöllisen liikunta-aktiivisuuden ylläpito", jotka Aho muotoili ehdokkaille Niinistö ja Haavisto. Vielä vaikeampaa olisi ehkä ollut se, että Haavistolle olisi ehdottanut nostamaan kuntoindeksiä niin, että se olisi keskimääräistä tasoa vähän korkeampi nykyisestä aavistuksen verran alemmasta tasosta kuin keskimääräinen taso (???)

Liikuntaneuvojan tehtävänä on auttaa neuvottavaa määrittelemään itselleen sopivan ja toteutettavissa olevan tavoitteen. Siihen hän käsittääkseni tarvitsee hyvän tietämyksen siitä, mitä ja miten paljon neuvottava nyt liikkuu – ja miten paljon hän haluaisi/voisi liikkua. Hänen tulisi myös tietää, minkälaisia kokemuksia neuvottava liikunnasta hakee ja minkälaisia merkityksiä liikunnalla hänellä on. Olennaista on tietää myös se, keiden kanssa hän liikkuu tai voisi liikkua (ks. esim. liikuntaprofiili, blogissani 29.11.2011).

Kyse on siis siitä, että liikuntaneuvojan pitäisi pystyä keskustelemaan siitä, miksi kyseinen ihminen liikkuu tai voisi liikkua ja sen jälkeen siitä, miten rakentaa konkreettiset tavoitteet ja miten hän pystyy ne toteuttamaan omassa arjessaan. Näiden tietojen perusteella voi jo rakentaa liikuntaohjelmaa eli yksinkertaisesti konkreettista kalenteria siitä, miten neuvottava liikkuu seuraavan viikon aikana. Se viikko voi olla jollekin ehdokkaista esimerkiksi seuraavanlainen.

Sunnuntaina kävelen 6-8 kilometriä (ainakin yli tunnin) vaimoni ja koirani kanssa Seurasaaressa kulttuurimaisemassa. Maanantaina kävelen kaikki mahdolliset portaat (eduskunnassa niitä onkin onneksi paljon). Tiistaiamuna pelaan tunnin tennistä Jyrkin kanssa (meillä on säännöllinen vuoro ja kuulen EU-politiikan viimeisimmän infon). Keskiyöaikana jumppaan puoli tuntia telkkarin ääressä

(katson uutiset samalla). Torstaina maakuntamatkalla hiihdän tai käyn uimassa isäntieni/emäntieni kanssa (tutustun samalla maakuntien liikunnasta hyvinvointia –hankkeisiin). Perjantaina vien suurlähtetiläät Helsinkiin kulttuurikävelylle (opimme kulttuurihistoriaa, liikumme ja keskustelemme vapaamuotoisesti) ja lauantaiamuna käyn parin tunnin tosi reippaalla rullaluistelulenkillä ihan yksin (henkivartija seurannee panssariautossa, jos pystyy).

Tällä tavoin viikkoon mahtuu liikuntaa reilusti yli tunnin päivässä. Kun on melko varmaa, että kalenteriongelman estävät muutamana päivänä suunnitelman toteutumisen, niin sekään ei välttämättä haittaa. Tosin, kuten jo on ehkä tullut esille, liikuntasuosituksen pohjana usein oleva ajatus 'terveyden kannalta riittävästä' liikunnasta, ei liikuntasosiologin näkökulmasta ole riittävä peruste liikkumiselle.

Voihan esimerkiksi olla, että seuraavalle Suomen tasavallan presidentille liikunta on tärkeämpää monista muistakin syistä ja hän saattaa siksi liikkuu paljon enemmänkin kuin suositukset häneltä odottaisivat! Siinäkin mielessä hän voisi siis olla 'arvojohtaja' meille suomalaisille...

