

## Kahdestoista viikko toipumista: 78-84. leikkauksen jälkeiset päivät.

Vietän viikon Lapissa, Olos-Pallastunturin upeissa hiihtomaastoissa. Kerron hiihtoretkestämme ja –tuntemuksistani. Arvioin eri luistelutyylejä ja niiden suhdetta hiihdon kokemiseen. Pohdin matkan ja vauhdin välistä suhdetta hiihtämisessä ja kuvaan hiihtohurmioitani. Lopuksi teen hiukan yhteenvetoa 'hiihtokaudestani' ja kuntoutumiseni nykyvaiheesta.

### **Sunnuntai, 1. huhtikuuta 2012, klo 21.34 (79. leikkauksen jälkeinen päivä)**

Toinen päivä Lapissa. Kuutisen tuntia suksilla, 'partiohiihtoa' eli porukalla mennen ja pitkiä taukoja pitäen. Olin joukon ainut luistelija, joten menin vähän nopeampaa ja odottelin mäkien päällä. Kilometrejä tuli vain reilu 30, vaikka aikaa kului koko päivä eli kuutisen tuntia. Parempaa hiihtokeliä on hankalampi keksiä; muutama aste pakkasta, aurinko paistaa eikä tuule. Sain myös treenata luistelutekniikoita erilaisissa maastoissa. Jäällä työntelin myös tasatyöntöä viitisen kilometriä, jotta sain monipuolista harjoitusta eri lihasryhmiin.

En ottanut 'pertsavälineitä' mukaani lainkaan etten kipeyttäisi leikkauksessa vaurioituneita lihaksia. Toisaalta niitä olisi ollut hyvä nyt harjoittaakin, kun ne jo kestävät treeniä. En kuitenkaan halunnut ottaa sitä riskiä, että en pääsisi jonain päivänä hiihtämään kipujen takia. Ja tilaakin pitää aina säästää, kun lähdetään isolla porukalla matkaan.

Meidän Lappi-retkemme ovat varsin yhteisöllisiä. Vuokraamme yhden kokonaisen 4-asunnon rivitalon, joihin majoittuu parikymmentä eri-ikäistä ihmistä kuudesta eri ruokakunnasta. Nuorimmat kaksi ovat nyt reilu kymmenvuotiaita, pari varhaisteiniä, neljä nuorta ja kymmenen aikuista alle ja yli viiskymmppisiä. Tämä Lapin matka pistää meidät aikuiset ainakin jonkin verran treenaamaan, vaikka mitään himohiihtäjiä joukossamme ei olekaan. Korkeimmat kilometrimäärät ennen Lapin reissua taisivat tänä vuonna olla hiukan yli 300 kilometrin, pienimmät muutaman kymmenen.

Lasten ja nuorten hiihtoinnostus vaihtelee. Nyt on tilanne, jossa varhaisteinit vastustavat etelässä sivakointia, mutta täällä hiihtäminen ainakin menettelee. Pari vuotta sitten se oli vielä heillekin oikein kivaa. Nuoriso-osastolla ollaan taas palaamassa 'hiihtokansan' joukkoon. Hiihto ei ole enää vastenmielistä, vaan ihan ok-juttu. Hiihtämisessäkin näkee hyvin sen, miten vertais- tai viiteryhmä vaikuttaa siihen, mitä voi tehdä ja mitä voi arvostaa. Monet aikuisistakin ovat tainneet löytää hiihtämisen vasta keski-ikänsä jälkeen uudelleen näiden Lapin-matkojen ansiosta.

Hiihtäminen on tietysti tärkeää sinällään, mutta yhtä tärkeää on yhdessä hiihtäminen, makkaran paistaminen laavuilla, kuukkeleiden bongaminen ja kahvit taukopaikoilla. Ja tietysti savusauna ja avantouinti. Joillekin rommikaakao 'Pöytäkerolla' on myös motivaationa tai tunteiden ihailu juuri oikeasta kulmasta, oikeassa säässä. Minä yritän myös opettaa halukkaita hiihtämisen tekniikassa – tosin vain hiihtoretkien aikana. 'Opetustunteja' olen antanut vain nuorimmille.

