

Kuudes viikko toipumista: 36-42. leikkauksen jälkeiset päivät

Käyn ensimmäistä kertaa vesijuoksemassa, jatkan kuntopyöräilyä ja kuntosaliharjoittelua. Arvioin toipumistani kuudennen leikkauksen jälkeisen viikon jälkeen.

Tiistai, 21. helmikuuta, klo 20.05 (39. leikkauksen jälkeinen päivä)

Ensimmäinen vesijuoksupäivä. Oli todella mukavaa keskittyä jalkojen liikuttamiseen elementissä, jossa se onnistui niin hienosti. Vesi tukee liikkeitä ja tekee ne turvallisiksi. Saattaa olla, että tajusin ihan ensimmäistä kertaa oikeasti senkin, miten käsiliike edesauttaa juoksemista. Kun vedestä 'ottaa kiinni', niin se pakottaa lihakset tekemään työtä eteenpäin. Hieno oivallus.

Vesijuoksu ei ole ollut minun suosikkiliikuntamuotoni, vaikka ostin tässä pari kesää sitten ihan oman vyönkin. Juoksen mökillä virtaavassa pohjoisen joessa, jossa vesi ei koskaan ole ihan etelän järvivesien tasoa. Vesijuoksussa pysyy lämpimämpänä kuin uudessa eikä tarvitse pelätä suonenvetoja ym. ongelmia. Aiemmin en paljon vettä pelännyt enkä ajatellut mahdollisia vaaroja uidekseni, mutta muutaman viime vuoden aikana terveellinen varovaisuus on astunut peliin.

Uimahallissa vesijuoksijat olivat minua lukuun ottamatta naisia, ja oletettavasti eläkeläisiä, koskapa heillä oli aikaa juoksennella keskellä arkipäivää. En pysynyt heistä parhaimpien tahdissa, mutta pystyin kestäämään sen vetoamalla 'vammaisuuteeni' ja siihen, että teen juoksuliikkeet omasta mielestäni oikein eikä vauhti ole tavoitteeni. Tai sitten he vain ovat minua parempia vesijuoksijoita...

Vesihieronta, kylmävesiallas ja saunassa käynti tekivät todella hyvää. Jäykkyys ikään kuin suli pois lantiostani. Sama tunne on nyt tullut myös kuntopyörää polkiessa ja jumppaohjelmaa tehdessä. Ikävää, että jäykkyys ja kivuliaisuuskin palaa istumisen ja paikallaan olon myötä takaisin. Mutta ei ehkä enää ihan samalla tavalla? Kävely ei tosin ole kehittynyt niin hyvin kuin olisin olettanut. Kuntoutuksen alkaminen ei ole muuttanut tosiasiaa, että tässä ollaan vielä kuitenkin toipilaita.

Perjantai, 24.2.2012, klo 11.37 (42. leikkauksen jälkeinen päivä)

Keväiset päivät hurauttavat nopeasti enkä oikein tiedä, mihin aika kuluu. Liikun nyt enemmän eli olen käynyt kuntosalilla, uimahallissa vesijuoksemassa, äitini luona kuntopyöräilemässä ja ulkona kävelemässä. Ne vievätkin yllättävän paljon aikaa ja energiaa. Yleensähan pystyn liikkumaan sillä tavoin tehokkaasti, että pukeudun liikuntavarusteisiin kotona ja tulen myös kotiin suihkuun. Ja käytän myös matkat liikuntaan eli kävelen, juoksen tai pyöräilen myös sisäliikuntapaikkoihin.

Kiireisille keski-ikäisille ajan rationalisointi onkin äärimmäisen tärkeää. Kun pääsee kotiovelta harrastamaan liikuntaa, voittaa paljon aikaa. Nyt pukeutuminen, liikuntapaikkaan 'raahautuminen' ja sieltä poissuoriutuminen vie leijonanosan koko päivän ajasta ja energiasta. Mutta tämä on tietysti ihan oikein: toipumiseen ja kuntoutumiseen täytyykin antaa aikaa.

Tänään on kulunut 42 päivää leikkauksesta eli aika, jonka työnantaja maksaa normaalia palkkaa sairausloma-ajalta. Kuusi viikkoa on kaiketi lainsäädännössä ajateltu ajaksi, jona työntekijän pitäisi pystyä toipumaan erilaisista sairauksista tai vammoista. Tämän jälkeen joudun tai pääsen Kelan maksaman sairaspäivärahan piiriin sairausloman loppuajaksi.

Nyt on siis oiva hetki arvioida toipumistani ja kuntoutumistani tähän mennessä. En kuitenkaan yritä vastata kysymykseen, onko nykyinen sairauslomakäytäntö oikea. Sen sijaan pohdin toipumistani ja kuntoutumistani suhteessa leikkausta aiempaan tilanteeseen, tilanteeseen heti leikkauksen jälkeen ja siihen, minkälainen tilanteeni pitäisi olla silloin, kun olen täydellisesti kuntoutunut.

Aloitan myös pohdinnat siitä, minkälaisia erilaisia kokemuksia olen saanut toipumisjakson aikana, miten toimintakykyäni eri aspektit ovat muuttuneet ja miten toimijuuteni on eri modaliteettien tasolla muuttunut tämän 42 päivän aikana. Yhtenä tavoitteenani on kehittää konkreettisesti kokemuksellisen toimintakyvyn (myös laaja-alaisen) käsitettä, jota olen vuosien varrella jo jonkin verran yrittänyt käsitteellisesti määritellä.

