

Kymmenes viikko toipumista: 64-70. leikkauksen jälkeiset päivät.

Leikkauksen jälkeinen lopputarkastus tehtiin leikkauksen kirurgin toimesta. Todettiin toipumisen eteneminen ja tulevaisuuttani liikkujana hahmoteltiin: mitä saan, voin, pystyn tai uskallan tehdä proteesini kanssa? Hiihdin jo vähän kovempaa ja aloin systemaattisesti vahvistaa leikkauksessa vammautuneita lihaksiani.

Lauantai, 17. maaliskuuta, klo 10.52 (64. leikkauksen jälkeinen päivä)

Tarkastuskäyntini oli heti aamulla. Täytyy ihailla terveydenhoitohenkilökuntaa, joka tulee viikonloppuna tekemään tärkeää työtään. Ovatko kirurgit niin kiireisiä vai mistähän epätavallinen ajankohta johtuu?

Kirurgini kyseli minulta toipumisestani, jonka sanoin sujuneen pääosin hyvin ellei erinomaisesti. Sitten hän teki tsekkaukset, joihin kuului mm. pisimpien kävelymatkojen pituuden, sukanlaiton onnistumisen (hyvin vai hankalasti), ontumisen ja kipujen tiedustelu. Vastasin, että olen tehnyt pisimmillään 3-4 kilometrin lenkin (huomasin tosiaan, että sen pidempään en ollut yhtä mittaa kävellyt) ja että sukanlaitto on vielä hankalaa, vaikka jo mahdollista. Normaalisti en kuitenkaan sukkaa vielä jalkaani pujota (tai eilen laitoin kerran, mutta se oli aika kivuliasta). Kipuja, paitsi normaaleja lihaskipuja, sanoin en tunteneeni muutama viikkoon.

Ontumisesta tai kävelytekniikasta puhuimme pidempäänkin hänen tehdessään tarkistusliikkeitä, joissa hän ensin katsoi lantiotani takaapäin ja sitten liikutteli jalkojani sivuille ulos ja sisään selinmakuulla. Hän kehotti opettelemaan kävelyn ikään kuin kokonaan uudestaan, jotta tekniikka palautuisi ennalleen.

Kun kerroin, miten jalka välillä 'nilkkaa' tai 'ontuu' tai menee sellaiseen 'vänkkyrään', hän sanoi hyvin ymmärtävänsä sen. Sanoin myös, että tsemppaamalla ja ajatuksella kävely on lähes ok, mutta silloin taas yritys saattaa mennä 'överiksi' eikä se sittenkään ole luonnollista. Siinä kohtaa hän naurahti ja totesi hyvin tajuavansa senkin.

Sitten menimmekin tulevaisuuteeni eli siihen, miten jalan kanssa tulee ja voi elää tulevaisuudessa. Kun en nukahtamiseni takia voinut neuvotella hänen kanssaan leikkauksen aikana (ks. 14.1.2012) enkä tavannut häntä leikkauksen jälkeenkään, jäi tämä keskustelu aiemmin käymättä. Toki puhuimme vaihtoehtoista ennen leikkausta, mutta silloin ei vielä tiedetty mihin proteesivaihtoehtoon leikkauksessa sitten tultiin päätymään.

Halusinkin siis tietää, mitä minä nyt voin, saan tai kykenen tekemään tämän uuden lonkkaniveleni kanssa, joka siis koostuu keraamisesta kupista lonkan puolella ja keraamisesta pallosta reisiluun puolella sekä pitkästä, eri ainesosista rakennetusta varresta, joka upotettiin reisiluun sisään – pallo ja varsi muodostavat proteesin yhtenäisen osan. Varressa on luonnollista luun kulmaa mukaileva kulma. Tiesin jo etukäteen, että tällainen iso proteesi on kestävä, mutta ei välttämättä liikunnan kannalta niin hyvä kuin ns. pinnoitettu proteesi, jossa reisiluun puoleinen osa säästetään palloa lukuun ottamatta.

Kirurgini 'tuomio' oli seuraava: voin hiihtää, pyöräillä ja harrastaa 'rullaavia' liikuntamuotoja mielin määrin. Sen sijaan pitkät juoksumatkat ja hypyt, joissa on iskuja eivät tulisi onnistumaan. Syyksi hän mainitsi sen, että proteesi ei jousta samalla tapaa kuin oikea luu ja sen, että pehmytosat eli lihakset ja nivelsiteet ovat nivelrikossa ja leikkauksessa vaurioituneet sen verran, että on todennäköistä, etteivät ko. lajit myöskään onnistuisi.

