

Ei pelkkää lonkan vetämistä - 12 viikkoa leikkauksen jälkeen

Tässä artikkelissa kuvaan kuntoutumistani kuusi viikkoa lonkkanivelleikkauksen jälkeen aina tuonne sairausloman loppuun asti eli kolmeen kuukauteen (12 vkoa). Tarkoitukseni on kertoa liikkumisesta ja liikkumisen vaikutuksista kuntoutumisessa. Arvioin myös omia kokemuksiani, toimintakykyäni ja toimijuuteni kehittymistä.

Aloitetaan poikkeuksellisesti lopusta päin eli arvioin tilannettani kolmen kuukauden jälkeen. Ensimmäinen ongelma on se, mihin verrata kuntoani – tilanteeseen juuri ennen leikkausta, leikkauksen jälkeen vai kenties johonkin ideaalitalanteeseen?

Leikkausta ennen kykenin kävelemään kivuitta kolmisen kilometriä, viiden kilometrin jälkeen kivut olivat jo aika kovat. Jalka saattoi pettää alta sulkapallo pelatessa ja tietyt liikeradat olivat kokonaan mahdottomia. Selkä- ja jalkakipuja oli jatkuvasti.

Heti leikkauksen jälkeen en tietenkään kyennyt kävelemäänkään, mutta kuuden viikon jälkeen tilanne oli jo paljon parempi (ks. aiempi artikkeli aiheesta). Kävely oli kuitenkin heikkoa ja muutenkin rajumpi liikkuminen oli mahdotonta.

Ihannetilanteessa juoksisin, hyppelisin ja harrastaisin monipuolista liikuntaa – urheiluakin – ilman sen kummempia rajoituksia. Kipuja ei olisi.

Selvää on, että ihannetilannetta en ole vielä kolmen kuukauden jälkeen saavuttanut. Olen (luistelu)hiihtänyt jo paljon (450 km), olen pyöräillyt, kävellyt ja jopa pelannut sulkapalloa – en kuitenkaan lähellekään täydellisesti. Juoksuaskelia en ole ottanut enkä ole hyppinyt. Mutta kerran olen tanssinut kuitenkin. Kipuja ei ole paitsi liikkussa ja vähän liikkumisesta johtuen. Särkylääkkeitä en tarvitse, vaan kipuihin parasta lääkettä on jumppa ja muu liikunta. Kävelyssä ja ponnistaessa tietyt lihakset tuntuvat heikoilta ja kipeiltä.

Tilanteeni on kuitenkin paljon parempi kuin vielä kuusi viikkoa leikkauksen jälkeen. Kuntoutuminen on sen jälkeen edennyt kovaa vauhtia. Pystyn liikkumaan lähes normaalisti. Istuminen ja liikkumattomuus turvottavat leikkausalueetta ja kipeyttävät muutenkin lihaksia.

Suurin ero leikkausta edeltävään aikaan on tapahtunut liikkuvuudessa. Lonkka liikkuu nyt lähes normaalisti ja sen lisäksi olen jumppaamalla lisännyt muutenkin liikkuvuuttani. Kivut ovat myös lähes tyystin hävinneet. Ennen leikkausta niitä oli varsinkin oikeassa jalassa ja alaselässä. Juokseminen tai hyppelyt eivät kuitenkaan vielä onnistu.

Yhteenvetona toteaisin, että kuntoutuminen on edennyt hyvin. Kehittymistä on tapahtunut pienin askelin, mutta suunta on koko ajan ollut parempaan päin. Suuri asia on se, että kipuja ei ole ja että liikkuvuuteni on sekä leikkauksen että harjoittelun ansiosta todella hyvä verrattuna aiempaan.

Kuntoutuminen ei kuitenkaan ole tapahtunut vain ajan kanssa, vaan se on vaatinut rankkaakin työtä. Seuraavassa kuvaan liikkumistani näiden 6-12 viikon aikana leikkauksen jälkeen. Toisaalla ovat kirjoittamani blogitekstit, tässä yhteenvedot ja tulkinnat liikkumisestani.

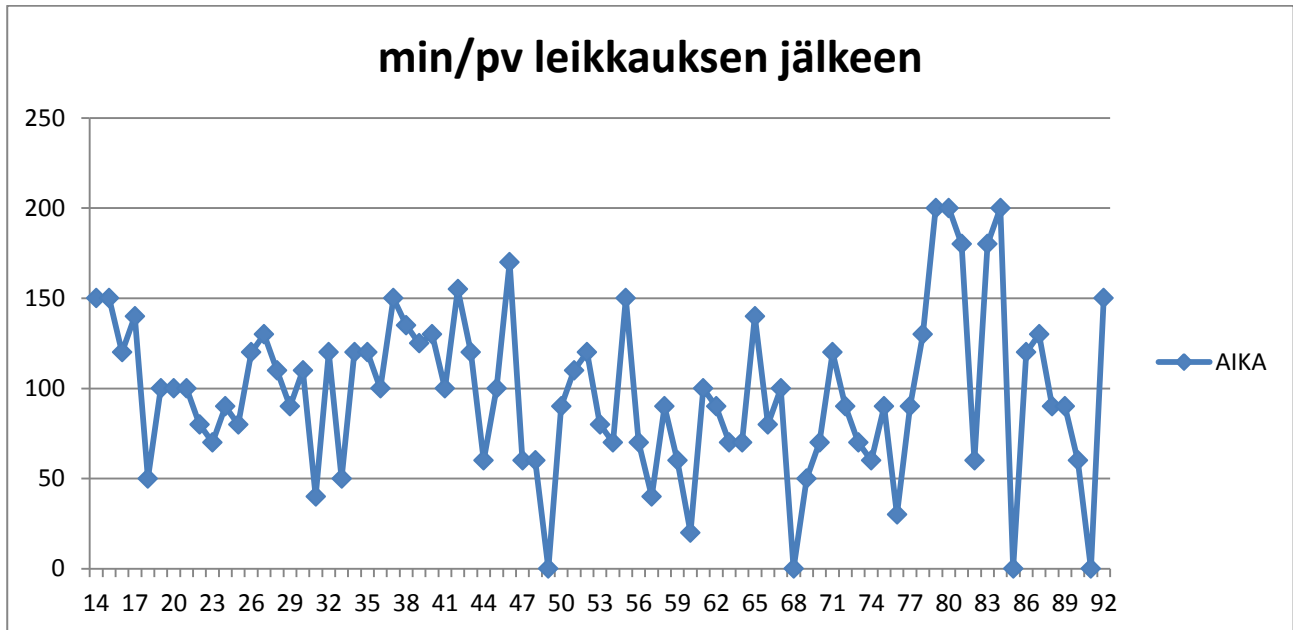
Liikunnan määrät ja laadut

Aloitin ulkona liikkumisen kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen. Aluksi lyhyitä 1-2 kilometrin kävelyjä kyynärsauvojen tai –sauvan avulla pari viikkoa. Iso muutos tapahtui kuukauden päästä leikkauksesta: uskaltauduin kuntosalille, jossa myös ajoin ensimmäistä kertaa kuntopyörällä. Vaikka se meni aika hyvin, niin vasta viiden viikon jälkeen tapahtui liikkumisessani suurempi määrällinen ja laadullinen muutos. Kuudennen viikon aikana liikuin yhteensä 77 kilometriä

kuntopyörällä, vesijuosten ja kävellen. Se oli monta kertaa enemmän kuin edeltävänä viitenä viikkona yhteensä. Liikunnan maailma aukeni uudelleen – ja nopeasti.