(ks. esim. 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.)

Toipumisesta kohti kuntoutumista – lonkkanivelleikkauksen jälkeiset 42 päivää.

Aloitan kuvauksen taulukolla, johon olen merkinnyt jokaisen päivän leikkauksen jälkeen, liikuntaan käyttämäni ajan päivässä ja tärkeimmät tapahtumat niiden 42 päivän aikana. Tärkeimmät tapahtumat liittyvät toipumisessa/kuntoutumisessa kokemiini edistysaskeleisiin, joista suurin osa on fyysisiä.

Blogeissani olen kirjoittanut myös psyykkisistä ja sosiaalisista edistysaskeleista, mutta myös takapakeista. Tähän taulukkoon olen kuitenkin kirjannut yksinkertaisuuden vuoksi enimmäkseen fyysiseen toipumiseen/kuntoutumiseen liittyviä tapahtumia, joista osa on tietysti sosiaalisesti, psyykkisesti tai emotionaalisestikin latautuneita.

Taulukko: Tärkeitä tapahtumia toipumisessa/kuntoutumisessa

PV	LIIKUNTA,MIN	TÄRKEITÄ TAPAHTUMIA TOIPUMISESSA/KUNTOUTUMISESSA
1	20	Leikkauspäivä. Kävelyä nojan kanssa.
2	50	Kävelyä kyynärsauvoilla. Kylmäpakkaushoitoja 2-6 krt/vrk.
3	110	Kotiutus. Kävelyä yhdellä sauvalla. 7 kipulääkettä (4+3, opiaatti + tulehduskipulääke)
4	120	4,4 kg lisää painoa, 7 cm lisää reiden paksuuteen leikkauksen jälkeen.
5	70	Sairaalasta saatu jumppaohjelma varovaisesti, 1-3 krt/vrk tästä lähtien.
6	70	Ensimmäisen kerran ulkona.
7	110	Viisi kipulääkettä (3+2).
8	110	Nauhajumppaa (kätet + ylävartalo) noin 1 krt/vrk tästä lähtien.
9	100	Yöksi lihassärkyä estävää voidetta säännöllisesti.
10	50	Neljä kipulääkettä (2+2).
11	60	
12	100	
13	120	Kävelyä noin 300 metriä ulkona kyynärsauvoilla. 2-3 kipulääkettä.
14	150	Kävelyä noin kilometrin verran.
15	150	Sama lenkki kävelysauvoilla.
16	120	Jätin toisen kipulääkkeen (opiaatin) kokonaan pois, 2 tulehduskipulääkettä/vrk.
17	140	Leikkaushakaset poistettiin.
18	50	
19	100	
20	100	Lisäpainoa 3 kg, reiden yläosassa 6 cm, alaosassa 3 cm.

21	100	Lopetin säännölliset kylmäpakkaushoidot.
22	80	
23	70	
24	90	Jumppa menee paremmin, mutta kävely on aika vaikeaa. 1 kipulääke/vrk.
25	80	1,5 kg lisäpainoa, 2,5 cm reiden yläosassa, alaosa normaali.
26	120	Kävelin 1,5 km yhdellä kävelysauvalla.
27	130	Kävelin 2 km.
28	110	Kaupungilla autolla. Istuminen hankalaa.
29	90	Lopetin sauvojen käytön sisällä. Hankalaa, mutta mahdollista.
30	110	Kuntosalilla: 12 min kuntopyörää, 6 min soutua, 2 min hiihtoa + lihaskuntoharj.
31	40	Paino lähes sama kuin ennen leikkausta, reiden yläosassa 2 cm turvotusta.
32	120	Katsomassa kavereiden sulkapalloa, jumppasin itse.
33	50	Kipulääke pois, otan vain tarvittaessa. Käytin 29 opiaatti- ja 51 tulehduskipulääkettä.
34	120	Julkisilla katsomassa penkkariajoja. 4 km kävelyä kyynärsauvan kanssa.
35	120	25 min kuntopyörällä.
36	100	Kuntosali: 10 min kuntopyörää, 5 min soutua + lihaskuntoharj.
37	150	Lumitöitä lapiolla varovasti.
38	135	Kuntopyörää 45 min, kävely 3 km sauvan kanssa.
39	125	Vesijuoksua 35 min ja vähän uintia.
40	130	Kuntopyörää 40 min, kävely 3 km sauvan kanssa.
41	100	Vesijuoksua 40 min, 200 m uintia.
42	155	Kuntopyörää 45 min, kuntosali 40 min, kävely 50 min
YHTEENSÄ	4225	LIIKUNNAN MÄÄRÄ: KÄVELYT, JUMPAT JA HARJOITUKSET.
KESKIARVO	100,60	PÄIVÄSSÄ REILU 1,5 TUNTIA LIIKUNTA.
TUNTIA	70,42	LIIKUNNAN KOKONAISTUNTIMÄÄRÄ 42 PÄIVÄSSÄ.

Artikkelin loppuosa löytyy artikkeliarkistosta 42PVTOIPARTIKKELI.pdf. ja linkin alta
<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-42PVTOIPARTIKKELI.pdf>