### **Keskiviikko, 4. huhtikuuta 2012, klo 19.32 (82. leikkauksen jälkeinen päivä)**

Sää suosii Lapin kävijää. Telkkarista ihmettelimme etelän lumimyrskyjä ja takatalvea, kun täällä saamme hiihtää ihanteellisessa, muutaman asteen pakkasessa kevätauringon loisteessa. Alkuviikko onkin mennyt hiihtäessä; keskimäärin hiukan yli 30 kilometriä päivässä. Tänään kiersin tosin vain Olostunturin maisemakymppin.

Luistelutyöliien kanssa olen 'pelaillut' eli olen harjoitellut niin 'mogrenia', 'wassua', 'kuokkaa' kuin näiden erilaisia yhdistelmiä. Jäällä olen myös vedellyt pitkiä matkoja puhdasta tasatyöntöä – ja sitäkin eri lihasryhmiä kehittäen. Varsinkin kuokkaa voi ja pitääkin hiihtää eri tavoin erilaisissa maastokohdissa ja sen mukaan, miten lihakset väsyvät ja miten sykettä tulee rauhoittaa. On aika iso ero siinä, millä rytmillä, miten leveällä kuokalla ja miten suurta voimaa käyttäen etenee. Antaa suuren tyydytyksen, kun kykenee etenemään nopeasti, hyvällä tekniikalla ja voimia säästämällä.

Tunturiladuilla joutuu toki nöyrytyksensä, kun kunto ei vielä kestä vaikka kuinka yrittäisi vaihtaa tekniikoita ja säädellä vauhtia. Henkisesti minulle on vaikeinta se, kun en jaksa hiihtää jotakin kohtaa optimaalisella tyylillä – en esimerkiksi jaksa vaihtaa kuokkaa wassuun, vaikka se tuntuisi 'oikealta'. Sen sijaan jyrkkään rinteeseen on helpompi motivoida itsensä, kun kuokkaa voi muuttaa liukuvaksi, askeltavaksi tai rytmisiä voi nopeuttaa, hidastaa ja vielä säädellä varsinkin käsivoimien käyttöä. Sykettä ja hengitystä pitää kuunnella tarkasti, sillä pitkissä nousuissa on helppo hiihtää itsensä puhki. Ja silloin hiihtäminen ei ole kovin kivaa.

Hiihtäminen on laji, jossa Tahko Pihkalan vanha sanonta 'matka ei tapa, vaan vauhti' on yhtä aikaa sekä totta että epätotta. Vauhti kylläkin tappaa, sillä lyhyelläkin matkalla saa itsensä 'hapoille', jolloin tulee 'kuollut' olo. Mutta totta on sekin, että liian hidasta vauhtia tappaa pahemmin kuin optimaalinen vauhti. Voin hiihtää vaikkapa 40 kilometriä noin kolmeen tuntiin tai voin kuluttaa samaan matkaan viisi tai jopa kuusi tuntia taukoineen. Sopivalla sykkeellä ja nopeudella hiihtäen tarvitaan myös vähemmän energiaa kuin liian hitaasti liikkuen ja liian pitkiä taukoja pitäen. Kuuden tunnin hiihto väsyttää paljon enemmän kuin 3-4 tunnin hiihto.

Ehkä Tahko tarkoittikin 'väärää' vauhtia, sillä miehän hiihteli ja eteni jalkaisin huimia matkoja. Varmasti hän löysi optimaalisen etenemisvauhdin ja -tekniikan, vaikka ei vielä sykettä tainnut osata seuratakaan eikä varmasti luistelutyöliistä uneksintakaan ellei sitten järvenjäitä ylittäessään. Jokaisen olisikin hyvä löytää itselleen optimaalisen vauhti ja tekniikka, jotta hiihdosta nauttisi vieläkin enemmän.

Mutta eihän hiihto, varsinkaan täällä Lapissa, ole vain hiihtämistä. Meidän porukallemmekin tärkeimpiä asioita ovat olleet makkaranpaisto laavuilla ja porokämpällä, kahvilareissut, savusauna ja avantouinti sekä hiihtomatkat eri porukoilla. Yhteiset aamupuurot, iltaruuat, tietokilpailut ja kauppareissut ovat myös erittäin tärkeitä, jotta hiihtoreissu olisi täydellinen. Ja luonto, maisemat, auringonpaisteiset säät ovat merkityksellisiä ja ne motivoivat hiihtämään.