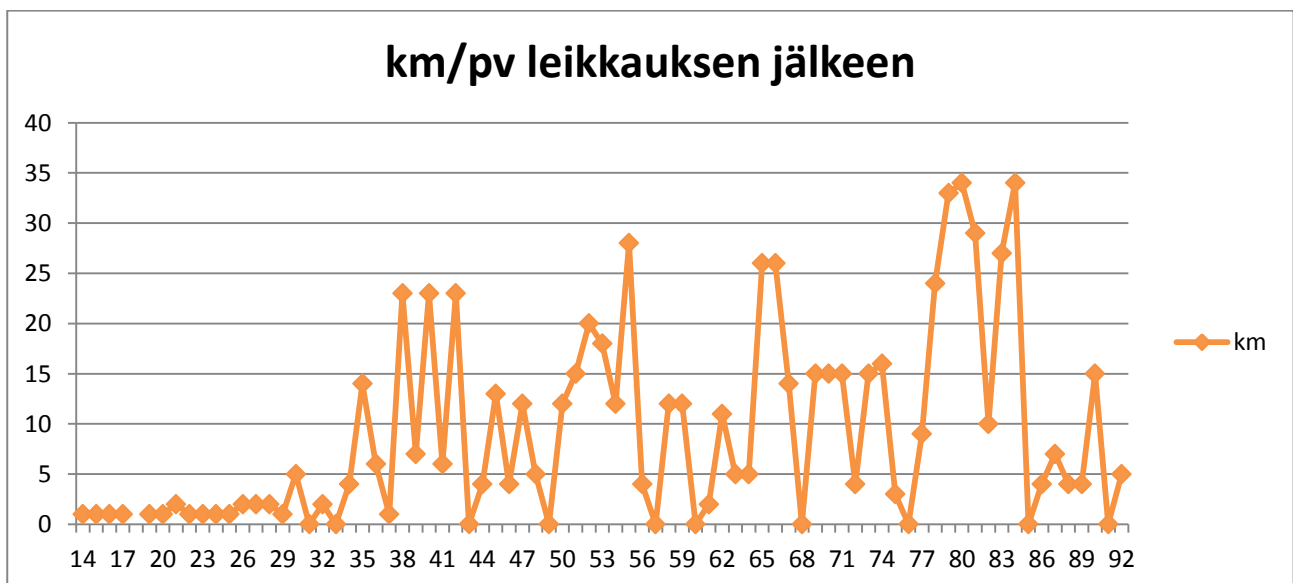
Seuraavalla viikolla tapahtui uusi mullistus: huomasin kykeneväni hiihtämään. Se merkitsi pääsyä luontoon ja muun liikunnan vähenemistä. Alkoi hiihtokausi, jota kestitin reilun kuukauden. Lopputuloksena oli runsaasti hienoja kevättalven hiihtoretkeä niin Vantaalla kuin Lapissakin. Yhteensä 441 kilometriä ehdin talven aikana luisteluhiihtää. Hiihtämisen lisäksi jumppasin ahkerasti, mutta muu liikunta jäi hyvin vähäiseksi. Vasta Lapin reissun jälkeen aloin uudelleen kävelemään.

Kuvio: Liikunnan määrä minuutteina 14.-92. leikkauksen jälkeinen päivä



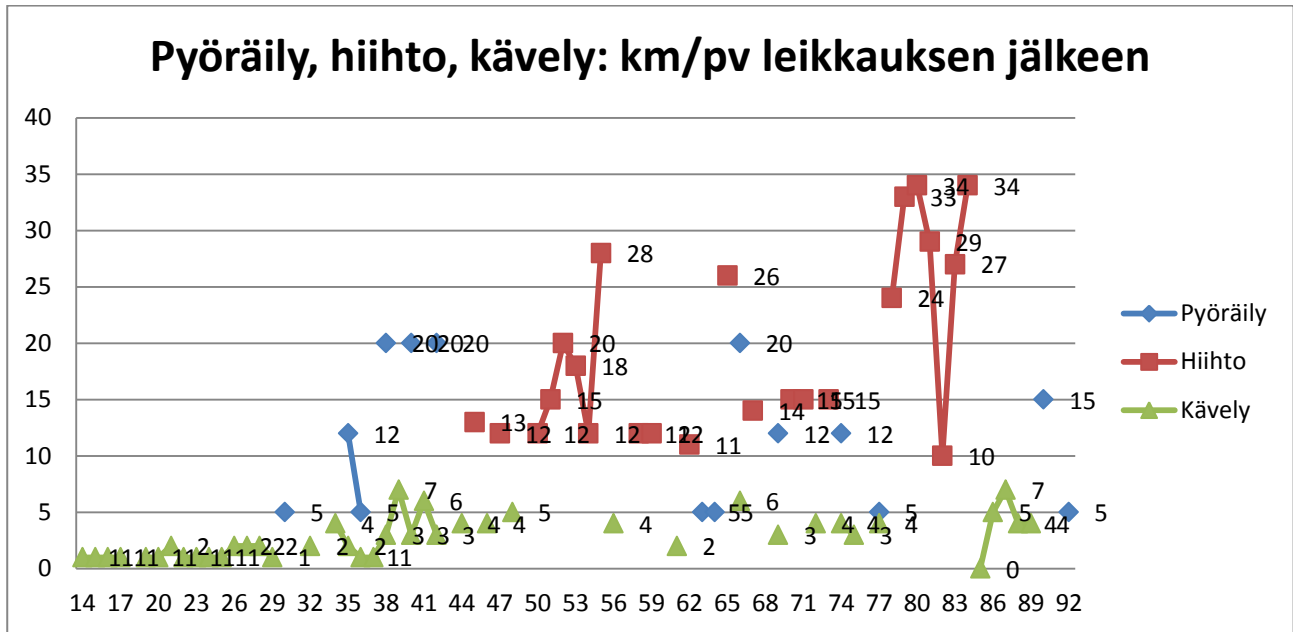
Kuviosta näkee hyvin sen, että liikkumiseni oli varsin aktiivista. Vain neljänä päivänä 78:sta en liikkunut lainkaan. Keskiarvoksi tuli 98 minuuttia eli reilut 1,5 tuntia päivässä. Kuviosta näkee hyvin, miten liikkumiseni jakautui päivittäin.