Perjantai, 10. helmikuuta 2012, klo 11.58 (28. leikkauksen jälkeinen päivä)

Viikko on hujahtanut vikkellästi, vaikka (koska) toipuminen on ollut hitaanlaista. Tai, miten sen nyt ottaa. Tänä aamuna sain kosketettua sormilla varpasiin – polvet olivat melkein suorina. Venyin myös reisiliihasta ekaa kertaa vetämällä kantapäätä takapuoleen. Polvi nousee suoraan kulmaan ja (pers)tuntuma jalassa on parempi kuin viime viikolla.

Olen käynyt kaupassa, parturissa ja hallilla katsomassa pelikavereideni sulkapallomatsia. Ja katsomassa polvileikattua äitiäni. Pisimmät kävelymatkat ovat olleet noin 1,5 kilometriä. Keppiä/sauvaa kuitenkin tarvitsen kävelemisen tueksi. Lähiympäristön ulkomaailma on siis tullut uudestaan tutuksi.

Sen sijaan sairausloma on teettänyt sen, että sähköpostitse ja puhelimitse minua tavoitellaan paljon vähemmän kuin tavallisesti. Nyt ymmärrän vähän siitäkkin, mitä työpaikan menettäminen voi merkitä sosiaalisille suhteille. Ehkä eläkeikää tulisikin yksinäisyyden voittamiseksi nostaa – Ruotsissahan ehdotettiin tällä viikolla eläkeiän nostoa jopa 75 vuoteen.

Tämän viikon urheilu-uutisena voinee pitää tutkijakolleganii **Erkki Vettenniemen** pamflettia "Lahden ansa", jossa hän väittää, että Hiihtoliitto ja huippuhihtäjät johdatettiin Lahdessa doping-ansaan, koska sekä media, antidoping-organisaatiot, opetusministeriö ja jopa Krp olivat joutuneet häviölle STT-jutun oikeudenkäynnissä.

Vettenniemen jalona tavoitteena on puolustaa urheilijoiden oikeuksia mahdolliseksi menneitä vaatimuksia kohtaan. **Mika Myllylän** äärettömän surullinen kohtalo sai Vettenniemen kirjoittamaan tämän pamfletin, vaikka todistusaineistoa hänellä onkin aika niukasti väitteidensä tueksi.

Tunnen voimakasta sympatiaa Vettenniemeä, mutta etenkin hiihtäjiä ja heidän läheisiään kohtaan. Itsekin yritin ymmärtää tuota absurdia näytelmää jo verekseltään keväällä 2001, kun kirjoitin aiheesta artikkelin, josta tuli lopulta yksi luku väitöskirjaanikin.

Oma lähtökohtani tai intressini oli kuitenkin toinen eli se, miksi nämä kansakunnan rakastamat hiihtäjät alkoivat käyttää kiellettyjä keinoja menestyäkseen maailman huipulla. Ja vielä: vaikka kiinnijäämisen riski koko ajan lisääntyi.

Nyt 11 vuotta myöhemmin luulen, että totuutta ei taida koskaan löytyä, kun Vettenniemiäkään ei pysty vuosikausien tutkimustyön jälkeen esittämään pitäviä todisteita väitteilleen, joita on yhtä aikaa sekä mahdoton että helppo uskoa – noin se tosiaan olisi voinut mennä, vaikka se niin järjettömältä tuntuukin.

Salaliittoteoriat ovat aina kiihottaneet ihmisten mielikuvitusta ja niiden avulla voi selittää tapahtumaketjuja, joiden logiikan ymmärtäminen on muuten vaikeata. Tai logiikkahan Vettenniemen teoriassa toimii, mutta sen todentaminen on hankalaa.

Itse läksin purkamaan Lahden tapahtumia sosiologisesti niin, että yritin ymmärtää eri tahojen oman toimintalogiikan ja tavoitteiden kautta sitä, miten lopulta joudutaan tilanteeseen, jota kukaan ei oikeasti halunnut.

