

Yhdeksäs viikko toipumista: 57-63. leikkauksen jälkeiset päivät.

Kuvaan liikkumistani, varsinkin lihaskuntoharjoittelua eli omia jumppiani. Käyn muskarissa lapsenlapseni kanssa ja pohdin liikunnan vaikutuksia iän kokemiseen.

Sunnuntai, 11. maaliskuuta, klo 19.30 (58. leikkauksen jälkeinen päivä)

Hienot hiihtokelit vaihtuivat vähän harmaammiksi, nuoskaisiksi ja vetisimmiksi säiksi. Latupohja Kuusijärvellä kesti kuitenkin hyvin, vaikka suksen sujuttaminen olikin huomattavasti nihkeämpää kuin edeltäneellä viikolla. Ne tosin olivatkin loistavia kelejä. Reilu kymppi vastasi kuitenkin melkein kahta kevyellä kelillä sivakoitua peninkulmaa. Nautimme majalla riistakeiton, jonka jälkeen läksin seuraamaan äitini luo Kollenin mäkihyppyä samalla kuntopyörää polkien.

Olen pyrkinyt liikkumaan vähintään puolitoista tuntia päivässä. Lisäksi olen aina muistaessani tehnyt joitakin jumppaliikkeitä. Jalan tai lonkan liikkuvuus on parantunut huomasti viimeisten viikkojen aikana. Voin taivuttaa/heilauttaa jalkaa melko korkealle eteen ja taakse, mutta myös sivulle ulos- ja sisäänpäin aika hyvin. Sisäänpäinhän en ennen leikkausta edes kyennyt jalkaa heilauttamaan. Parannusta on siis jo tullut. Liikeradat eivät ole ihan yhtä hyvät kuin ennen leikkausta, mutta aika lähellä jo.

Kävellessä kuitenkin onnun ja leikatun jalan päälle en kykene täydellä painolla varaamaan. Tai kykenen, kun puren hammasta ja keskityn asiaan oikein hyvin. Selvästikään jotkut lihakset eivät toimi täydellisesti. Usein kuulemma käykin niin, että kuntoutuja luovuttaa tässä vaiheessa, kun asiat ovat jo melkein kunnossa. Ja sitten jää vajavuuksia liikeratoihin, lonkka jää huonoon asentoon ja kävely ei ole kunnollista. Huomaan, että helpompaa olisi vältellä kivuliaita tai muuten vaikeita liikkeitä.

Ei olekaan ihan helppo motivoida itseään tässä vaiheessa ajatellessaan, että kyllä aika nämäkin ongelmat parantavat. Ihmisen hermolihasjärjestelmä, motoriikka ja lihaskoordinaatio ovat kuitenkin erittäin monimutkaisia kokonaisuuksia, jossa jokaisen osan tulisi lopulta pelata lähes täydellisesti, että esimerkiksi kävely onnistuisi kunnolla. Tätä ei 'terve' ihminen ymmärrä, kun kaikki pelaa. Mutta jo tikku varpaassa saa kävelyn pois tolaltaan. Entä sitten proteesi lonkassa ja 'ruhjutut' lihakset?

Olenkin tsempannut itseäni menemään epämukavuusalueille eli olen tehnyt liikkeitä, joilla liikeradat laajenevat, olen yrittänyt varata kipeän jalan päälle koko ajan lisää painoa ja erityisesti olen yrittänyt 'herätellä' lihaksia ja lihasten koordinaatiota, jotta jalka oppisi toimimaan oikein ja kaikki tarvittavat lihakset vahvistuisivat ja oppisivat toimimaan yhteistyössä.