Kuvio: Liikunnan määrä kilometreinä 14.-92. leikkauksen jälkeinen päivä



Kilometrien ja minuuttien välinen ero ei ole tässä kovin suuri, koska hiihtokilometrit vastaavat aika hyvin liikuntaan käytettyä aikaa. Useinhan liikuntani on sellaista, josta ei kerry kilometrejä. Hiihtomatkat vaihtelivat normaalisti reilusta kymmistä reiluun kahteen kymppiin. Lapissa hiihtelin tosin pidempiäkin matkoja. Koko talvena en kuitenkaan hiihtänyt yli 35 kilometrin matkoja. Ajattelin, että en rasita itseäni liikaa, jotta kykenen hiihtämään seuraavanakin päivänä. Hiihtäminen oli erittäin hyvää liikuntaa lonkalle – se ikään kuin voiteli nivelen.

Kuvio: Pyöräily, hiihto ja kävelykilometrit 14.-92. leikkauksen jälkeiset päivät



Edellisestä kuviosta näkee havainnollisesti, miten liikkumiseni jakautui (kunto)pyöräilyyn, (luistelu)hiihtoon ja kävelyn kesken maaliskuuhun 2012. Aluksi kävelin, sitten kuntopyöräilin ja myöhemmin hiihto vei melkein kaiken ajan. Toki kävelin ja pyöräilin hiihtoon 'välipäivinäkin'. Pysin siihen, että jotakin liikuntaa olisi jokaisena päivänä.

Seuraavasta taulukosta – liikuntapäiväkirjastani – näkee vielä yksityiskohtaisesti miten liikuin ja miten monta minuuttia ja kilometriä eri päivinä liikuin.

Taulukko: Liikkuminen leikkauksen jälkeen sairausloman loppuun mennessä.

AIKA	VPÄIVÄ	HARJOITUS	AIKA	KM
27012012	perjantai	keppikävely+jumppa	150	1
28012012	lauantai	keppikävely+jumppa	150	1
29012012	sunnuntai	keppikävely+jumppa	120	1
30012012	maanantai	keppikävely+jumppa	140	1
31012012	tiistai	keppikävely+rentoutus	50	
1022012	keskiviikko	keppikävely+jumppa	100	1
2022012	torstai	keppikävely+jumppa	100	1
3022012	perjantai	keppikävely+jumppa	100	2
4022012	lauantai	keppikävely+jumppa	80	1
5022012	sunnuntai	keppikävely+jumppa	70	1
6022012	maanantai	keppikävely+jumppa	90	1
7022012	tiistai	keppikävely+jumppa	80	1
8022012	keskiviikko	keppikävely+rentoutus	120	2

9022012	torstai	keppikävely+jumppa	130	2
10022012	perjantai	keppikävely+jumppa	110	2
11022012	lauantai	keppikävely+jumppa	90	1
12022012	sunnuntai	kuntosali	110	5
13022012	maanantai	lepo	40	0
14022012	tiistai	kävely	120	2
15022012	keskiviikko	lepo	50	0
16022012	torstai	kävely	120	4
17022012	perjantai	kuntopyörä	120	14
18022012	lauantai	kuntosali	100	6
19022012	sunnuntai	lumitöitä	150	1
20022012	maanantai	kuntopyörä	135	23
21022012	tiistai	vesijuoksu	125	7
22022012	keskiviikko	kuntopyörä	130	23
23022012	torstai	vesijuoksu	100	6
24022012	perjantai	kuntopyörä + -sali	155	23
25022012	lauantai	lumitöitä	120	0
26022012	sunnuntai	kävely	60	4
27022012	maanantai	hiihto	100	13
28022012	tiistai	lumitöitä	170	4
29022012	keskiviikko	hiihto	60	12
1032012	torstai	kävely	60	5
2032012	perjantai	lepo	0	0
3032012	lauantai	hiihto+lumitöitä	90	12
4032012	sunnuntai	hiihto	110	15
5032012	maanantai	hiihto	120	20
6032012	tiistai	hiihto	80	18
7032012	keskiviikko	hiihto	70	12
8032012	torstai	hiihto	150	28
9032012	perjantai	kävely	70	4
10032012	lauantai	jumppa	40	0
11032012	sunnuntai	hiihto	90	12
12032012	maanantai	hiihto	60	12
13032012	tiistai	lepo	20	0
14032012	keskiviikko	jumppa	100	2
15032012	torstai	hiihto	90	11
16032012	perjantai	kuntosali	70	5
17032012	lauantai	kuntosali	70	5
18032012	sunnuntai	hiihto	140	26
19032012	maanantai	kuntopyörä + kävely	80	26
20032012	tiistai	hiihto	100	14
21032012	keskiviikko	lepo	0	0
22032012	torstai	kuntopyörä + kävely	50	15
23032012	perjantai	hiihto	70	15
24032012	lauantai	hiihto	120	15

25032012	sunnuntai	kuntosali + kävely	90	4
26032012	maanantai	hiihto	70	15
27032012	tiistai	kävely + kuntopyörä	60	16
28032012	keskiviikko	sulkis + kävely	90	3
29032012	torstai	jumppa	30	0
30032012	perjantai	kuntosali + kävely	90	9
31032012	lauantai	hiihto	130	24
1042012	sunnuntai	hiihto	200	33
2042012	maanantai	hiihto	200	34
3042012	tiistai	hiihto	180	29
4042012	keskiviikko	hiihto	60	10
5042012	torstai	hiihto	180	27
6042012	perjantai	hiihto	200	34
7042012	lauantai	lepo	0	0
8042012	sunnuntai	sauvakävely + pihatöitä	120	4
9042012	maanantai	sauvakävely + renkaat	130	7
10042012	tiistai	kuntosali + kävely	90	4
11042012	keskiviikko	sulkis + kävely	90	4
12042012	torstai	pyöräily	60	15
13042012	perjantai	lepo	0	0
14042012	lauantai	tanssia + kuntosali	150	5
Yhteensä			7715	715
Keskiarvo			97,7	9,2

Yhteenvetoa liikkumisestani sairausloman aikana

Yhteenvetona sanoisin, että ensimmäisten viiden viikon aikana liikkuminen oli varsin vaikeaa, mutta varmasti aivan ehdottoman välttämätöntä. Jumppaaminen ja lyhyetkin kävelymatkat vahvistivat tai ainakin ylläpitivät lihaskuntoa. Niiden avulla uskon myös kipujen vähentyneen, sillä istuminen ja muu paikallaan oleminen teki lonkan aina kipeämmäksi, mutta jumppa ja muu liikkuminen paransi aina asiaa.