Jos oletetaan selvitetynksi se, että hiihtäjät olivat käyttäneet kiellettyjä aineita – mitä ne nyt sitten olivatkaan ja joista osa tuli kielletyiksi tai testauskelvottomiksi ehkä myöhemmin kuin niiden käyttö oli aloitettu – jo varsin pitkän ajanjakson, niin kaksi tapahtumaa ja niihin liittyvää päätöstä nousee mielestäni keskeisiksi koko tapahtumaketjussa. Ne ovat a) hetki, kun Hiihtoliitto päättää nostaa syytteen STT:tä vastaan ja b) hetki, kun Lahdessa päätettiin järjestää suomalaisten joukkotestaus.

Jos Hiihtoliitto olisi jättänyt asian sikseen tai olisi tyytynyt pelkkään mediakeskusteluun STT:n jutussa, niin paljolta kurjuudelta olisi vältytty. **Jari Räsäsen** reaktion ymmärrän, mutta Hiihtoliiton johdon ja dopingin kanssa todistetusti toimineiden valmentajien kunnian peräämistä ja korvausten vaatimista en osaa ymmärtää vielä. Sen voinee sanoa, että ehkä ei kuitenkaan ole kovin viisasta valita urheilujärjestön johtoon poliitikkoja, joiden nimi voi hommassa tahrautua ilman heidän omaa syytään ja joiden kunniaa voi joutua puolustamaan liian heikoin eväin ja liian vahvoin asein.

Toinen suuri mysteeri on sitten se päätös, joka tehtiin suomalaisten joukkotestaamisesta. Väitetään, että aloitteellisena oli taas Hiihtoliiton johto, mutta jota tukivat opetusministeriö, Wada ja antidopingvalvojat. Ymmärrän, että kyseessä oli äärimmäinen ja poikkeuksellinen toimenpide, johon ei sitä ennen eikä sen jälkeenkään ole käsittäkseni turvaututtu. Sen tarkoituksena oli varmaankin puhdistaa Suomen – ja kaikkien ao. organisaatioiden – maine suuren yleisön, median ja yhteistyötahojen silmissä.

Kyse ei ehkä ollut salaliitosta, vaan tilanteesta, jossa jokaisen organisaation tuli uskottavuutensa nimissä ottaa valtava riski siitä, että lopputulos voi olla surkea. Riskin otto tulee ymmärrettävämmäksi, kun tiedostaa tilanteen olleen huono kummassakin tapauksessa eli sekä testattaessa että pidättyessä siitä. Ilman joukkotestiä epäily olisi jäänyt kytemään ikuisiksi ajoiksi, mutta testaamalla saatettaisiin puhdistaa kaikkien tahojen maine. Siis jos testi olisi ollut negatiivinen, mihin ainakin luulen Hiihtoliiton johdon luottaneen tai ainakin vahvasti toivoneen sitä.

Wadan ja testaajien uskottavuus toki parantui tämän joukkotestauksen ansiosta kävi siinä miten tahansa – sen sijaan itse testijärjestelmän tuo joukkokäry tai sen pelkkä epäily asetti epäilyttävään valoon. Opetusministeriölle oli tärkeää se, että Suomen maine puhdistuu. Puhtaaksi osoittautuva joukkotestaus olisi siihen hyvä keino, mutta joukkokäryn vaikutus ei varmaankaan ollut pelkästään positiivinen, vaikka opetusministeriö itse saattoi sen jälkeen ikään kuin vetäytyä vastuusta.

Nämä kaksi keskeistä tapahtumaa eivät tietysti selitä sitä, miksi hiihtäjät, valmentajat ja jopa lääkärit aloittivat ja jatkoivat kiellettyjen keinojen käyttöä riskeistä huolimatta. STT:n tapaus ehkä lisäsi uskoa siihen, että kiinni jääminen ei ole kovin todennäköistä, kun toimittajat ja oikeuslaitos eivät voineet todistaa väitteitä todeksi.

