

Seitsemäs viikko toipumista: 43-49. leikkauksen jälkeiset päivät.

Aloitin hiihtämisen ja autolla ajamisen. Teen lumitöitä ja tunnustelen rajojani.

Maanantai, 27. helmikuuta, klo 21.05 (45. leikkauksen jälkeinen päivä)

Tänään se vihdoinkin tapahtui, mitä olin odottanut koko talven. Uskaltauduin hiihtämään. Menimme vaimoni kanssa Sotunkiin (Vantaan Hakunilaan), josta läksimme taivaalliselle retkellemme kohti Sipoon korpea. Olin arvellut, että luistelutyyli sopisi lonkalleni paremmin kuin perinteinen. 'Pertsä' oli jo viime talvena ollut hankalaa, vaikka vähän eri syystä. Nyt pakaralihaksen heikkous vaikutti päätökseeni. Ajattelin, että luisteluhihdossa voin välttää kipuja ja lihasheikkoutta.

Ensimmäiset viisisataa metriä menin varovasti, lonkka tuntui ahtaalta ja liikeradat sivulle päin eivät tuntuneet ainakaan liian hyviltä. Päätin hiihtää mahdollisimman paljon 'wassua', koska siinä voin ohjata suksea enemmän eteenpäin kuin sivulle. Myös potku on erilainen eli lähinnä polven ojennus, jolloin pakaralihasta ei tarvita niin paljon.

Ilokseni luistelu alkoi aika nopeasti sujua kohtuullisesti, hitaasti, mutta vakaasti. Huomasin myös, että tasapainoni oli yllättävän hyvä, jopa parempi kuin aiempina vuosina. Osin se saattoi johtua hitaammasta vauhdista, mutta todennäköisesti kysymys oli myös siitä, että olin systemaattisesti harjoitellut jo viime keväästä lähtien tasapainoani ja varsinkin tällaista luisteluhihtomaista tasapainoa. Ja voihan olla, että lonkkaproteesikin vaikutti asiaan – kaikki lihakset saattoivat nyt toimia paremmin kuin aiemmin. Olin myös varovainen ja keskityin jokaiseen liikkeeseen huolella, ettei mitään ongelmia ilmenisi.

Onneksi 'baana' oli erinomainen, ei kova eikä pehmeä, vaan juuri sopiva. Suksea saattoi hyvin ohjata, mutta se ei myöskään jäänyt mihinkään kiinni. En halunnut kaatua ensimmäisellä lenkilläni. Siksi myös valitsin lenkikseni Sotungin pellot, joissa saatoin hiihdellä pääosin tasaisella maalla. Sääkin oli niin loistava, aurinko paistoi, pakkasta oli muutama aste eikä edes tuullut juuri lainkaan. Kevättalvi oli todellakin parhaimmillaan.

Niin siinä sitten kävi, että käännyimme takaisin vasta 6-7 kilometriä hiihdettyämme eli ensimmäisten mäkien tullessa vastaan. Sen nimittäin huomasin pieniä mäen toppureita noustessani, että liian leveä luisteluasento, 'kuokka', ei tuntunut vielä hyvältä. Pientä kipua ja ahtautta oli havaittavissa, vaikka luistelu myös hienosti 'rasvasi' lihaksia ja niveliä. Illalla lonkka tuntui paremmalta kuin kertaakaan aiemmin. Tuntui 'h-tin' hyvältä ja usko kuntoutumiseen nousi kohisten.

Tiistai, 28. helmikuuta, klo 20.15 (46. leikkauksen jälkeinen päivä)

Eilinen mahtava sää oli vain muisto. Lunta tuli enemmän kuin kertaakaan tänä talvena, pihallamme oli paikoitellen reilu 20 senttiä uutta lunta, kun aloitimme lapiotyöt. Jouduin käymään päivällä kaupungissa ja sain myös tarpoa melkoisessa lumipöppyrässä nelisen kilometriä. Kotiin tultuani olin aivan poikki, piti mennä nukkumaan.

Mutta ei auttanut jättää naapureita pulaan, vaan rynnätä lumitöihin. Kolaan en vielä koske, ettei lonkkaan iske kipu, mutta lapiolla olen jo pidempäänkin huhkinut. Tänään lapiolinikin paljon kolaan parempi väline. Kola täytti reilun metrin matkalla ja sen jälkeen se olisi vielä pitänyt kuljettaa parinkymmenen metrin päähän – toivotonta! Itse lapiolin pihan ja pihatien reunalta lunta puolitoistametrinen penkan päälle ihan kevyesti siihen nähden. Neljä lapiollista ja tauko. Näin sain aina kulkuaukon tehtyä.

Aikaa kului kivasti 2,5 tuntia. Huumoria siihen kyllä tarvittiin vielä enemmän kuin voimaa, kestävyyttä ja kivunsietokykyä. Ja olihan se hienoa hoitaa velvollisuuksiakin, sillä ennen leikkaustani lunta ei ollut juuri lainkaan, mutta sen jälkeen taloyhtiöni naiset ovat joutuneet tekemään lumihommat. Eivät he nytkään kovin suopeasti katsoneet pyrintöjäni, mutta ajattelin, että kohta minua ei enää lainkaan tarvita eikä kaivata edes näissä lumihommissa.

Keskiviikko, 29. helmikuuta, klo 17.33 (47. leikkauksen jälkeinen päivä)

Aamu valkeni taas 'hiihtoisena' eli oli pakko päästä uudelleen suksien päälle. Ongelmana oli se, että tasaiselle ladulle päästäkseni minun oli myös ajettava autoa. Eikä sitten auttanutkaan muu kuin kokeilla autolla ajoa. Ja kyllähän sekin onnistui, vaikka hiukan kytkimen käyttö vasenta, leikattua jalkaani, kipeyttikin.

Mutta hiihto taisi myös parantaa. Luisteluhiihto ikään kuin 'voitelee' lonkkaa ja iltaisin se on paremman tuntuinen kuin aiemmin, vaikka luulisi toista. 12 kilometrin lenkki eli pari kertaa Malmin kentän ympäri oli toisen hiihtopäiväni 'saalis'. Melko tasainen latu tekee vielä hyvää. Ylämäet 'kirraavat' vielä lonkassa, vaikka nyt oli jo vähän helpompaa kuin ekalla kerralla.