Silti on selvää, että kudokset tarvitsevat riittävästi toipumisaikaa. Olisin mahdollisesti voinut aloittaa esimerkiksi kuntopyöräilyn tai vesijuoksun joitakin päiviä tai ehkä viikonkin aiemmin, mutta se ei todennäköisesti olisi ollut kovin viisasta. Rasitusta ja tietysti myös kipua – tai kivun sietoa - kannatti lisätä pikku hiljaa.

Tunsin hyvin kuinka lihasten kyky tehdä lihastyötä ja pysyä tasapainossa parani rasituksen lisäämisen myötä. En omasta mielestäni ottanut juurikaan riskejä, vaan hiihdin pitkään vain hyvin tasaisia latuja ja hyvin kontrolloidusti. Pysin siihen, että lihakset toimivat koko ajan hyvin eikä liikarasitusta päässyt syntyään.

En kuitenkaan voi suositella kaikille luisteluhiihtoa, koska sen tekniikka on varsin vaativaa, jos ei ole tekniikkaa harjoittanut aiemmin. Perinteistä tyyliä en käyttänyt lainkaan, koska leikkauksessa voitettiin pakaralihasta, joka on välttämätön hiihdossa. Ihan varma en kuitenkaan ole siitä, olisinko voinut hiihtää perinteistä, sillä muutamaa potkua lukuun ottamatta en ottanut riskiä satuttaa itseäni. Nyt ajattelen, että olisi kannattanut kokeilla, jotta olisin voinut sanoa jotakin sen vaikutuksista. Voin vain suositella, että kokeilkaa sitäkin.

Tähän antaa aihetta se, että harjoitin pakaralihasta melko paljon jumppaamalla ja kuntosalilla myös 'pakarakoneessa'. Vaikka se sattui ja voimat olivat huomattavasti vähäisemmät kuin ennen leikkausta (50kg → 20kg aluksi), niin harjoitus tehoi hyvin. Voima lisääntyi ja kivut vähenivät. Tämä on tärkeä havainto muutenkin: älä pelkää (tervettä) kipua! Terveeksi kivuksi määrittelen kivun, joka johtuu lihaksen heikkoudesta tai siitä, ettei lihasten koordinaatio toimi normaalisti ja rasitus osuu ikään kuin väärään paikkaan. Tervettä on myös sellainen kipu, joka syntyy rasituksesta.

'Sairasta' kipua taas on se, jos lihas vioittuu tai uhkaa vioittua tai rasitus on liiallista. Kannattaa välttää yllättäviä liikkeitä, liian suuria painoja ja harjoittelua kylmiltään. Aina, siis aina, pitää lämmitellä. Itse jumppaan joka ikinen kerta varsinkin lonkan seudun lihakset lämpimiksi ja teen monenlaisia liikkeitä eli kieputan kummatkin jalat eri suuntiin eteen, taakse, ylös ja sivulle isoin liikkein. Yhteensä vähintään 40 lonkan kiertoa eri suuntiin ja kummallakin jalalla. Sen lisäksi teen luisteluhiihtoliikkeitä eli vaihdan painoa jalalta jalalle, teen jalkakyykyjä ja lonkan venytyksiä. Näitäkin yhteensä ainakin 50 kertaa. Tämä varmistaa sen, että kaikki lihakset on 'herätelty' ja koordinaatio toimii, vaikka kaikki lihakset eivät toimisikaan täydellisesti.

Olin aika tyytyväinen liikkumiseeni, sillä etukäteen uskalsin toivoa, että olisin voinut hiihtää vasta Lapin matkan aikana jonkin verran. Lähes normaali hiihtokokemus jo 45 päivää leikkauksen jälkeen oli iso yllätys. Olisin voinut käydä kuntosalilla ja vesijuoksemassa enemmän, mutta hiihtäminen oli liian houkuttelevaa ja kelit loistavia.

Lonkan liikkuvuuden paraneminen yllätti minua eniten. Voi olla, että lonkkani ei ole ollut yhtä liikkuva koskaan aiemmin. Kyse ei missään nimessä ole vain leikkauksesta, vaan ennen kaikkea siitä, että olen systemaattisesti vahvistanut lonkan ympärillä olevia pieniäkin lihaksia ja olen lisännyt lonkan liikkuvuutta sekä ennen leikkausta että sen jälkeen. Leikkaus toki poisti fyysisen rajoitteen, jonka nivelkuluma ja siihen kasvanut 'lisäluu' aiheutti. Leikkauksen ansiota on varmaan myös se, että hermokivut – kipu, joka säteili moneen paikkaan – ovat vähentyneet oleellisesti.

Kuntoutuminen toimintakyvyn, kokemuksellisuuksien ja toimijuuden lisääntymisen näkökulmista

Liikkumisen paraneminen on liikkuvalla ihmiselle valtavan tärkeä asia. Mutta kuntoutuminen on muutakin kuin liikkumista. Toimintakyky – varsinkin jos sen eri aspektit otetaan huomioon – kattaa laajemman osan arjesta ja elämästä. On tärkeää tarkastella kuntoutumista myös tästä näkökulmasta, koska sairausloma aiheuttaa sen, että normaalielämä on keskeytyksissä. Ja vaikka liikkuminen paranee, niin toimintakyky – edes fyysinen – ei ole palautunut vielä ennalleen kolmenkaan kuukauden jälkeen.

Leikkaushaava ja sen ympäristö jäykistyy ja kipeytyy istuessa ja juokseminen tai hyppääminen on edelleen mahdotonta ja kivuliasta kolmen kuukauden jälkeen. Kävelykin on vielä melkoista taistelua, johon pitää keskittyä. Psykkisesti raskainta on se, että välillä kuntoutuminen etenee hyvin ja toisinaan tulee takapakkia. Varsinkin kävelemisen yllättävä vaikeus 'masentaa'. Positiivisia asioita on kuitenkin paljon enemmän – kipuja on vähän ja monet ennen mahdottomat liikkeet onnistuvat. Usko siihen, että kuntoutuminen onnistuu täydellisesti vahvistuu.