Käytännössä teen paljon liikkeitä, joissa hellävaraisesti 'nytkytän' niveliä eli teen joustoliikkeitä, jotka pakottavat sekä koukistajat että ojentajat tai supistuvat ja venyvät lihakset toimimaan. Pyörittelen mm. lantiota, polvia ja nilkkoja eri suuntiin, varaan niiden päälle eri asennoissa eri määrän 'painoa' eli teen mm. hiihtojoustoja matkien luisteluhiihtoa tai laskuasentoa. Vien painoa koko ajan enemmän myös leikatun jalan polven päälle, jotta vajavainen liikerata laajenisi ja jotta lihakset vahvistuisivat tekemään kyseistä liikettä. Tietty kulma, jossa polvi on vähän vartalon edessä, on kaikkein vaikein. Siinä asennossa proteesikaan ei tunnu vielä hyvältä, vaan 'lonksuu'. Oletukseni on, että leikkauksessa 'ruhjutut' lihakset eivät ole vielä täysin parantuneet ja juuri tuo asento tuo niiden heikkouden parhaiten/pahiten esiin.

Yleisesti ottaen erityisen tärkeää tuntuu olevan se, että eri nivelten yli menevät pienetkin lihakset aktivoituvat. Siksi en käytä juuri lainkaan painoja, vaan yritän erilaisilla liikkeillä ja liikeradoilla

saada kaikki lihakset toimimaan. Varsinkin raskaita painoja käytettäessä suurimmat ja vahvimmat lihakset pyrkivät dominoimaan liikkeen teossa.

Tällaiset liikeharjoitukset ('Artchi-jumppa'), joka kestää kymmenisen minuuttia) on vaikuttanut hyvin positiivisesti mm. ennen melko jäykkiin olkaniveliini, jotka nyt liikkuvat jo hyvin eri suuntiin. Myös niska- ja hartiakivut ovat vähentyneet selvästi. Sama ilmiö on tapahtunut myös ranteissani ja sormissani, jotka aiemmin jäykistyivät hiihtoretkillä. Puhumattakaan lantiosta ja jaloista, jotka liikkuvat lonkkanivelestä nyt huomattavasti paremmin kuin vaikkapa kaksi vuotta sitten. Kyse oli ennen kaikkea siitä, että en ollut aiemmin harjoittanut lonkkanivelen pieniä lihaksia – toimimattomina ne eivät tietenkään toimineet!

Keskiviikko 14. maaliskuuta, klo 22.20 (61. leikkauksen jälkeinen päivä)

Aloitin aamun kunnon jumpalla eli 'Artchi-jumppa', jonka jälkeen voimaharjoittelua nauhaa ja kahvakuulaa käyttäen. Sain tyttäreltäni synttärilahjaksi kahvakuulan, jota opettelen nyt käyttämään. Täytyy olla varovainen tuon kahdeksan kilon 'mötikän' kanssa. Raskasta se ainakin oli. Jumpassa keskityn ennen kaikkea nivelten liikkuvuuteen ja vahvistamiseen. Teen myös aika paljon tasapainoa ja koordinaatiota vaativia liikkeitä. En kuitenkaan mitään akrobatiaa, taichita tai joogaa, vaikka kaikista olen ottanut mallia tähän 'jokamiehen' versiooni. Lisäksi olen varastanut pilateksesta, luovasta tanssista, hikijumpasta jne. eli melkein kaikista jumppatrendeistä oman elämäni ajalta. Jotkut perusasiathan ovat pysyneet samoina vuosikymmeniä, vaikka aidosti uusiakin näkökulmia lihasten ja nivelten hyvinvointia ajatellen on kehitetty.

Päivällä kävin yhdessä kokouksessa ja iltapäivällä pääsin pojantyttärensä kanssa muskariin. Näin elämä kiertyy jännästi – vastahan vein omia lapsiani muskariin. Muskariissa oli muitakin mummoja ja vaareja lastenlastensa kanssa, mutta oudompaa oli se, että lasten vanhemmat olivat niin nuoria. Päiväkodissa minua tosin luultiin isäksikin, mikä ei ehkä kerro pelkästään nuorekkuudestani vaan siitä, että ikäisiäni isiäkin on vaikka kuinka paljon.

Liikuntaa paljon harrastavien ikämiesten (55+) ikäkokemusta kyselin myös kohta julkaistavassa artikkelissa, joka ilmestyy miehiä ja ikääntymistä käsittelevässä kirjassa lähiaikoina (Tiihonen, Arto (2012) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa **Pietilä, Ilkka & Ojala, Hanna** (toim.) *Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*). Yksi havainto artikkelissani oli se, että mielilajissaan he tunsivat itsensä paljon kronologista ikäänsä nuoremmiksi. Sen sijaan kaikki liikuntalajit eivät vastaavaa efektiä saaneet aikaiseksi.