Vettenniemen suuri missio on urheilijoiden oikeusturvan puolustaminen ja se onkin äärimmäisen tärkeää. Tässä dopingkysymyksessä kaikkein oudoin asia on minusta ollut se, että juuri epon käytöstä nousi lehdistössä niin äärimmäinen haloo, vaikka dopingrike tuli hemohesin käytöstä – käsittäkseni juridisesti oli ihan sama, mitä muita mömmöjä oli käytetty ja miten kauan.

Sosiologisesti on tietysti tärkeää se, että ihmiset kuulevat ymmärrettävän ja loogisen tarinan, jossa palaset loksahtelevat kohdalleen kuin hyvän dekkarin lopussa yleensä tapahtuu. Luulen, että on vain muutama ihminen, jotka voisivat valottaa tuota 'kokonaiskertomusta' niin, että suuri yleisökin

voisi lopulta 'kylläännyä', antaa anteeksi ja unohtaa. Mika Myllylä saattoi olla yksi heistä, mutta edes hän ei välttämättä tiennyt lähellekään kaikkea.

Varmaan on niin, että ilman tuota uskottavaa tarinaa ihmisten ja lehdistön oli vaikea jättää asiaa sikseen ja antaa armon käydä oikeudesta Lahden tapahtumien ja niistä annettujen rangaistusten jälkeen. Ja tietysti oli vielä se selvittämätön STT-juttu, joka käsittääkseni kuitenkin tuli selkeästi oikeudessa siihen johtopäätökseen, että Hiihtoliiton johdolla ja työntekijöillä ei ollut riittävää syytä vahingonkorvauksiin, vaikka itse jutun esittämiä asioita ei voitu todentaa sen enempää todeksi kuin epätodeksikaan.

Urheilijan oikeusturvan kannalta ajateltuna kysymys eposta on mielenkiintoinen; miksi haluttiin osoittaa, että hemohesin tarkoituksena oli peittää epon käyttö, vaikka dopingrikkomukseksi riitti ihan hyvin pelkän hemohesin käyttö? Haluttiinko samalla mitätöidä suomalaisten hiihtäjien menestys alkaen vuoden 1989 Lahden MM-kisoista alkaen vai ajateltiin, että hemohesin käyttö ei olisi ollut ikään kuin riittävää näin koviin toimenpiteisiin, kun siihen suhtauduttiin kuitenkin aika ristiriitaisesti ja sen vaikutuksista kinasteltiin.

Miksi urheilijoista piti tehdä 'rikollisempia' kuin mihin suora näyttö riitti? Pitikö Mika Myllylän ja esimerkiksi **Harri Kirvesniemen** koko ura asettaa epäilyksen alle, kun vaihtoehtona olisi ollut se, mitä hiihtäjät itsekkin tarjosivat eli rike, joka johtui sekä sääntöjen että testauksen muuttumisesta nopeammin kuin käytännöt kentällä muuttuivat.

Nämäkään pohdinnat eivät raota totuutta tarpeeksi, jotta kokonaiskuva hahmottuisi kirkkaana eteemme. Salaliittoteoria voi joskus tuoda järkeä tai 'lohdutusta' tapahtumakulkuihin, joita voi olla vaikea ymmärtää ja joista on vaikeaa tai mahdotonta saada riittävästi (tutkimus)tietoa salailun vuoksi.

Itse luulen, että moni on jälkeen päin joutunut miettimään tarkkaan, mitä noina hektisinä päivinä ja vuosina tuli tehtyä. Ikävintä on tietysti se, että eettisesti itselleen armottomin ei ole enää täällä meidän kanssamme. Ehdotin muutama vuosi Lahden jälkeen entisten urheilijoiden, kuten Myllylän ja **Matti Nykäsen**, kouluttamista nuorten urheilijoiden tukihenkilöiksi eli mentoreiksi. Samaan tapaan kuin päihdetyössä tai mielenterveystyössä on tehty jo iät ajat. Kokemukset ovat myös hyviä.

Ehkä huippu-urheilun muutosta pohtiva ryhmä ottaa asian esityslistalleen – kovin montaa Myllylää ei suomalainen huippu-urheilu kestä.