Sairausloman vuoksi sosiaaliset kontaktit ovat vähäisempiä kuin aiemmin. Välttelen myös autossa istumista, joka rajoittaa jonkin verran sosiaalisia suhteita. Toisaalta hiihtoretket ja Lapin matka avasivat mukavasti ovia toisten ihmisten maailmaan. Aktiivinen sähköposteilu oli tietysti myös tärkeä asia. Facebookiin tai liialliseen puhelimen käyttöön en ryhtynyt, vaikka kumpaakin voisi tuki suositella sairauslomalaisille.

Toimintakyvyn muutoksia voi olla vaikea huomata, jos elää vain päivästä päivään, jolloin oma mielenkiinto saattaa kohdistua vaikkapa vain siihen eniten elämää haittaavaan tekijään – oli se sitten kipu, liikerajoitus tai esimerkiksi sosiaalisten kontaktien puute ja alakuloisuus. Kun toimintakykyä arvioi ja ajattelee laaja-alaisesti, niin näkee maailmansa ja tilanteensakin hiukan

suhteellisuudentajuisemmin. Ja jos arvioi toimintakyvyn muuttumista, niin näkee myös mahdolliset positiiviset trendit selvemmin.

Minä tein toimintakykyni arviointia joka viikko ensimmäisten kuuden viikon ajan ja sen jälkeen vielä kerran eli sairausloman loppuksi viikon 13 jälkeen. Seuraavaan tarkasteluun olen valinnut ensimmäisen, kuudennen ja 13. viikon. Trendit ovat mielenkiintoisia. Viikko leikkauksen jälkeen fyysinen ja kokemuksellinen toimintakykyni oli heikko; 1-10 –asteikolla kolme ja neljä. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky oli parempi, tosin vain välttävän tai kohtuullisen luokkaa.

Seuraavat kuusi viikkoa saivat minut tuntemaan ja ajattelemaan jo toisin: fyysinen toimintakyky oli noussut jo seiskaan ja kokemuksellinen jopa kasiin, kun varsinkin sosiaalinen toimintakyky oli jäänyt junnaamaan paikalleen. Keskiarvo oli silloin seitsemän, kun ensimmäisen viikon jälkeen se oli ollut 4,75. Toimintakykyni oli siis arvioideni mukaan tyydyttävä silloin, kun 'virallinen' kuuden viikon sairauslomakausi loppui.

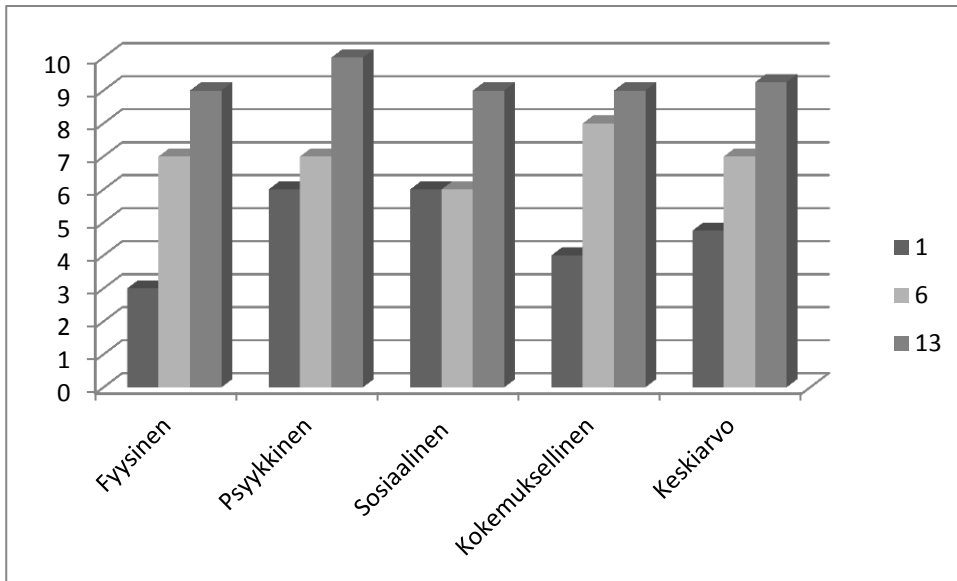
Kuntoutuminen alkoi oikeastaan vasta sen jälkeen, ja se myös vaikutti toimintakykyyni selvästi. Saamani kolmen kuukauden sairausloman jälkeen toimintakykyni oli jo kiitettävä, mitä 9,25 keskiarvokin kertoo. Vaikka kuntoutuminen oli paljolti fyysistä eli liikkumisen lisääntymistä, niin vaikutukset olivatkin vähän suuremmat psykkineseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka nousivat nyt selvästi – toki myös fyysinen ja kokemuksellinen toimintakyky jatkoivat linjakasta nousuaan.

Omassa tapauksessani kävi varmaan niin, että hyvä fyysinen toimintakyky ikään kuin säteili muihin toimintakyvyn osa-alueisiin silloin, kun se oli hyvä. Kun se oli huono, niin muut ainakin jonkin verran kompensoivat tätä huonoutta. Ihan näin yksiselitteinen ei kausaalisuussuhde kuitenkaan todellisuudessa ole, sillä tein töitä myös sosiaalisen ja psykkinen toimintakyvyn eteen aktiivisesti koko ajan. En antanut fyysisen haitan vaikuttaa sosiaaliseen tai psykkineseen vireyteeni, vaikka se olisi ollut helppoa. Väsyneenä ja kipuilevanakin pidin yhteyttä ulkopuoliseen maailmaan, jos en muuten, niin kirjoittamalla blogia tuntemuksistani. Seuraavassa toimintakyvyn muutokset sekä taulukkona että pylväsdiagrammina:

Taulukko: Toimintakyvyn eri osa-alueiden muutokset ensimmäisen, kuudennen ja kolmannentoista viikon jälkeen:

VKO	Fyysinen	Psykkinen	Sosiaalinen	Kokemuksellinen	Keskiarvo
1	3	6	6	4	4,75
6	7	7	6	8	7
13	9	10	9	9	9,25

Kuvio: Toimintakyvyn eri osa-alueiden muutokset ensimmäisen, kuudennen ja kolmannentoista viikon jälkeen:



Kokemuksellisuuden näkökulma kuntoutumiseen

Kokemuksellisuuden avaama näkökulma toipumiseen ja kuntoutumiseen on hiukan toisenlainen kuin toimintakyvyn eri osa-alueiden rajaama alue, vaikka samankaltaisia elementtejäkin näissä tarkasteluissa on. Osallisuuskokemukset vertautuvat sosiaalisen toimintakyvyn kanssa ja toimijuuskokemusta voi pitää toimintakykyjen eräänlaisena summana, vaikka kyse tässä onkin aidosti koetusta asiasta. Toimintakyky voi olla hyvä, mutta se ei silti välttämättä synnytä toimijuuskokemuksia.

