

WHEN THE BODY SAYS – NO MORE: SELF EVALUATION OF MY OWN STORY BEFORE AND AFTER HIP JOINT OPERATION

PE-Seminar in Vierumäki, 30.7.2012

PhD Arto Tiihonen

Haaga-Helia Univ. of Appl. Sci., Vierumäki &
Age Institute, Helsinki

Content of the Presentation

- ▣ Background
- ▣ Own Experiences 'When Body Says – No More'
- ▣ Hip Joint Detrition and Operation: The Story of the Recovery and the Rehabilitation: Before and After. What I did, What I Felt, What Were my Aims and How I Tried to Achieve them?
- ▣ Theoretical Perspectives to this Subject: Different Possibilities for Interpretations
- ▣ Tools for Self Evaluation and Better Understanding of the Situation ' When Body Says - No More'
- ▣ References

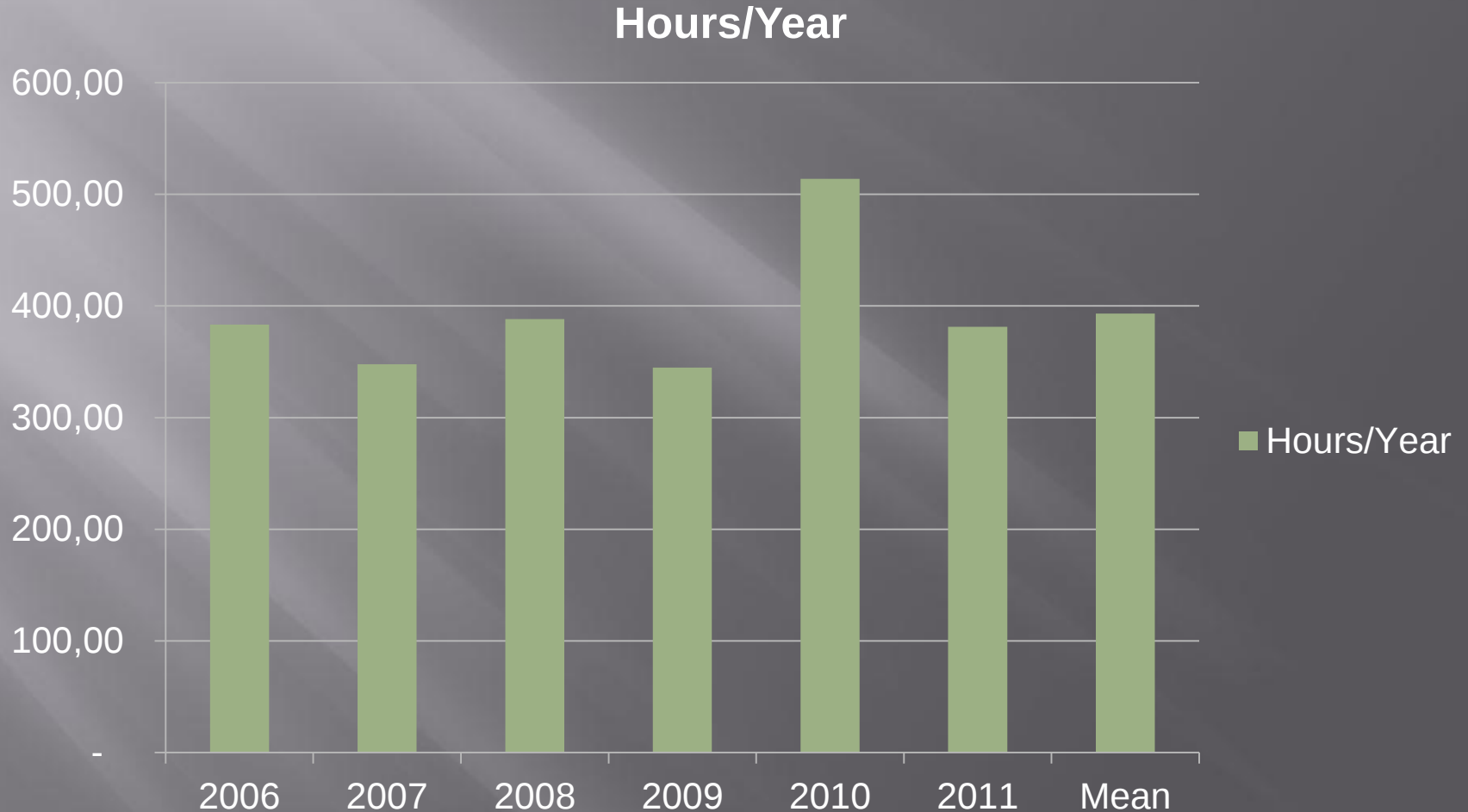
Background

- ▣ Interest to Study Embodied Experiences and their Sociocultural Interpretations: Articles and Thesis, few examples...
 - Graduate Study (1990): Sport as a Narrative ('Autobiographical Story Making' about Childhood Play, Adolescence Games and Grown up Sport and Their Sociocultural Meanings)
 - Article 'Asthma – the Construction of the Masculine Body' (Published 5 times, 2 times in English). About the Vulnerability of the Athlete when Sickness Ruins Sport Career.
 - Dissertation 'Embodied Masculinity – Interpretation of the Narrative' (2002).
 - Article 'The Ugliest was the Beautiful Man' (2004).
 - Several Articles and Presentations about 'Experienced Functional Capacity' and 'Experiences and the Responsibilities of Different Sectors of the Society' (2007-2011)
 - Manuscript 'Hip Joint Operation and its Rehabilitation – Blog Writings and Interpretations of the Changing Experiences, Functional Capacities and Modalities of Agency' (2012)

