

Viides viikko toipumista: 29-35. leikkauksen jälkeiset päivät

Tällä viikolla uskaltaudun jo kuntosalille ja raahaan itseni penkkariajeluja katsomaan. Työkaverit kävivät kylässä ja pohdimme eläköitymiskysymyksiä sekä eri-ikäisten yhteistoiminnan lisäämistä.

Sunnuntai, 12. helmikuuta 2012, klo 18.51 (30. leikkauksen jälkeinen päivä)

Leikkauksesta on nyt kulunut neljä viikkoa, joten uskaltauduin kuntosalille. Sali on jännä paikka; siellä ikään kuin pakottautuu paremmaksi kuin on. Yritin kävellä normaalisti ja vaikka telineisiin meno oli hankalaa, niin liikkeet pyrin tekemään hyvin. Salin ilmapiiri on selvästi kannustava tekijä, vaikka en siellä ketään itselleni tuttua tavannutkaan. Tuttuja 'naamoja' tai pitäisi kai sanoa 'vartaloita' näin tietysti runsaahkosti. Varmaan moni rekisteröi kömpelön liikkumiseni, mutta se ei aiheuttanut mitään kommentteja puoleen eikä toiseen.

Kuntopyöräily ja hiihtolaitteen käyttö alkuverryttelyn, jonka suoritan aina kepin kanssa, jälkeen tietysti lämmitti lihakset mukavasti ja leikattu jalkakin liikkui paremmin kuin aiemmin. Aloin uskoa kuntoutumiseenikin paljon paremmin, kun sain jalkaa nostettua eteen, taakse ja sivullekin huomattavasti ketterämmin kuin koskaan kotona. Ei se koipi vielä lähellekään samaan taivu kuin ennen leikkausta, mutta hurjan paljon elastisempi se oli kuin vielä vähän aikaa sitten.

Yllättävän vähän leikkauksen aiheuttamat liikerajoitteet estivät yleistä kuntosalijumppaani. Laitteisiin tai penkeille meno oli hiukan hankalampaa ja varovaisempaa, mutta muutoin haitat olivat oletettua paljon pienemmät. Soutulaitteessa en pystynyt koukistamaan jalkaa normaaliin tapaan ja varoin myös työntäjästä liian lujaa jalkoja suoraksi. Muutamissa muissa liikkeissä jouduin hieman varomaan, mutta aika vähän siis.

Kokemus rohkaisi minua jatkamaan uusia liikuntakokeiluja, vaikka kyllähän olin illalla väsyneempi ja lihaksissa tuntui harjoittelu. Mutta niin pitääkin.

Torstai, 16. helmikuuta 2012, klo 9.34 (34. leikkauksen jälkeinen päivä)

Penkkaripäivä valkeni aurinkoisena ja pakkastakin oli kahdeksan astetta. Iina lähti haalareineen ja juhlarusteineen valmistautumaan hauskaan, mutta haikeaan päivään. Aion matkustaa kaupunkiin katsomaan ajoja.

Heitin viime perjantaina kyynärsauvan nurkkaan enkä ole siihen sisällä ollessani koskenut. Ulos otan kuitenkin sen tai kävelysauvan tuekseni. Kävely ei ole kaunista katsottavaa ja joskus - varsinkin aamuisin ja istumisen jälkeen – melko vaivalloista. Jumpan tai rentoutusharjoituksen jälkeen se on ihan siedettävää.

Olen myös käynyt ajamassa äidin kuntopyörällä ja yhden kerran kuntosalillakin. Siellä harjoittelu onnistuikin yllättävän hyvin. Pari kertaa olen myös seurannut pelikavereideni sulkispeliä ja olen hakannut palloa seinään. Luntakin olen lapioinut varovasti.

Eli pikku hiljaa toipuminen on kääntymässä kuntoutumiseksi. Neljän viikon jälkeen leikkauksesta rohkenin ottaa vähän enemmän riskejä liikkumisen kanssa. Ehkä se aiemmin olisi ollutkin turhaa, koska luutumisen (luu tarttuu proteesiin) ja lihaskudosten paraneminen vievät oman aikansa.

Toipumisesta huolimatta työ- ja toimintakyky ei kuitenkaan ole lähellekään normaalia. Kaikki arkitoimet vievät paljon aikaa ja energiaa. Päivän aikana ei paljoa aikaiseksi saa. Jopa tämän blogin kirjoittaminen on ollut vaikeaa – aika ei ole riittänyt. Se kertoo tietysti siitäkin, että olen kyennyt tekemään muutakin kuin makaamaan sängyssä.

Toiminta- tai toimijuuskyky onkin mielenkiintoinen asia. Juttelin maanantaina 84-vuotiaan veteraaniurheilija **Senni Sopasen** kanssa pitkän puhelun. Hän on edelleen äärettömän ja ihailtavan aktiivinen ihminen, joka osallistuu paljon muuhunkin kuin kilpaurheiluun tai sen harjoitteluun, vaikka ne tietysti täyttävät paljon hänen ajastaan.

Edessä oli reilun parin viikon etelän leiri, hallikisat ja valmistautuminen kesän MM-kisoihin, vaikka hänen ikänsä onkin menestystä ajatellen epäsuotuisa, kun ikäraja menevät viiden vuoden välein. Mutta se ei kuulemma haittaa – kisoihin mennään muistakin syistä kuin pelkän menestyksen takia.

Yhdessä pohdimme, miten tärkeää ihmisille on se, että syntyy toimintaan kannustavia hyviä velvollisuuksia. Eläkkeelle siirtyvät tai vaikkapa mitään harrastamattomat nuoret saattavat todella nopeasti menettää toimintakykynsä. En yhtään ihmettele.

Senni on myös *Elämänkulku ja ikäpolvet –hankkeen* (liikunta)kummi. Projektiryhmämme oli eilen luonani kyläilemässä ja kokoustamassa. Takana oli ystävänpäivän hyvin onnistunut 'Neljän polven illallinen' Ateneumissa. Nyt suunnittelimme 29. huhtikuuta järjestettävää liikunta- ja kulttuurikarnevaalia (ks. www.ikapolvet.fi).

Suosittelen tällaisia piristyskäyntejä kaikille sairaslomalaisten työkavereille. Pohdimme myös sitä, miten tärkeää eläköityville olisi se, että heidän sosiaaliset suhteensa jatkuisivat työuran ja –roolin jäätyä taakse. Mikseivät sähköpostit voisi mennä vielä eläkeläisillekin tai voisiko sosiaalinen media helpottaa tätä roolimutosta, kun työroolin ihmisille rakentuu tällainen julkinen vapaa-ajan, työn ja henkilökohtaisen roolin yhdistävä foorumi.

Mutta nyt on aika lähteä valmistautumaan kaupunkimatkaan, että ehdin nähdä vilauksen omasta abiturientistamme.