Ensimmäisellä viikolla koin aika voimakkaita osallisuuskokemuksia heti leikkauksen jälkeen, kun sain itselleni vertaisia muista nivelproteesileikkauksessa olleista miehistä. Tämä tosin kesti vain pari päivää, jonka jälkeen jouduin kotiin ilman vertaisten tukea. Toimijuuskokemukset olivat heikkoja, osa jopa tuskastuttavan raskaita. Kuntoutumisen suunnassa ensimmäinen viikko ei ollut myöskään elämyksiä tai merkityksellisiä kokemuksia tuottava. Tosin koko elämää ajatellen leikkaus oli tietysti sekä huikea elämys että merkityksellinen identiteettikokemus: sen jälkeen en todellakaan ole ollut entiseni. Jotakin on pysyvästi poissa ja jotakin melko suurta – iso proteesi - taas melko pysyvästi sen tilalla. Jossakin mielessä olen ns. kyborgi – koneihminen. Se asia pohditutti minua paljon ennen leikkausta, mutta myös sen jälkeen. Varsinkin siinä vaiheessa, kun en vielä tiennyt toivunko leikkauksesta lainkaan entiselleni.

Kokemuksellisuustarkastelussani elämykset ja merkitykselliset kokemukset lisääntyivät aivan käsi kädessä, mikä ei aina ole lainkaan itsestään selvää. Nyt kuitenkin varsinkin liikkumisen paranemiseen liittyi sekä elämyksellisyyttä ja merkityksellisyyttä yhtä aikaa. Oli todella upeaa hiihtää ensimmäistä kertaa ja samalla huomata, että todellakin pystyy hiihtämään. Se kokemus oli myös äärimmäisen tärkeä toimijuuskokemus, joka vahvisti uskoa kuntoutumiseen. Varmaankaan sellaiselle, joka ei ole identifioitunut hiihtäjäksi niin kuin minä, hiihtokokemus ei olisi ollut niin merkityksellistä, vaikka se elämys olisi ollutkin.

Mielenkiintoista on se, että tunsin toimijuuskokemusteni vahvistuneen jo kuuden viikon jälkeen hyvälle tasolle, vaikka kovin kummoisia elämyksiä tai muita kokemuksia en ollutkaan vielä saavuttanut. Pienet askelet kuntoutumisessa ja toipumisessa olivat kuitenkin vakuuttaneet minut siitä, että tästä vielä selviydytään. Voikin olla, että tuo tunne ikään kuin ennakoisi sitä, että pystyin aloittamaan hiihtämisen ja muun raskaamman liikunnan vähän sen jälkeen. Varmaankin jumppaaminen ja kävelyn paraneminen antoivat osviittaa siitä, mitä tuleman piti.

Taulukko: Kokemuksellisuuden itsearviointi 1., 6. ja 13. viikon jälkeen.

VKO	Elämys	M-kokemus	Osallisuus	Toimijuus	Keskiarvo
-----	--------	-----------	------------	-----------	-----------

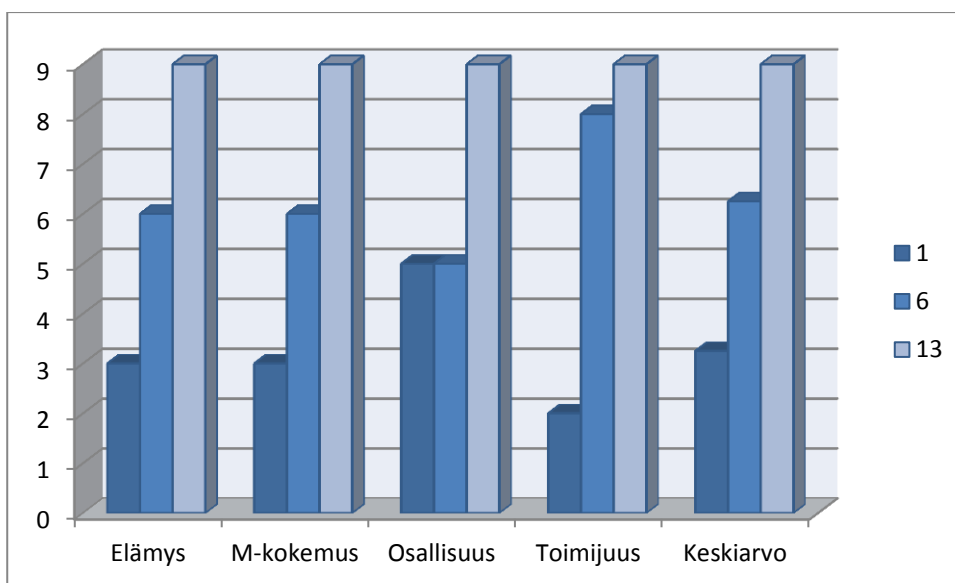
1	3	3	5	2	3,25
6	6	6	5	8	6,25
13	9	9	9	9	9

Taulukosta näkee hyvin, miten toipumisen alussa toimijuuskokemukset ovat todella heikkoja eivätkä muutkaan kokemuksellisuudet osallisuutta lukuun ottamatta olleet kovin korkealla. Se, mitä taulukosta ei näy, on että ensimmäisten viikkojen aikana kokemuksellisuudet menivät vuoristorataa. Osallisuuskokemukset heikkenivät sairaalasta pääsyn jälkeen selvästi, mutta elämyksiä ja merkityksellisiä kokemuksia tuli vaihtelevasti – välillä toipuminen meni eteenpäin, välillä tuli takapakkia. Toimijuuskokemukset kuitenkin nousivat hitaasti, mutta varmasti ylöspäin.

Keskiarvoisesti kokemuksellisuudet ovat nousseet aika lineaarisesti päätyen kolmen kuukauden jälkeen lähes 'täydelliseksi', kun vertailuna tai tavoitteena käytin kuntoutumisen onnistumista. Jos tavoitteena olisi ollut paras mahdollinen kunto, niin arvioinnit olisivat toki olleet alhaisemmat. Kokemuksellisuuksien erot toivat hyvin esiin sen, miten eri tavoin toipumisen ja kuntoutumisen voi kokea. Hyvin näkyy myös se, miten vahvasti uudet kokemukset – kävely, (kunto)pyöräily, kuntosali, hiihto ja sulkapallo – vaikuttivat kokemuksellisesti. Jos näitä kokemuksia en olisi saanut, olisivat kokemusten itsearviointit tietysti jääneet paljon alhaisemmiksi. Hyvät arvioinnit ovat siis suorassa suhteessa aitoihin kokemuksiini niin kuin pitääkin.