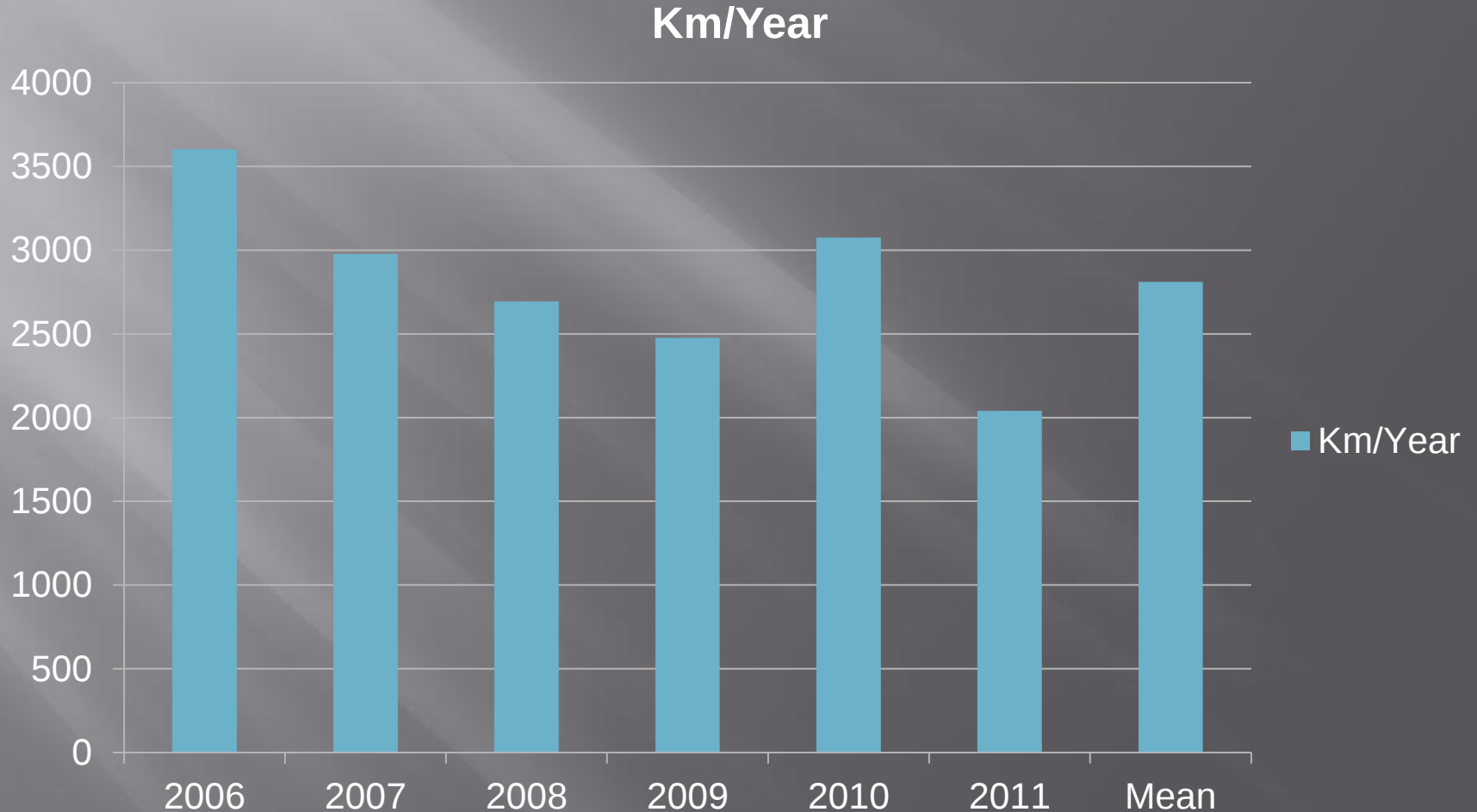
Own Experiences of Body's Fragility

- ▣ 4-5 years ago
 - Back pain began: sitting (long time) was hard, some pain during the nights
 - Work as a line manager (lots of meetings, planning, 'boss')
- 2-3 years ago
 - I took 6 months leave to find out what is going on. What I want or can do properly
 - Change job: working part time as a researcher, part time lecturing
- 1-2 years ago
 - Pain still strengthening (every night), 'mystical falls', pain also in hip joint
 - Diagnosis: osteoarthritis (hip joint). 'Operation sooner or later'.
- 1 year ago:
 - Starting to prepare myself to the operation, recovery and rehabilitation