Ymmärsin niin, että kipu kasvaisi liian suureksi. Vaarana voi olla tietysti traumakin eli lähinnä kai luunmurtuma, vaikka itse keraaminen nivel on erittäin kestävä. Murtuman ymmärsin kuitenkin olevan aika epätodennäköisen.

Pitkien juoksumatkojen ja raskaiden hyppyjen lisäksi hän mainitsi vältettävänä lajina squashin, sen sijaan jalkapallo voisi olla mahdollista. En uskaltanut kysyä sulkapallosta mitään, ettei hän joudu hankalaan vastuuseen asiasta. Päätin kantaa vastuuni itse, jos ja kun jatkan pelaamista. Tietysti ymmärsin, että minun tulee käyttää tervettä järkeäni eikä minun pidä takertua lääkärin sanaan.

Suurin este liikkumiselleni lienee kuitenkin se, jos lihakseni eivät toivu eivätkä kuntoudu kunnolla. Proteesin jäykkyydelle tai joustamattomuudelle en enää mahda mitään, sen kanssa on vain opittava elämään. Päätinkin siis hiljaa mielessäni, että katsotaan miten äijän käy – saanko lihakseni niin vahvoiksi, kestäviksi ja joustaviksi, että pystyn liikkumaan lähes normaalisti.

Asetankin nyt tavoitteekseni sen, että vahvistan itseäni systemaattisesti ja monipuolisesti niin, että mahdollisimman moni liikuntalaji onnistuu seuraavan vuoden aikana. En kuitenkaan tavoittele maratonia, aitajuoksua, pituushyppykisoja tai mitään liian riskialtista suoritusta. Aion kuitenkin saada juoksukykyäni takaisin, jotta edes lyhyet lenkit olisivat pehmeällä alustalla mahdollisia. Mutta jos tämä ei onnistu, niin keskityn sitten itselleni mieluisiin lajeihin, kuten hiihtoon, pyöräilyyn ja rullaluisteluun eikä mikään estä minua melomasta, soutamasta, uimasta, tanssimasta (ehkä ei kuitenkaan maratonjenkkää tai –polkkaa), jumppaamasta tai käymästä kuntosalilla.

Haaste on nyt heitetty, 'vammaisuuteen' täytyy nyt tottua, mutta sille ei pidä kuitenkaan alistua. Sopeutumisen ei tarvitse olla passiivista, vaan se voi olla aktiivista ja omia rajoja positiivisesti kokeilevaa ja noita rajoja eteenpäin siirtävää. Onkin todella mielenkiintoista lähteä – itse asiassa jo aika monennen kerran – tutustumaan itseni. Jouduinhan jo lapsena kuntouttamaan itseni sydänleikkauksesta, teini-iässä ja varhaisaikuisuudessa astmasta, aikuisena polvien kulumista ja nyt keski-ikäisenähän olen taistellut tämän lonkan kuluman ja siitä johtuneiden ongelmien kanssa.

Hyvä, että yksi perusongelma on nyt voitettu. Todennäköisesti nimittäin luutumisen ja proteesin asento olivat kunnossa. Niistä emme muistaakseni puhuneetkaan kirurgin kanssa mitään, mutta varmaan hän olisi maininnut, jos jotain häikkää olisi kuvissa näkynyt.

Sää on tänään vähän ankean harmaa. Taidan lähteä tänäänkin salille, eilinen tuntui niin hyvälle. Ja nyt minulla on selkeät tavoitteetkin!

Sunnuntai, 18. maaliskuuta, klo 17.05 (65. leikkauksen jälkeinen päivä)

Taas loistava hiihtokeli, joka oli tietysti käytettävä hyväksi. Moni muukin oli huomannut asian, sillä reitti Kuusijärveltä Keravan Keinukallioon oli täynnä iloisen näköisiä hiihtäjiä. Laduilla eteni omaan tahtiinsa eri-ikäisiä pariskuntia, keski-ikäisten miesten ryhmiä, lapsiperheitä pikku lapsineen, nuoria naisia joko yksin tai kahdestaan ja tietysti ikämiehiä, joista osa luisteli erittäin lujaa, osa sujutteli perinteiseen tyyliin verkkaiseen tahtiin. Talven mahdollisesti viimeinen hiihtoviikonloppu piti käyttää hyödyksi.

Kolmas peräkkäinen kunnan talvi – enää ei edes voi sanoa 'vanhanajan talvi', koska lumen määrät ovat olleet joka vuosi yli 70 cm, mikä on todella paljon – on saanut ihmiset harrastamaan hiihtoa. Muutama vuosi sitten nämä samat ladut eivät houkuttaneet lähellekään näin paljon suksijoita. Ladutkin ovat olleet yleisesti ottaen hienossa kunnossa. Tänään monen toiveena oli, että myös Vantaan puolella olisi ehditty 'höylätä' latu niin kuin Keravan puolella oli tehty. Metsäosuuksilla kuuset olivat pudottaneet neulasiaan ja pakkasyön jälkeen luistelubaana oli vähän 'raideikas' eli piti

olla tarkkana tasapainon kanssa. Tähän aikaan vuodesta ladut olivat kuitenkin hyvät, vaikkeivat erinomaiset myös Vantaan puolella.