Kokemuksellisuusarvioinnin idea on siinä, että ilman kokemusten erittelyä päälimmäisiksi kokemuksiksi olisivat voineet jäädä ne ikävimmät kivun, kyvyttömyyden ja epätoivon kokemukset tai vaihtoehtoisesti epärealistiset hyvän olon tunteet siitä, että sai muutaman hassun askeleen otettua. Pitkäjänteinen erilaisten kokemusten seuranta toi esille hyvin myös sen, että päälimmäisten elämysten lisäksi nuo muut kokemuksellisuuksien muodot ovat itse asiassa tärkeämpiä. Voimaantumisen keskeistä on se, että oma identiteetti vahvistuu ja tässä toipumistapauksessa palautuu muutettavat muuttaen entiselleen. Ilman osallisuuskokemuksia voimaantuminen voisi jäädä ohueksi ja ilman toimijuuskokemuksia ei syntyisi uskoa kuntoutumiseen. Seuraava taulukkoa mukaileva kuvio osoittaa hyvin, miten eri kokemuksellisuudet kehittyivät toipumiseni ja kuntoutumiseni aikana.

Kuvio: Kokemuksellisuuksien itsearviointit 1., 6. ja 13. viikon jälkeen.



Kuntoutuminen toimijuuden kehittymisen näkökulmasta

Vaikka edellä puhuin toimijuuskokemuksista, niin toimijuus on vielä laajempi termi, joka voi pitää sisällään monenlaisia asioita, jotka vahvistavat yksilöä. Toimijuuden osa-alueet voi myös jakaa ns.

modaliteetteihin, joiden avulla voi arvioida sitä, miten esimerkiksi asetetut tavoitteet voi saavuttaa. Kun asetin itselleni kuntoutumistavoitteen, niin se ei tietenkään ollut mikään yksinkertainen tai yksiselitteinen asia. Tavoitteen saavuttaminen vaati ainakin halua, osaamista, voimista ja kykenemistä.

Jos en olisi aidosti halunnut toipumista tai kuntoutumista, niin olisinko käyttänyt siihen aikaa ja energiaa, olisinko kestänyt kipua ja toivottomuuden tunteita? Tuskinpa. Mutta vaikka olisin halunnut kuinka kovasti toipumista, niin jos en olisi osannut kuntouttaa itseäni tai jos en olisi jostakin syystä kyennyt kuntouttaa itseäni? En varmaankaan. Seuraavassa arvioin sitä, miten oma toimijuuteni kehittyi valittujen toimijuuden modaliteettien suunnassa.

Taulukko: Toimijuuden modaliteettien itsearviointit 1., 6. ja 13. viikon jälkeen.

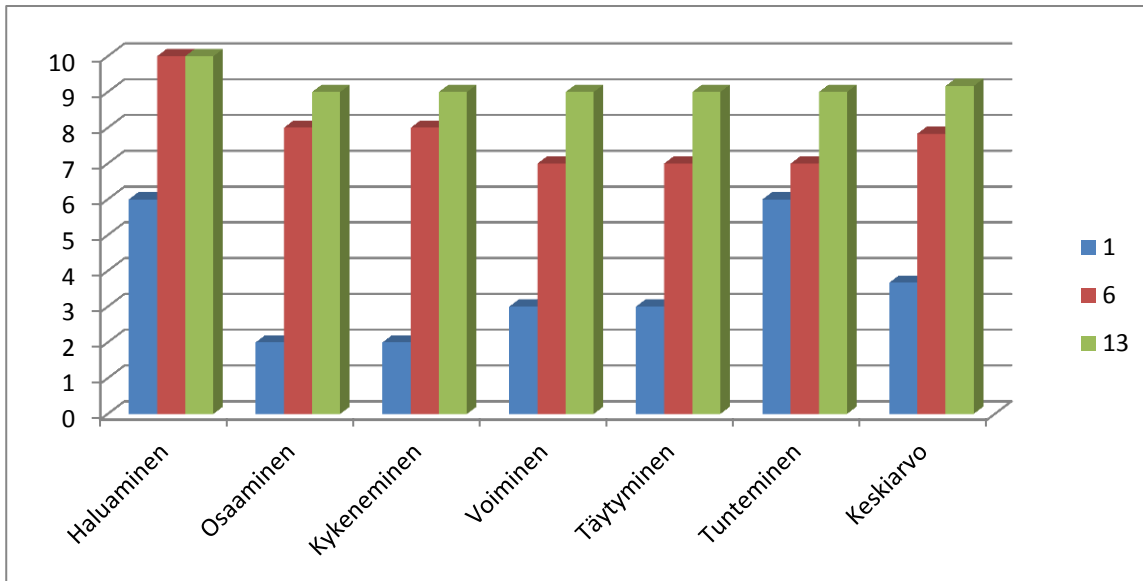
VKO	Haluaminen	Osaamine n	Kykenemine n	Voiminen	Täytyminen	Tuntemine n	Keskiarv o
1	6	2	2	3	3	6	3,67
6	10	8	8	7	7	7	7,83
13	10	9	9	9	9	9	9,17

Itsearviointi osoittaa, että halu ja tunne olivat heti leikkauksen jälkeen kohtuullisella tasolla, mutta kyky ja osaaminen lepäilivät pohjalla. Ensimmäisten viikkojen aikana eri modaliteetit nousivat eri tavoin, mutta jo kuuden viikon jälkeen olin pystynyt voimaannuttamaan itseäni aika hyvin koko repertuaarilla. Halu oli jo ihan huipussa, intoa kuntoutumiseen riitti. Kuuden viikon aikana olin myös oppinut paljon kuntoutumisesta tällaisen leikkauksen jälkeen, vaikka alussa olin aika pulassa. Kyky oli myös lisääntynyt reilusti, sen sijaan en voinut vielä tehdä lähellekään kaikkia asioita, mitä olisin halunnut. Tiesin myös, että minun täytyy kuntoutua ja tunsin sen melko tärkeäksi.

Kolme kuukautta leikkauksen jälkeen tilanne oli aika hyvä, mikä ehkä osittain johtuu myös siitä, että osasin tarkastella omaa kuntoutumistani näiden modaliteettien valossa. Tein nimittäin systemaattisestikin asioita, jotka lisäsivät toimijuuttani. Opettelin erilaisia kuntoutumiseen liittyviä asioita, kuten uusia jumppaliikkeitä. Tein itselleni rutiineja eli pakotin itseni kuntoutumaan, joka on siis modaliteettina 'täytymistä'. Kykyjä en voinut oman tahdon perusteella lisäämään ensimmäisten viikkojen aikana, kun lihaskudokset olivat vielä leikkauksen jälkeen voimattomia. Mutta kuudennen viikon jälkeen sekini onnistui paremmin.