All Sport Practices: Hours/Year 2006-2011

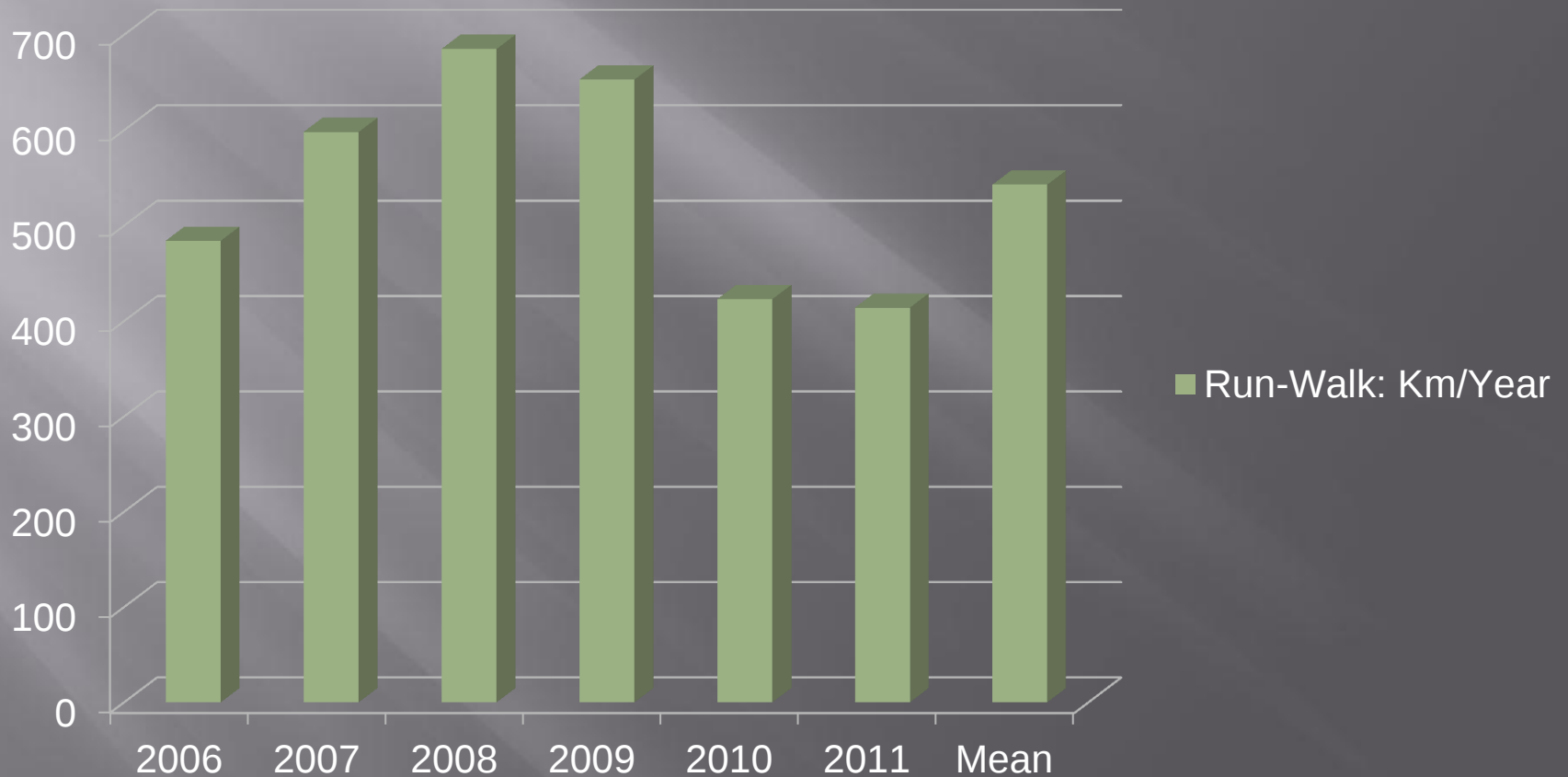


All Sport Practices: Km/Year 2006-2011

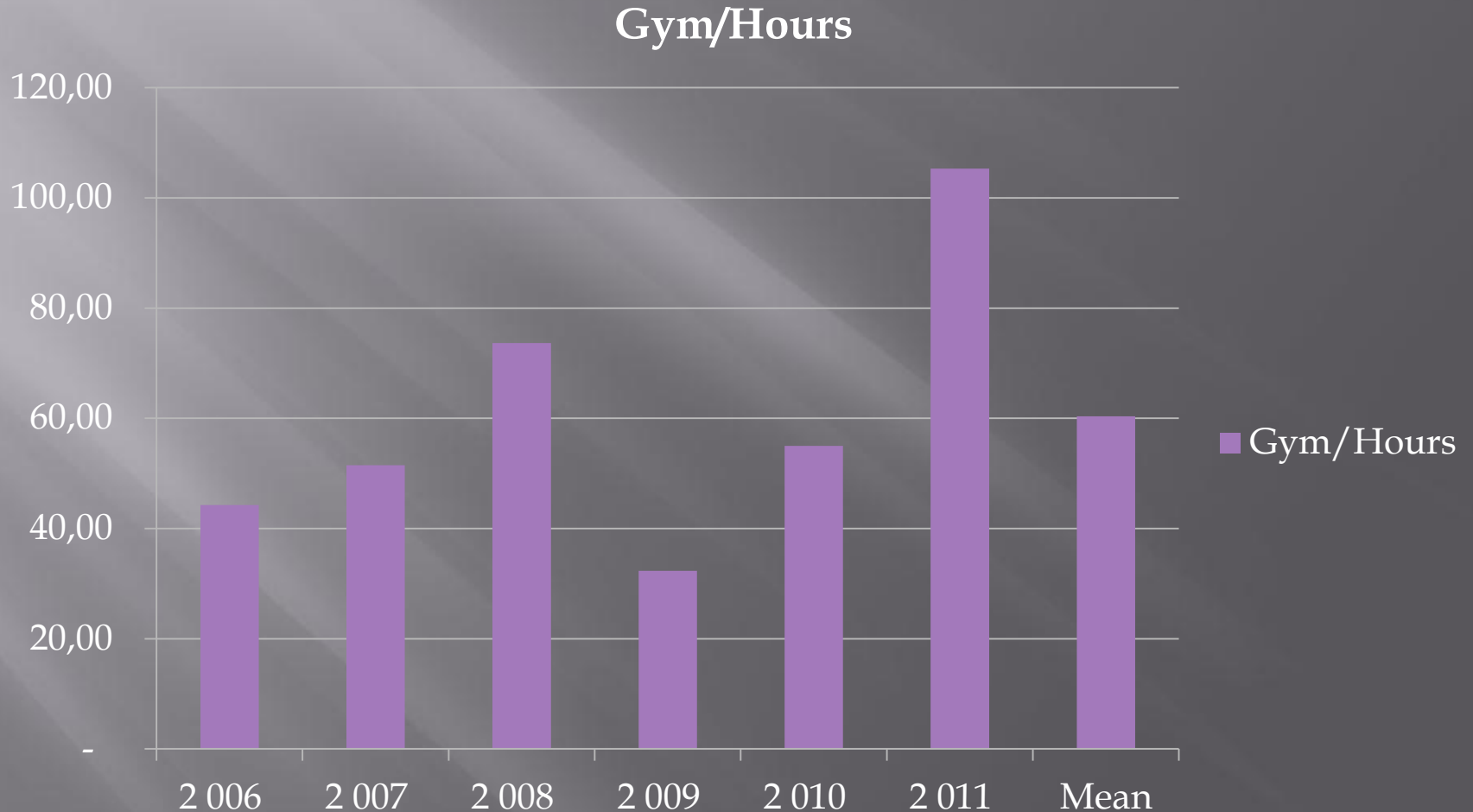


Run-Walk: Km/Year 2006-2011

Run-Walk: Km/Year

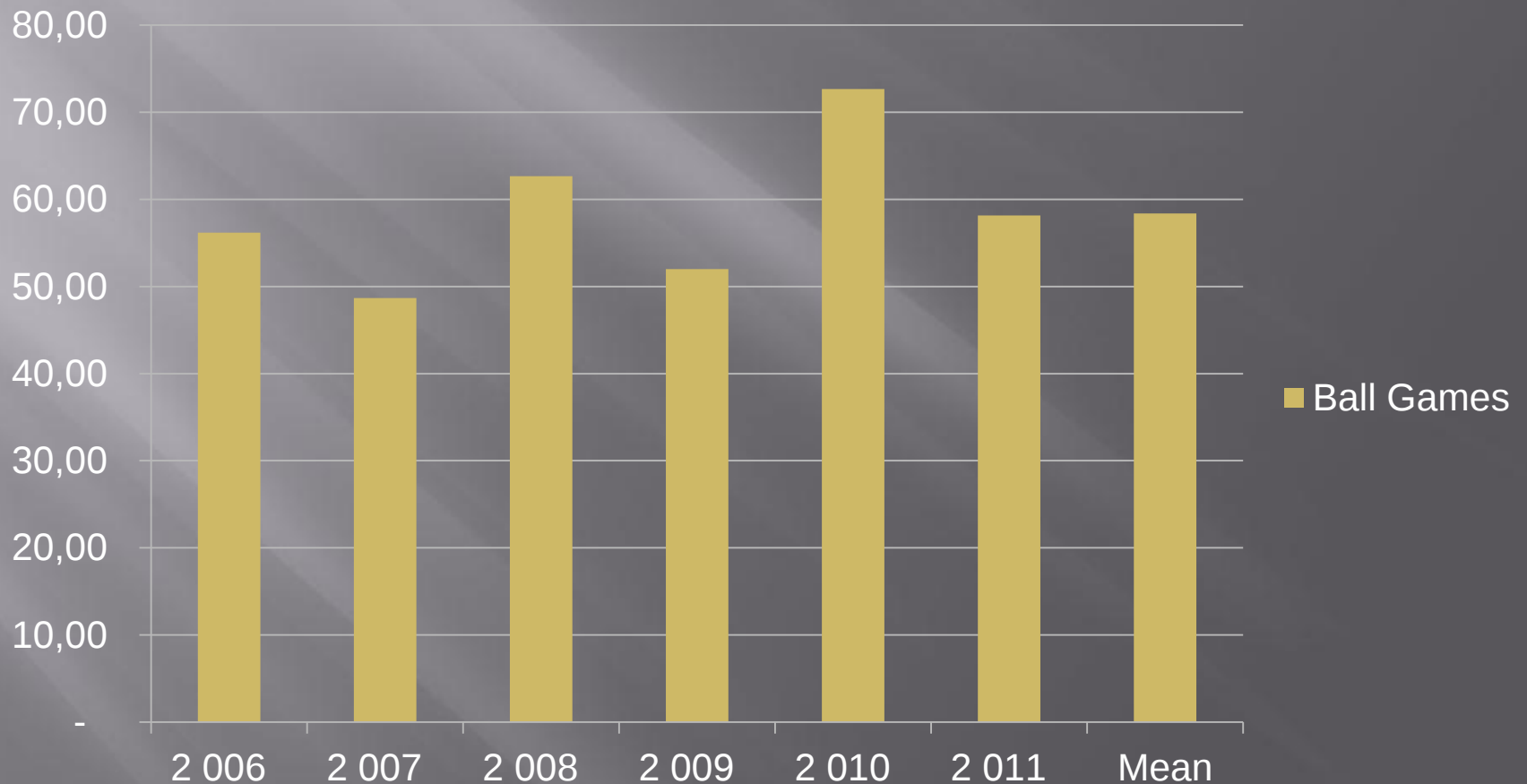


Gym: Hours/Year 2006-2011



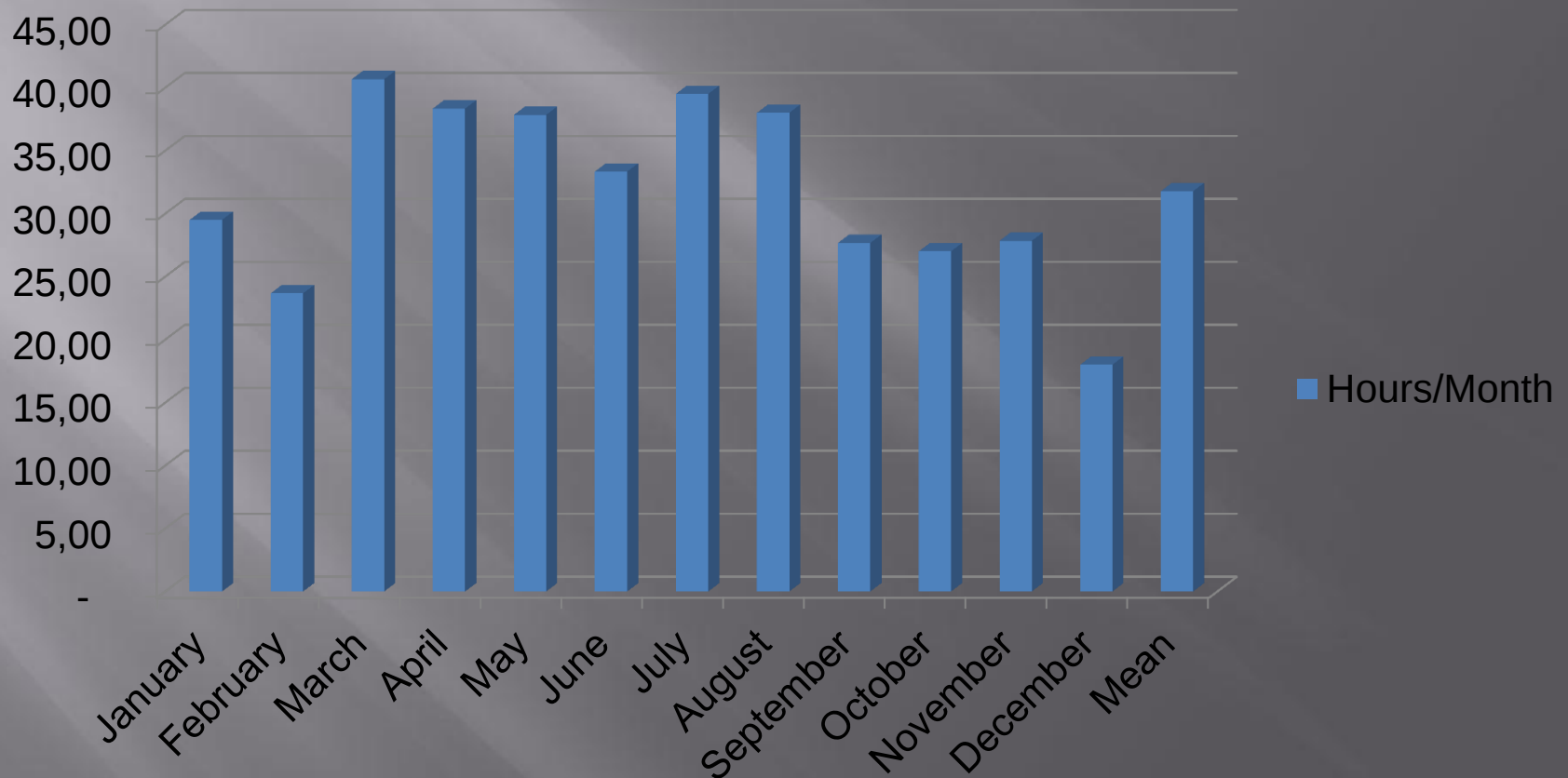
Ball Games: Hours/Year 2006-2011

Ball Games



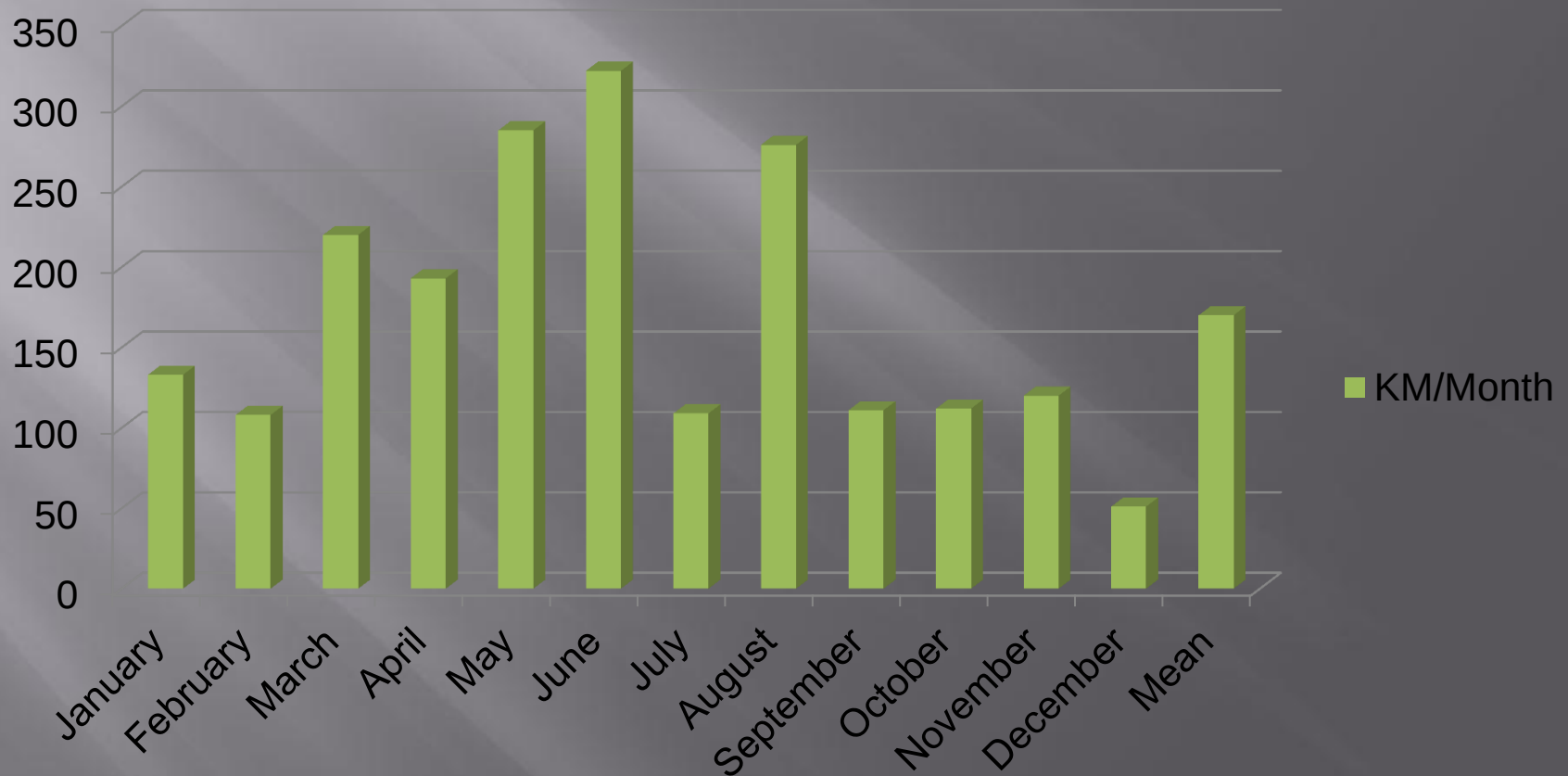
Year 2011: Hours/Month

Hours/Month



Year 2011: Km/Month

KM/Month



Summary: Changes in Physical Activity