Lapsenlapseni kanssa rockia tanssiessani – hänkin pitää Hurriganesien 1970-luvun biiseistä – tunnen itseni melkein teini-ikäiseksi. Mutta illalla kokeillessani eka kertaa sulkapallon peluuta, tunnen itseni ikälopuksi. Viereisillä kentillä itseäni kymmenisen vuotta vanhemmat 'papat' pelasivat sulkista niin ketterästi, että teki mieleni mennä selittämään, että 'tämä kömpelyyteni johtuu vain lonkkaleikkauksestani, oikeasti olen paljon parempi sulkiksen pelaaja'. Tunsin siis itseni yli seitsemänkymppiseksi eli parikymmentä vuotta itseäni vanhemmaksi ja samalla tavoin tunsivat tutkimani ikämiehetkin itsensä, kun kyseessä oli laji, jossa he eivät olleet kovin hyviä.

Mutta olin yhtä kaikki iloinen; kykenin kuitenkin jo pelaamaan, vaikkakin ehkä 30% teholla. Saattaapa olla, että pelaan muiden mukana nelinpeliä jo ennen kesälomaa...

Perjantai, 16. maaliskuuta, klo 19.00 (63. leikkauksen jälkeinen päivä)

Pitkästä aikaa kuntosalilla. Pitäisi varmaan käydä useammin, vaikka kotijumppa nauhoineen ja kahvakuulineen tietysti korvaa aika hyvin kuntosaliharjoittelua. Silti salilla on oma vaikutuksensa;

osin se johtuu pelkästään siitä, että siellä voi hikoilla kunnolla. Lihakset vertyvät nopeasti ja liikkeet on helppo tehdä. Jalka nousee kevyesti, kun on ensin ajanut 10 minuuttia kuntopyörää tai soutanut soutulaitetta.

Tein myös ensimmäistä kertaa leikkauksen jälkeen liikkeitä, joilla voin vahvistaa leikkauksessa vioittunutta pakaralihastani sekä kuluman takia heikentyneitä reiden lähentäjäliahaksia. Koneet helpottavat näitä liikkeitä, vaikka voihan niitä tehdä kotonakin, tosin ilman painoja. Käytin hyvin pieniä painoja ja tein toistojakin maltillisesti, muistaakseni 20 + 10 toistoa.

Treeni tuntui tosi hyvältä, vaikka varsinkin 'pakarakoneessa' huomasin erinomaisesti sen, mikä kävelyäniikin vaivaa: jalkaa on vielä vaikea painaa voimakkaasti alas ja taakse. Lähentäjät toimivat paremmin kuin vuosiin, vaikka olivatkin heikkoja. Liikerata oli leikkauksen ansiosta hyvä.

Yritän pitää liikuntani monipuolisena, jotta siinä olisi sopivassa suhteessa sekä kestävyyttä, lihasvoimaa, -notkeutta ja –koordinaatiota että nopeutta ja kimmoisuutta kehittäviä aineksia. Viikkooni kuuluukin normaalisti 1-2 palloiluharjoitusta, 2-4 kestävyysharjoitusta ja 4-6 lihaskuntoharjoitusta, joista yksi kuntosalilla ja loput kotijumppaa. Jos kuitenkin ulkona on esimerkiksi loistava hiihtosää, niin periaate murtuu ja lähden hiihtämään vaikka joka päivä. Hyviä hiihtokelejä ei ole tuhlattavaksi. Yleensäkin suosin ulkoliikuntaa sisäliikunnan sijasta, vaikka vesijuoksu, uinti ja kuntosaliharjoittelu olisivatkin juuri nyt erittäin tärkeitä kuntoutumiselle.

Kävin tänään myös röntgenissä, sillä huomenna on leikkauksen jälkeinen lopputarkastus. Siksi päässäni pyöri monenlaisia kysymyksiä ja ajatuksia leikkauksesta, kuntoutumisestani ja ennen kaikkea tulevaisuudestani. Mikähän on lääkäriini tuomio?