Hiihdimme neljän hengen porukalla, mutta jouduimme menemään eri tahtia, koska kolme meistä luisteli. Tällaisella kelillä luistelu on erittäin paljon nopeampaa kuin 'pertsä'. Pidimme taukoja ja hiihdimme hiukan eripituiset matkat, jotta saimme ryhmämme takaisin myös samalla kyydillä. Tällaista sovittelua harrastamme varsinkin Lapin matkallamme, jossa on mukana lapsia, nuoria ja keski-ikäisiä.

Tärkeää liikunnan mahdollistamisessa onkin se, että otamme huomioon eri-ikäiset ja esimerkiksi erivauhtia etenevät. Hiihtolenkillä onkin aika helppoa tyydyttää kaikkien tarpeet, koska voimme pitää taukoja ja käydä kahvilla, makkaralla tai munkilla.

Itse tein uuden aluevaltauksen hiihtämällä viimeiset kolme kilometriä taukopaikkaamme hiukan kovempaa vauhtia kuin muut. Ilman sykemittaria en voi sanoa tarkasti syketasoani, mutta epäilen, että keskisyke nousi hiukan yli 150. Käytin pääasiassa 'mogrenia' ja 'wassua' ja vain jyrkemmissä kohdissa heitin 'kuokalle' tai kuokantyyppiseen luisteluun. Hiihto tuntui kevyeltä ja lennokkaaltakin, vaikka minun pitikin varoa etten innostu liikaa. Elimistöni ei ole tottunut anaerobiseen, 'hapokkaaseen', liikuntaan, koska en ole kuukausiin pystynyt tai halunnut tehdä sellaisia harjoituksia.

Illalla kova vauhti tuntui suurempana väsymyksenä kuin normaalisti. Ruumiissa oli kevyesti 'hakatun' tuntuinen olo, mikä on tyypillistä silloin, kun ei ole tottunut raskaisiin harjoituksiin. Kun niihin tottuu, niin niitähän alkaa haluta lisää. Ensimmäinen kerta tuntuu aina pahimmalta, vaikka tämä kerta nyt ei kovin pahalta tuntunutkaan.

Sellaiselle, joka ei ole tottunut harjoitteluun eikä tiedä, miten elimistö tai sen osat reagoivat harjoituksiin, on tärkeää ymmärtää, että kyse on sopeutumisesta eli adaptaatiosta. Lihakset, nivelet, hengitys- ja verenkiertojärjestelmä, hermosto jne. täytyy totuttaa harjoitteluun, jotta ne pystyvät parempiin suorituksiin.

Kuntosalilla käytin perjantaina ensimmäistä kertaa 'pakarakonetta' ja sen tuntui todella pahalta: lihakseen sattui ja se tuntui valtavan heikolta. Normaalisti käytän siinä 40 tai jopa 50 kilon painoa, mutta nyt pystyin liikauttamaan 'poljinta' aluksi vain 20 kilon painolla – ja sekin oli vaikeaa. Mutta: jo seuraavana päivänä sama liike tuntui erittäin paljon paremmalta.

Lonkkanivelleikkauksen – tai minkä tahansa trauman – jälkeen on hyvä antaa leikkaushaavojen ja –vammojen parantua, mutta kun ne sitten kestävät on niitä harjoitettava, vaikka kipuja tulisikin. Kuntosalilla aloitin kunnolla 'härnäämään' pakaralihaksiani ja reiden lähentäjiä, jotka olivat heikentyneet sekä leikkauksessa että ennen leikkausta. Niiden vahvistaminen tuntui heti parantavan kävelyäni.

Jos treenaisin vain niitä lihaksia tai lihasryhmiä, jotka toimivat kunnolla, niin kävelyäni ei ehkä koskaan paranisikaan ennalleen. Asia, josta puhuimme lääkärinikin kanssa. Empiirisesti tätä asiaa voi kuvata niinkin, että sunnuntain 26 kilometrin luisteluhiihto aiheutti vähemmän kipua kuin kolmen kilometrin kävely kaupungilla. Jos välttelisin jatkossakin kävelyä ja kipua aiheuttavien liikkeiden välttelyä, niin minun kannattaisi siirtyä kokonaan suksiin tai luistimiin.