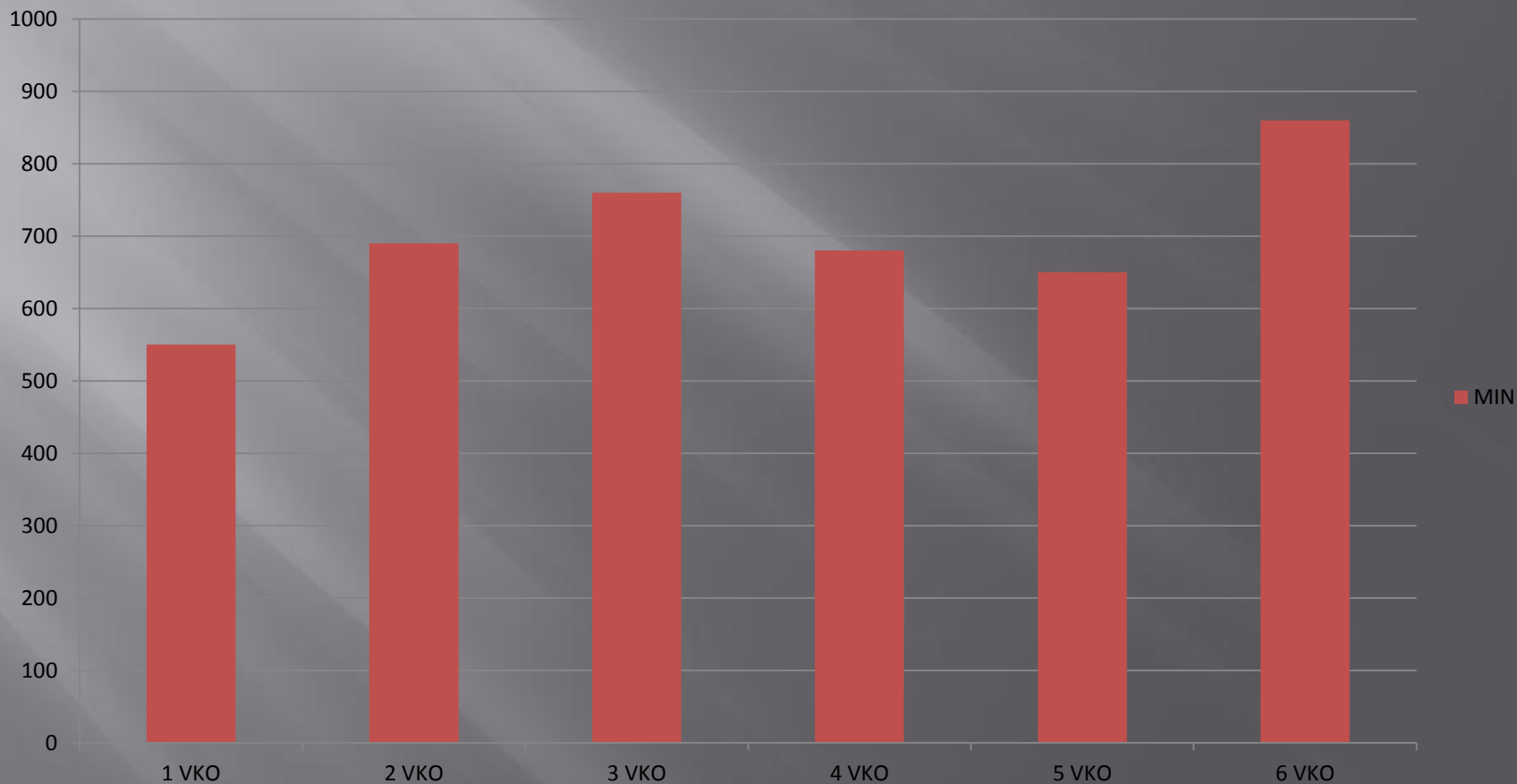
- ▣ When I noticed problems I started to practise more systematically (about 5 years ago)
- ▣ In average 400 hours/year (1 hour/day)
- ▣ When it was only pain (I didn't know my diagnosis), I practised even football and long jump – I got better...
- ▣ Then I had to give up those, because of disability – I simple couldn't play, jump or even run/walk properly
- ▣ I increase the amount of gymnastics and dance
- ▣ At the end (several months before the operation) it was nearly only gymnastics I could do without too much pain