Alku oli tässäkin suhteessa hankala, mutta tosiaan kuudennen viikon jälkeen tilanne oli jo aika hyvä. Silti arviointien nousu lähes 'tappiin' 13. viikon jälkeen ei tullut ilman kovaa ja tietoista työtä. Kykenemisenhän tässä ei tarkoita toimintakykyäni, joka ei vielä ollut kuudennen viikon jälkeen niin korkealla tasolla kuin arvioni kykenemisestäni kuntoutumiseen. Kykenin kuitenkin kuntouttamaan itseäni varsin hyvin. Kuvioista näkee mainiosti, miten toimijuuden modaliteetit kehittyivät kolmen leikkausta seuranneen kuukauden aikana.

Taulukko: Toimijuuden modaliteettien itsearviointit 1., 6. ja 13. viikon jälkeen.



Toimijuuden modaliteettitarkastelun tärkein idea on mielestäni siinä, että sen avulla tavoitteisiinsa saa näkökulmia, joiden avulla toimijuuttaan voi parantaa konkreettisesti. Itselleni käytännöllisesti tärkeintä oli kehittää osaamistani ja toimia niin, että syntyi rutiineja, kykenin liikkumaan ja voin harrastaa esimerkiksi hiihtoa sellaisissa maastoissa, joissa siihen silloin kykenin. Yhtä hyvin olisin kuitenkin voinut jättää hiihtämisen väliin, kun en voinut sitä harrastaa mäkisessä maastossa. Se taas olisi ainakin hidastanut kuntoutumistani.

Yhteenvetoa

Kolme kuukautta leikkauksen jälkeen eli omassa tapauksessani sairausloman päättymisen ajankohtana kuntoutumiseni oli hyvässä vaiheessa. Tärkeintä on se, että lonkan liikkuvuus oli erinomainen eikä kipuja juurikaan ollut. Hiukan lonkka 'lonksuu', kun seison yhdellä jalalla pienessä kyykyssä. Lihakset eivät varmaan vielä jaksa pitää luustoa tasapainossa. Kipuja tulee normaalia enemmän liiasta istumisesta – pitkät automatkat aiheuttavat lihas- ja hermosärkyjä. Mutta muuten olo on lähes kivutonta.

Lonkan ja –itse asiassa koko alavartalon – fyysinen paraneminen on mahdollistanut sen, että olen voinut harjoittaa itselleni rakkaita liikuntamuotoja, kuten hiihtoa, pyöräilyä, kävelyä ja jopa sulkapalloa. Juokseminen tai pomppiminen ei vielä kolmen kuukauden jälkeen onnistu eikä olisi varmaan vielä järkevääkään rasittaa leikkauksikohtaa tähtävillä liikkeillä. Tanssiminen tosin ennakoisi sitä, että kohta kykenen jo juoksemaankin.

Toimintakyvyn eri näkökulmista katsottuna tilanne on jo hyvä, vaikka en vielä ole täysipäiväisesti töissä ollutkaan. Olen kuitenkin pitänyt yhteyttä ystäviini, peli- ja työkavereihini säännöllisesti, joten tunnen sosiaalisen toimintakyvynikin parantuneen leikkauksen jälkeisestä ajasta alkaen oikein hyväksi. Luonnosta nauttiminen hiihtäen on varmasti vaikuttanut edullisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintakykyyn – kokemuksellisesta toimintakyvystä puhumattakaan. Luulen myös, että blogien kirjoittaminen on auttanut toipumisessa ja kuntoutuksessa yllättävän paljon.

Kokemuksellisesti tilanne on myös yllättävän hyvä, vaikka en vielä ole päässyt tekemään kaikkia asioita, joita olisin halunnut. Minulle tärkeä jalkapallo ja juokseminen loistavat vielä pitkään poissaolollaan. Olen kuitenkin voinut kompensoida näitä kokemuksellisia puutteita muilla lajeilla ja nauttimalla kuntoutumisesta ja esimerkiksi uusista 'jumppaohjelmistani'. Oma identiteettini on vielä kokemuksellisesti hakuvaiheessa, koska en tiedä tarkalleen, mihin tulen pystymään ja mitä voin tulevaisuudessa itseltäni odottaa. Blogikirjoittelu on tässäkin suhteessa ollut tärkeää, sillä se on tarjonnut puuttuvia toimijuuden kokemuksia.

Toimijuuttani tarkastelin edellä suhteessa realistisiin odotuksiin, jotka olen itse asiassa ylittänyt. En olisi esimerkiksi uskonut voivani (luistelu)hiihtää melkein täydellisesti jo reilun kahden kuukauden jälkeen leikkauksesta. Halu kuntoutumiseen on kova, ja olen oppinut todella paljon tämän koko prosessin aikana itsestäni, ruumiillisuudestani – kivuistani, liikkumisestani ja niihin suhtautumisestani. Kykyni tehdä asioita ei ole vielä täydellistä, jos vertauskohtana olisi aivan terve ihminen. Olen myös pystynyt tekemään kuntoutumisestani itselleni positiivisen velvollisuuden, joka on minulle myös tunnetasolla tärkeää.

Nämä edellä mainitut asiathan eivät ole ihan itsestään selviä, vaikka voisi luulla. Olen hyvin monta kertaa joutunut taistelemaan kipuja ja kykenemättömyyttä vastaan. On ollut turhauttavia tunteita, kun jokin aiemmin helposti sujunut asia ei ota luistaakseen. Silloin on ollut hyötyä siitä, että tämän dokumentaation avulla olen nähnyt, että edistymistä on tapahtunut ja olen uskaltanut tehdä myös tavoitteita tulevaisuutta ajatellen. Ne kummatkin ovat antaneet voimia jatkaa kivun, turhautumisen ja väsymisen yli.

Ehkä tässä on jäänytkin liian vähälle se, että leikkauksen jälkeen olen tarvinnut enemmän palautumisaikaa rasituksesta oli se sitten fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Luulen, että tämä jatkuu vielä pitkään, sillä on selvää, että leikkaus on vaikuttanut monella eri tavalla koko ihmiseen. Hidas kudosten toipuminen ja sopeutuminen uuteen tilanteeseen, esimerkiksi uuteen, ulkopuoliseen proteesiin, ei tapahdu nopeasti. Vaikka suoranaisia kipuja ei olisikaan, elimistö työskentelee rasituksessa silti suuremmalla teholla kuin aiemmin ja toisaalta lepo ei virkistä ja palauta niin paljon kuin tavallisesti.

Kaiken kaikkiaan kuntoutumistilanteeni on hyvä ellei erinomainen. Tästä on hyvä jatkaa ja aloittaa työnteko, joka asettaa sitten omat haasteensa kuntoutumiselle.