

Kahdeksas viikko toipumista: 50-56. leikkauksen jälkeiset päivät.

Tällä viikolla käyn teatterissa, luen urheiljaelämäkerran, käyn 'synttärihihdolla' ja pohdin suhdettani hiihtämiseen.

Sunnuntai, 4. maaliskuuta, klo 20.10 (51. leikkauksen jälkeinen päivä)

"*Kansanhihto*" suoritettiin perjantaina, kun kävimme neljään pekkaan katsomassa Kansallisteatterissa samannimisen esityksen. Esitys pohjautui vapaasti **Mika Myllylän** elämään ja Lahden 2001 tapahtumiin. Viime vuosina urheilun 'kulttuuristaminen' onkin ollut suosittua. Viime viikon tiistaina olin radio Helsingissä puhumassa urheilusta mm. **Manuela Boscon** omaelämäkerrallisen kirjan *Ylitys* pohjalta.

Ensi viikolla on tarkoitus mennä katsomaan toista Kansallisen esitystä urheilusta, nimittäin **Miika Nousiaisen** *Maaninkavaaraa*. Kansanhihto, vaikkei ehkä ihan huippuesitykseksi yltänytkään, sai meissä viisikymppisissä miehissä aikaan paljon puhetta urheilusta, omista hiihtokokemuksista ja tulkinnoista.

Lauantai vei minut yksinhihtoon ja tämä päivä parihihtoon. Kelit eivät paljon paremmiksi tule ja lonkkakin on koko ajan notkeampi. Tänäpäin hiihdin jo 15 kilometriä. Vaikka kävely ja yhdellä jalalla seisominen on vaikeaa, niin luisteluhiihto sujuu kohtalaisen hyvin. Kestävyyskunto ei ole paras mahdollinen leikkauksen ja vähäisemmän harjoittelun takia, mutta olosuhteisiin nähden hyvin olen jaksanut ladulla suksea kuljettaa.

Torstai, 8. maaliskuuta, klo 18.45 (55. leikkauksen jälkeinen päivä)

Tasan kaksi vuotta sitten täytin 50 vuotta. Hiihdin syntymäpäivän kunniaksi 50 kilometriä. Matkan varrella oli hyvää aikaa kelata elettyä elämää. Nuorena en hiihtänyt kovin pitkiä matkoja, vaikka kilpailinkin aika menestyksellisesti 16-vuotiaaksi asti. Harjoituslenkit olivat useimmiten 10-15 kilometriä pitkiä, joskus harvemmin 20 kilometriä ja ehkä kerran talvessa 30 kilometrin laturetki.

Muistan, että vielä opiskeluaikana yli kaksikymppisenä pitkät lenkit olivat vaikeita. Kuntoa olisi varmaan ollut, mutta kärsivällisyyttä ja rutiinia puuttui. Silloin hiihtovauhtikin tuppasi tosin nousemaan sellaiseksi, ettei kovin pitkiä lenkkejä olisi jaksanutkaan.

Vasta yli nelikymppisenä, kun aloimme käymään Lapissa hiihtämässä, totuin pitkiin matkoihin. Normaalimatkoiksi tulivat 30-40 kilometriä pitkät lenkit, joita aloimme hiihtää myös täällä etelässä. Tänäpäin tyydyin kuitenkin 28 kilometriin, joka tulee Kuusijärveltä Keravan Keinukalliolle ja takaisin hiihtämällä. Keli oli jälleen hyvä, ei kuitenkaan täydellinen niin kuin alkuvuokosta, jolloin sukset suorastaan lensivät tasaisella baanalla. Tänäpäin tuulikin oli aika navakka ja loppumatkasta vielä vastainen. Tuntui kuitenkin hyvältä väsyttää itsensä kunnolla.

Leikkauksen jälkeen meni nelisen viikkoa, jona aikana väsytti ja nukuttikin lähes taukoamatta. Päivälläkin otin monet torkut. Sen jälkeen, kun olen päässyt liikkumaan ulkona ja varsinkin hiihtämään, unentarve on yllättäen vähentynyt radikaalisti. Joskus on jopa ollut vaikea saada unta. Epäilen, että leikkauksessa vioittuneet kudokset ovat parantuneet eivätkä vaadi energiaa ja lepoa samaan tapaan kuin aiemmin. Toisaalta oman mielen piristyminen ja voimien palautuminen vaikuttanee niin, ettei teekään mieli nukkua. Ehkä ruumis on tässäkin viisas ja sitä kannattaa kuunnella.