Hip Joint Operation 14th of January 2012

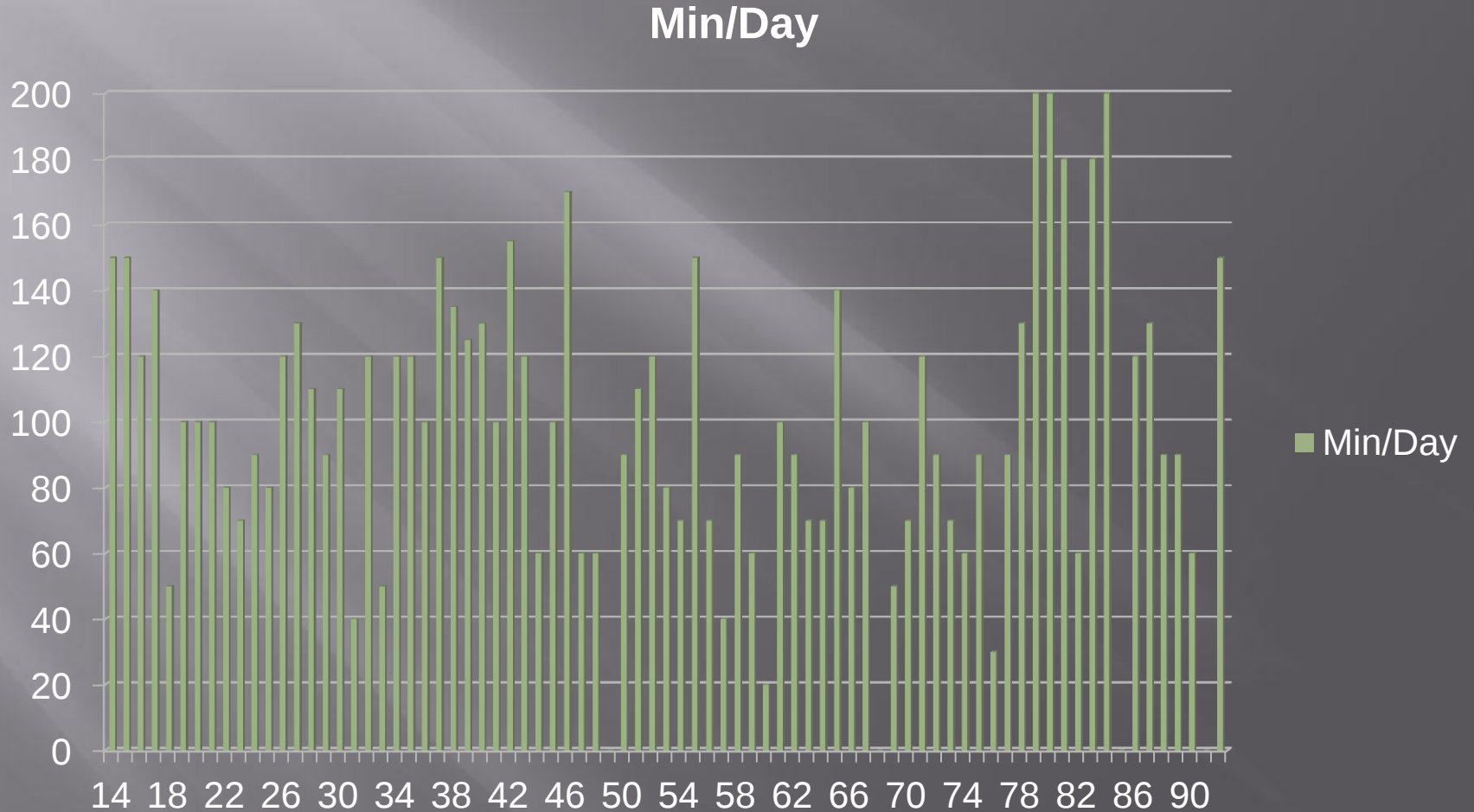
- ▣ The Story of Recovery, Rehabilitation or Even Being Better than Before...
- ▣ What I Did: Changes in Physical Practices
- ▣ What I Felt: Changes in Different Experiences
- ▣ What I Was Able to Do: Changes in Functional Capacities
- ▣ What Were my Aims and What Are my Chances to Achieve Them: Changes in Modalities of Agencies
- ▣ How to Make Self Evaluation and How Those Help You to Achieve Your Goals?

Min/week: 1-6. Weeks

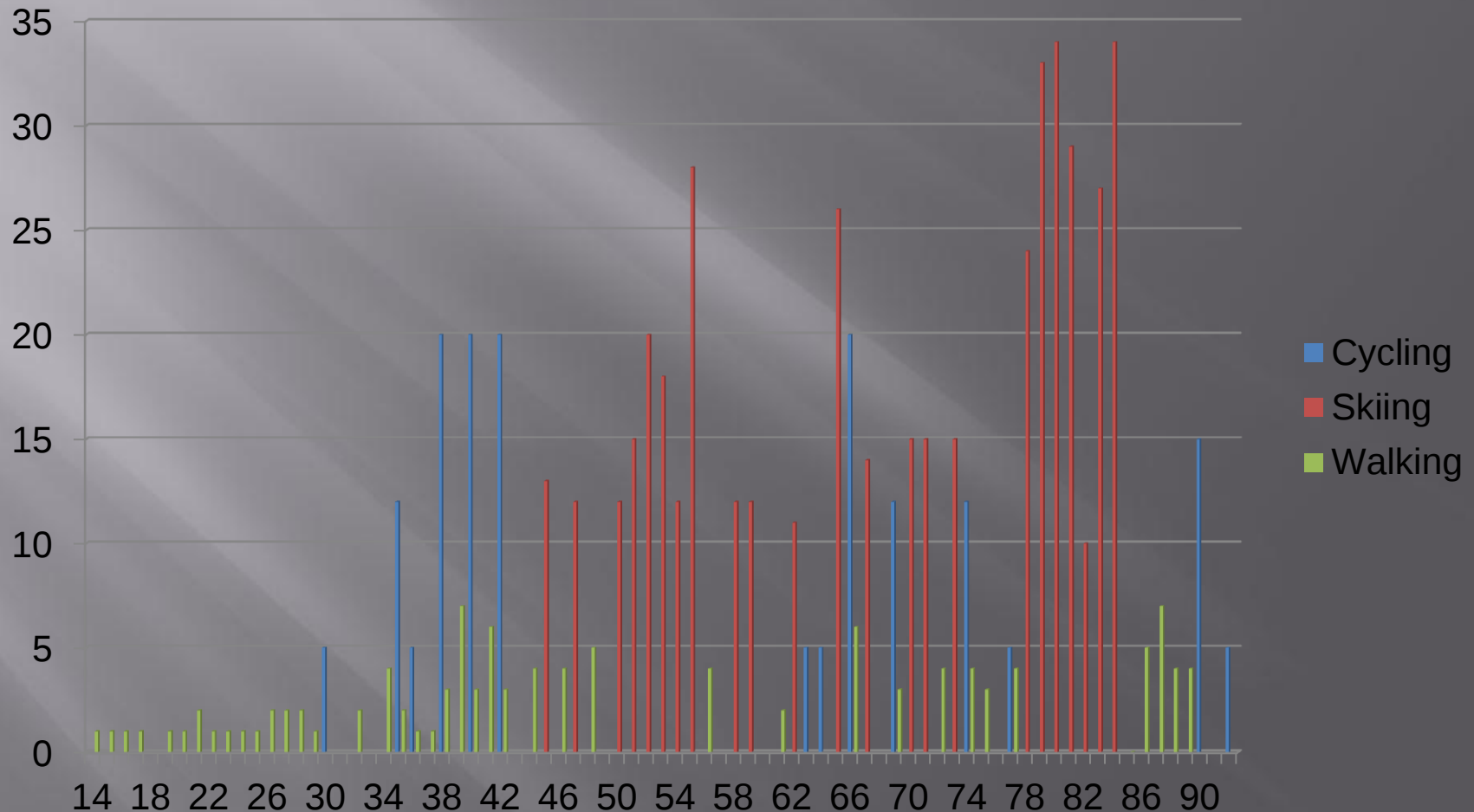
MIN



Days after Operation 14th-92nd: Min/Day



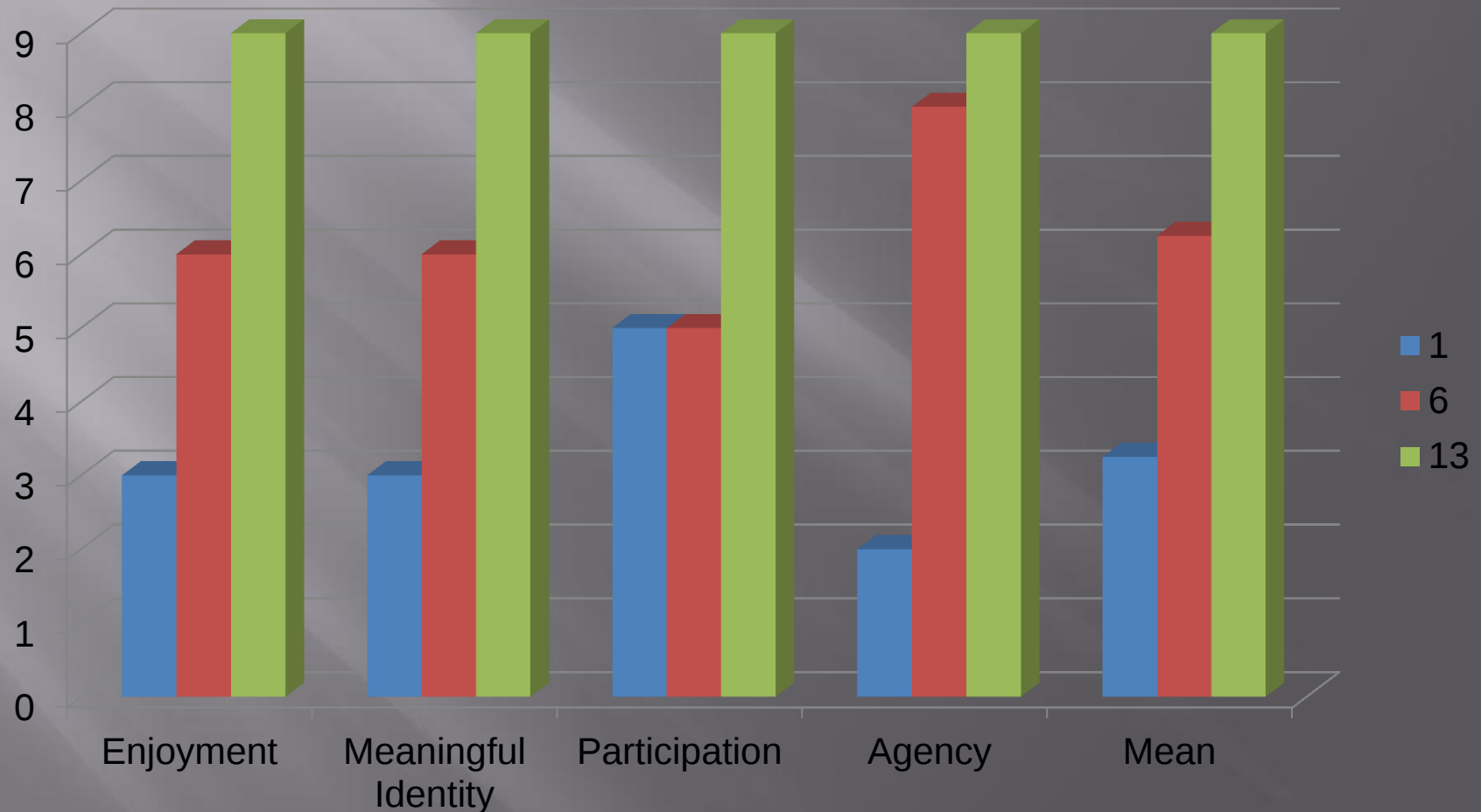
Days after Operation 14th-92nd: Cycling, Skiing, Walking km/day



Qualities of Experiences

Experiencies	Quality	Basis
Experience of Enjoyment	Passive	Own Personal Enjoyment
Experience of Significant Identity Formation	Significant	Understanding of Self and the World
Experience of Participation	Active	Influence to One's Own Life
Experience of Agency	Influential	Influence to Other's Life

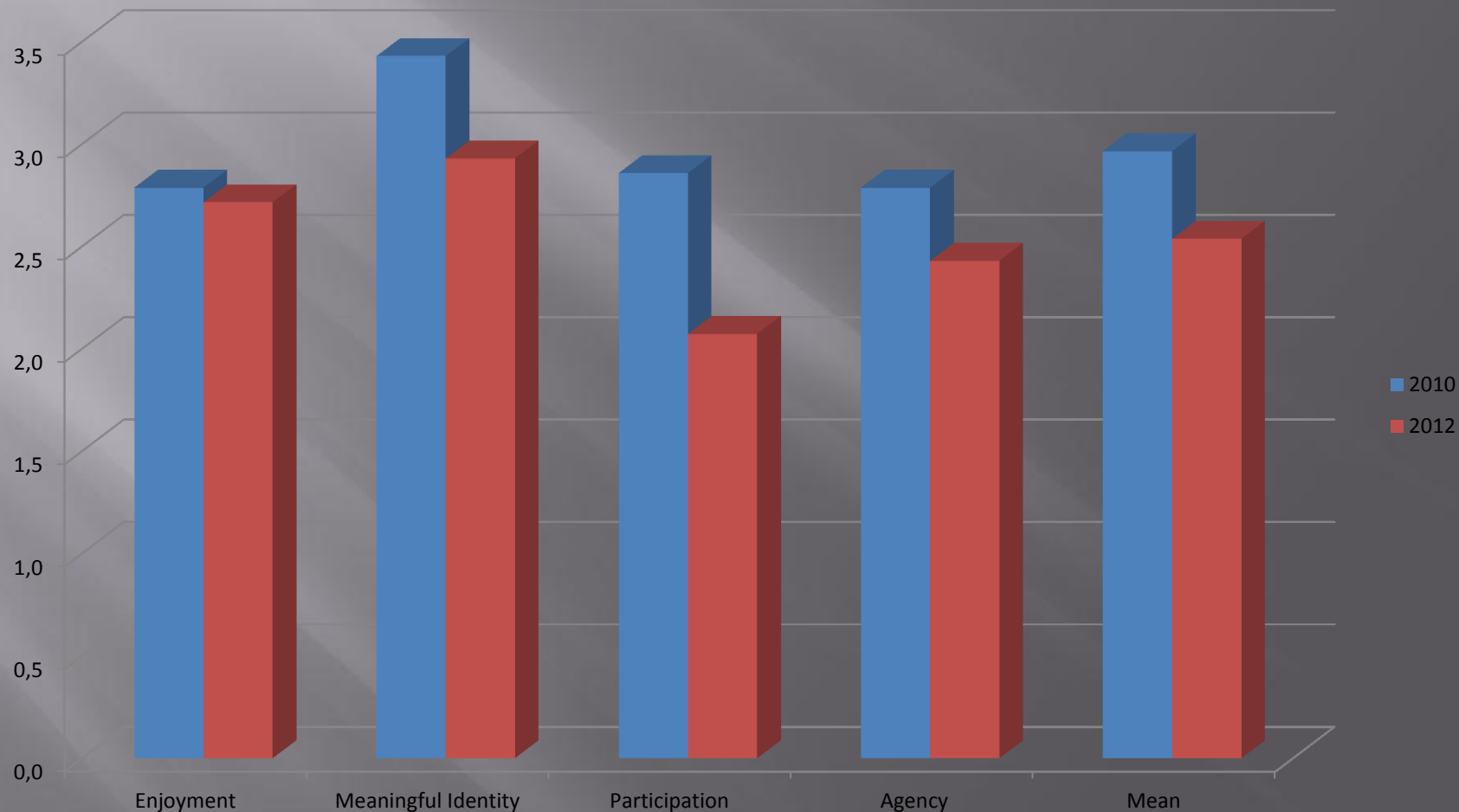
Evaluation of Experiences after 1st, 6th & 13th Weeks



Self Evaluation of Experiences 2012

Exp./Practices	Enjoyment	Meaningful Identity	Participation	Agency	Mean
Skiing	5	5	3	4	4,25
Cycling	3	4	2	2	2,75
(Nordic) Walking	4	4	2	4	3,5
Running	2	4	3	4	3,25
Canoeing	4	2	3	2	2,75
Roller Skating	3	3	1	1	2
Badminton	5	5	5	4	4,75
Football	1	2	1	1	1,25
Volley Ball	0	0	0	0	0
Gym	3	4	2	4	3,25
Home Gymnastic	4	4	3	4	3,75
Gardening	4	4	4	4	4
Dance	0	0	0	0	0
Track & Field	0	0	0	0	0
Mean	2,7	2,9	2,1	2,4	2,5

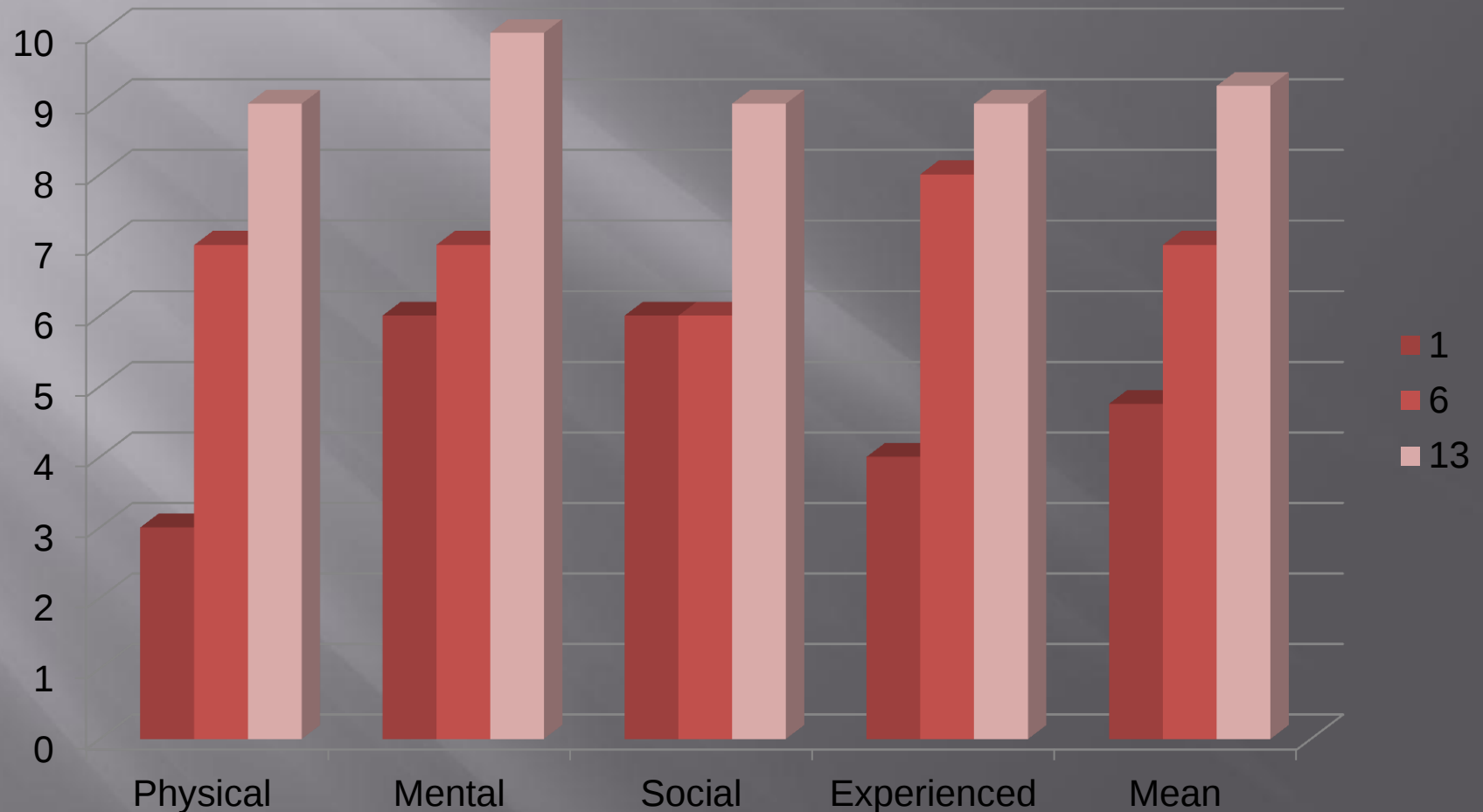
Self Evaluation of Experiences 2010 & 2012



Different Functional Capacities

Functional Capacities	Physical	Mental	Social	Experienced
Basis	Physical condition, ability/capacity to move, to practise sport, etc.	Psychological condition, ability/capacity to do things, to avoid depression etc.	Social condition, ability/capacity to be in dialogue with people, to take care of every day practices etc.	Experienced condition, ability/capacity to enjoy things, identify meaningful experiences, sense of belonging and ability to make things

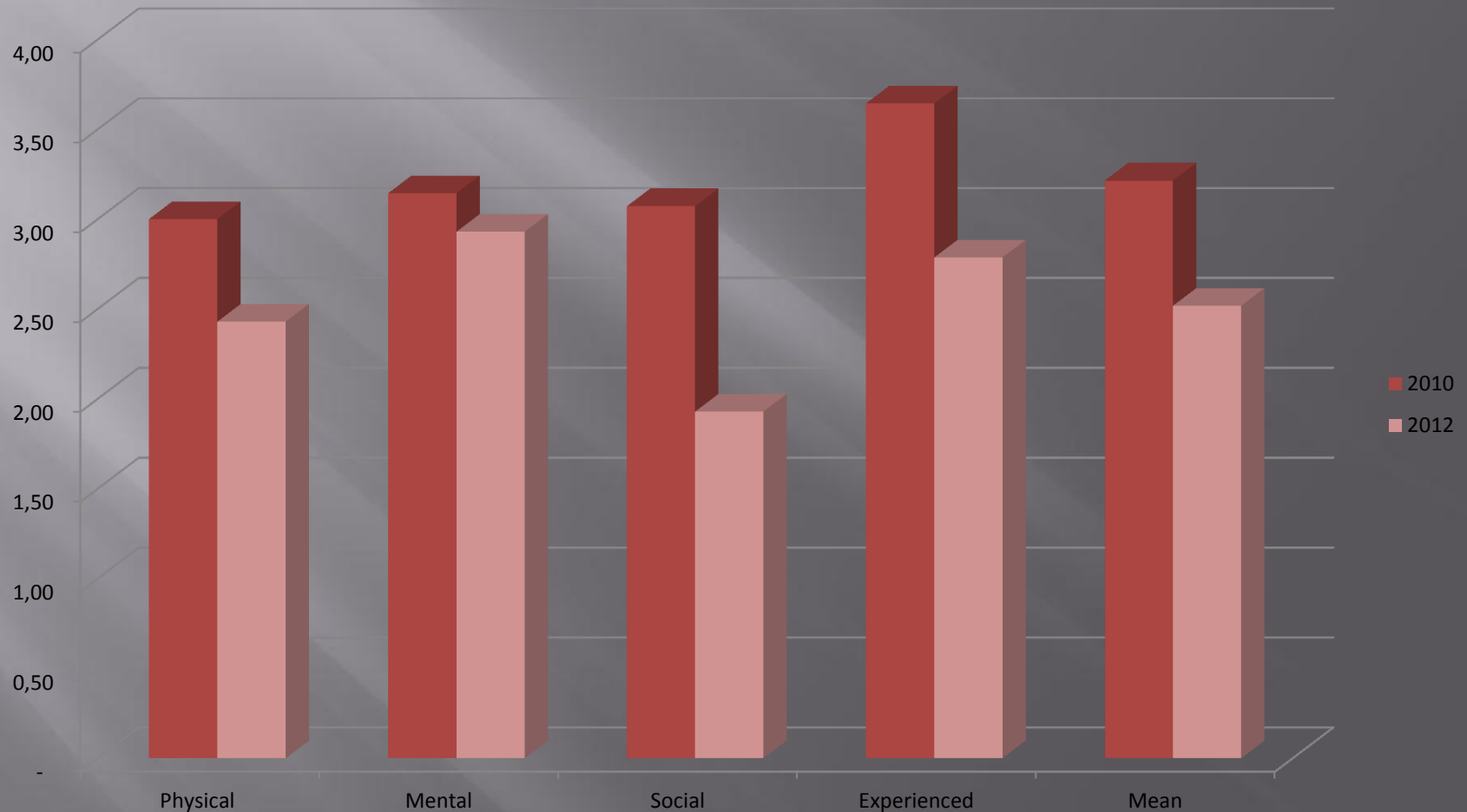
Evaluation of Functional Capacities after 1st, 6th & 13th Weeks



Multidimensional Functional Capacity/ Practices 2010

FC/Cap.	Physical	Mental	Social	Experienced	Mean
Skiing	4	4	3	5	4
Cycling	4	4	2	4	3,5
(Nordic) Walking	3	4	4	3	3,5
Running	4	3	2	4	3,25
Canoeing	3	3	3	4	3,25
Roller Skating	3	2	1	3	2,25
Badminton	3	4	5	4	4
Football	2	3	5	4	3,5
Volley Ball	2	2	4	3	2,75
Gym	4	3	3	3	3,25
Home Gymnastic	3	3	2	2	2,5
Gardening	2	3	3	4	3
Dance	2	4	4	5	3,75
Track & Field	3	2	2	3	2,5
Mean	3,00	3,14	3,07	3,64	3,21

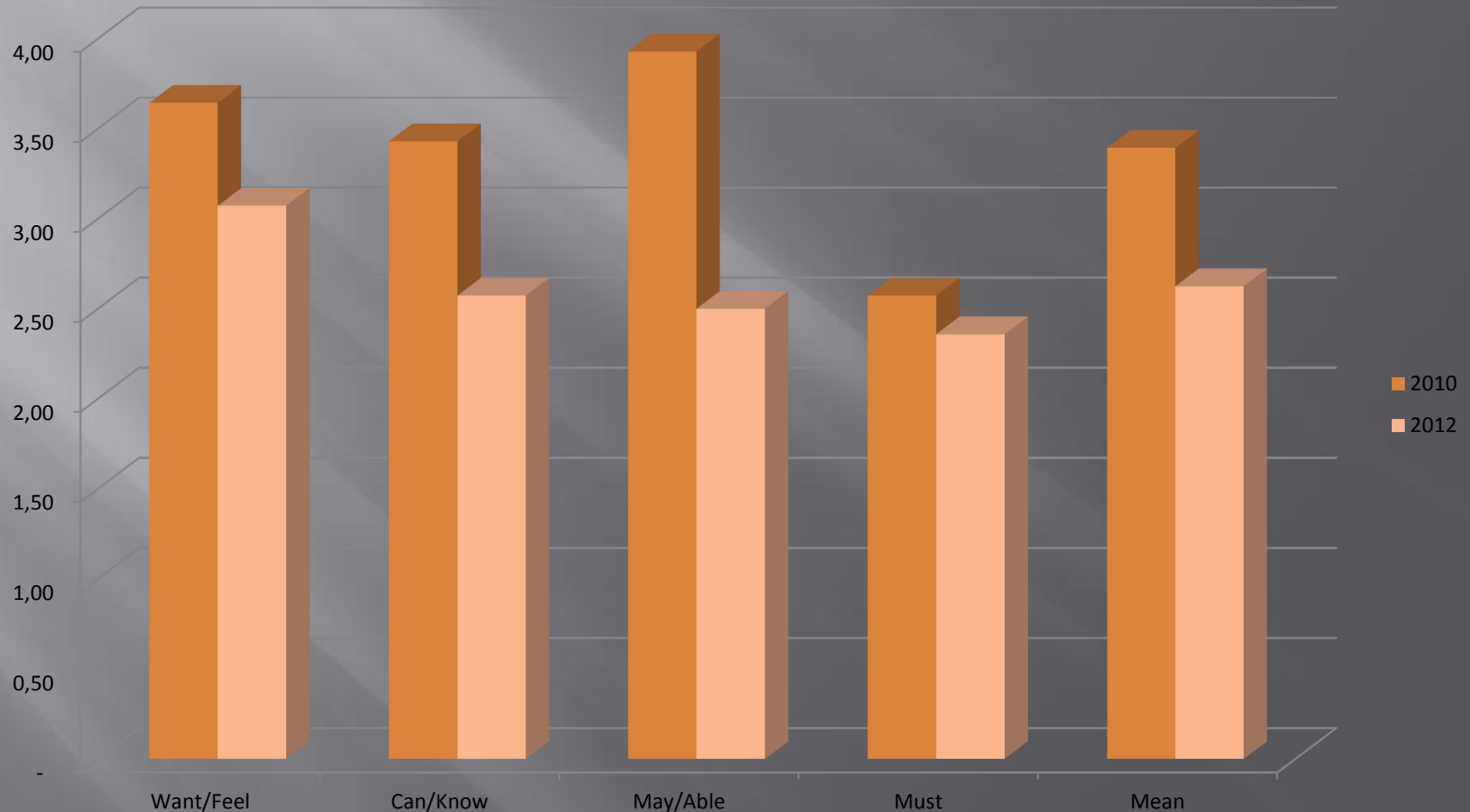
Self Evaluation of Functional Capacities 2010 & 2012



Modalities of Agencies

Modalities of Agencies	Want/Feel	Can/Know	May/Able	Must
Basis: Answer to the question of some goal in life (e.g. practising sport)	Do I really want to do this, is this really important for me?	Can I do this, do I have the knowledge to do this?	Am I able to do this, do I have the capacity or possibility to do this?	Do I have to do this, am I obliged to do this?

Self Evaluation of Modalities of Agencies 2010 & 2012



Evaluate your own sport practices 1= not at all important... 5= very important

Sport Practices	Enjoyment	Meaningful Identity	Participation	Agency	Mean
Mean					

Evaluate your own sport practices 1= not at all important... 5= very important

Sport Practices	Physical	Mental	Social	Experienced	Mean
Mean					

Evaluate your own sport practices 1= not at all important... 5= very important

Sport Practices	Want/Feel	Can/Know	May/Able	Must	Mean
Mean					

References: About Meaning of Sport

- ▣ Tiihonen, Arto (2012) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. (tulossa).
- ▣ Tiihonen A (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.
- ▣ Tiihonen, Arto (2003): Body Talks – I Write. In Denison, Jim & Markula, Pirkko (eds.): *Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research*. NY, Peter Lang.
- ▣ Tiihonen, Arto (2002): Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134 (sosiologian väitöskirja).
- ▣ Tiihonen, Arto (1997): Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa koettua. Teoksessa Jokinen, Eeva (toim.): *Ruumiin siteet*. Tampere, Vastapaino.
- ▣ Tiihonen, Arto (1996): Urheilullisen miehen mahdolliset maskuliinisuudet. *Lisensiaatintyö*. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- ▣ Tiihonen, Arto (1994): Urheilussa kilpailevat maskuliinisuudet. Teoksessa Sipilä, Jorma & Tiihonen, Arto (toim.) *Miestä rakennetaan - maskuliinisuuksia puretaan*. Tampere, Vastapaino.
- ▣ Tiihonen, Arto (1994): Asthma - The Construction of the Masculine Body. *International Review for the Sociology of Sport* 1/1994.
- ▣ Tiihonen, Arto (1992): Eka kilpailu, Miesten maailmaan, Jaliskronikka, Katsomon kuolema & Astma. Teoksessa Sironen, Esa; Tiihonen, Arto; Veijola, Soile (1992, toim.) *Urheilukirja*. Tampere, Vastapaino.
- ▣ Tiihonen, Arto (1990): Urheilu kertomuksena. Julkaisematon pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

References: About Wellbeing, Functional Capacities and Social Policy

- Palonen, Minna; Takala, Katri, Pohjolainen, Pertti & Tiihonen, Arto (2011) Kotona kunnossa – Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen kuntoutuksen keinoin. Käpyrinne ry:n Internet-sivut (<http://www.kapyrinne.fi/sites/default/files/tiedostot/Koku-raportti160910%5B1%5D.pdf>)
- Tiihonen A (2010) Kokemuksesta tulkintaan, tulkinnasta käytäntöön. Teoksessa: Sarvimäki A & Syrén I (toim.). Ikääntyminen ja ruumiillisuus. Seminaariesityksiä 30.11–1.12.2009. Oraita 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti, 41-47.
- Tiihonen A (2009) Voimaannuttava arviointi – rakenne- ja toimijuusteorioiden näkökulma. Teoksessa: Pohjolainen P & Heimonen S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/1009. Helsinki: Ikäinstituutti, 89-100.
- Tiihonen A (2008) Kokemuksellinen toimintakyky tutkimuksen ja käytännön haasteena. Teoksessa Pohjolainen P, Sarvimäki A, Syrén I (toim): Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5. 2007. Oraita 3/2007. Ikäinstituutti.
- Tiihonen A (2008) Ikäkokemusta jäljittämässä. Raportissa: Heimonen S & Syrén I (toim.): Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Oraita 1/2008. Helsinki: Ikäinstituutti, 20-24.
- Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (4), 436–448. (<http://www.stakes.fi/yp/2011/4/pirnes.pdf>)
- Pirnes E & Tiihonen A. (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4(2) 2010, 203-235. (http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275)
- Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A. (2010) Kaksitoista kertomusta Arabianrannasta, yhteenvetoja ja tulkintoja. Teoksessa Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A. Rantautumisia – kaksitoista kertomusta Arabianrannasta. Ikäinstituutti, Helsinki, 301-326.
- Tiihonen A (2010) Vapaaehtoisuus ja järjestöt lähimmäisvastuussa. Julkaisussa Lähimmäisvastuu Suomessa – ketä kiinnostaa? Etene-julkaisuja 28/2010 (http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1001.pdf)

References: About Recocery and Rehabilitation (www.miksiliikun.fi)

- ▣ Tiihonen, Arto (2012) Toipumisesta kohti kuntoutumista – lonkkanivelleikkauksen jälkeiset 42 päivää. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 24.2.2012.
- ▣ Tiihonen, Arto (2012) Pressaehdokkaat UKK-kävelytestissä. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 6.2.2012.
- ▣ Tiihonen, Arto (2012) Toipuminen leikkauksen jälkeisten kahden viikon aikana. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 28-30.1.2012
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Katsaus liikkumiseeni 2006-2011. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 30.12.2011.
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Yhden vuoden liikunta-analyysi ja -tulkinta. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 29.12.2011.
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Liikkuminen ja urheileminen on kokemuksellista toimintaa – katsaus tutkimushistoriaani. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 13.11.2011.
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Pelkkiä hyviä elämyksiäkö vain - liiku identiteettiäsi rakentaen osallistuvaksi toimijaksi. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 14.11.2011.
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Oma laji, paras laji – mutta ei pidä väheksyä muitakaan liikuntamuotoja. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 21.11.2011.
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Reinolle: lisää merkitystä liikuntaan. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 26.12.2011.
- ▣ Tiihonen, Arto (2011) Esimerkki: liikuntaa ja terveysliikuntaa. Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 28.12.2011.