### **Perjantai, 6. huhtikuuta 2012, klo 17.32 (84. leikkauksen jälkeinen päivä)**

Pitkäperjantai oli taivaallisen kaunis ainakin Särkitunturin rinteiltä katseltuna. Sieltä nimittäin näkee niin Pallaksen, Ounaksen kuin Ylläksenkin ylväät tunturijonot, kun aurinko paistaa syvän siniseltä taivaalta. Monta kertaa piti kaivaa kamera vyötärölaukusta kuvien ottoa varten esille. Ja muutenkin piti varastoida näkymät mieleen nyt viimeisenä hiihtopäivänä. Tätä saa taas vuoden odottaa...

'Särkkärin' lenkillä saa myös nousta jyrkkiä haarakäyntinousuja monen monta kertaa, mutta yhtä usein voi viilettää alaspäin huimia laskuja. Kruununa on alamäki Särkitunturin päältä alas Särkijärvelle – matkaa kertyy viisi kilometriä. Tulon sen taas tänään ilman yhtään pysähdystä tai lisävauhdin ottoa. Muna-asento täytyy pitää täysin koossa lähes koko matkan ajan, jotta tasaisimmatkin osuudet menevät läpi ilman pysähdyksiä. Tyydytys on suuri, kun siinä onnistuu. Lapsellistahan se myös on, mutta haittaaksekään?

Leikkauksen jälkeen olen ollut notkeampi, joten tuntui siltä, että tämänkertainen huima lasku oli jopa helpompi kuin joskus aiempina vuosina. Kova harjoittelu tuottaa tulosta; se on mukava huomata tässä yleensä niin jäykässä vartalossani. Luulen, että leikkauksen ansiosta monet muutkin liikeradat onnistuvat nyt paremmin kuin aiemmin eikä kipuja synny niin paljon kuin ennen leikkausta. En tiedä, onko syynä leikkaus sinänsä, vaan se, että nyt harjoittelen enemmän enkä tee jäykistäviä asioita. En istu kokouksissa enkä työpöydän ääressä tuntikausia yhtämittaa.

Hiihtokilometrejä kasasin viikon aikana laskujeni mukaan 191. Joskus on tullut hiihdettyä paljon enemmänkin, mutta olen tähän määrään nyt täysin tyytyväinen. Tänään jo tiesi luistelleensa samoilla lihaksilla monta päivää. Eilisen parinkymppin kovavauhtisen rypistyksen jälkeen energiat olivat selvästi vähissä.

Eilen jouduinkin pieneen paniikkiin, kun vaimoani ei alkanut kuulua kolmen kilometrin alamäen jälkeen näkyviin, vaikka tiesin hänen lähteneen perääni. Puhelin ei Nammalankurussa toiminut, joten säntäsin takaisin ylämäkeen katsomaan, mitä oli tapahtunut. Ylämäki on pitkä ja raskas ilman hätäannuksesta johtunutta hengästymistäkin. Syke nousi varmasti yli 160 jyrkimmissä kohdissa.

Kotakahvilaan päästyäni ketään ei näkynyt, mutta onneksi 'verkko' taas löytyi ja sain pian tietää, että hän oli kaatunut heti alkumatkasta ja oli viisaasti lähtenyt muun porukan mukana Vuontispiirtille kipeän kätensä kanssa. Minä käännyin takaisin Pallakselle yrittäen samalla tavoittaa ryhmämme kolmannen jäsenen, joka jatkoi matkaa suoraan alaslaskun jälkeen.

Pääsin ylämäessä vauhdin makuun, jota sitten pidinkin päällä Pallakselle asti koko 15 kilometrin matkan. Oli todella hienoa luistella 'wassua' kilometrikaupalla kevyttä ylämäkeä, kun sopiva vauhti oli päällä ja tekniikka toimi. Jyrkimmissä kohdissa sitten 'kuokkaa' ja myötäileissä 'mogrenia' – luisteluhiihto on joskus pelkkää liikkujan juhlaa. Edes se ei haitannut, että en saanut 'karkulaista' kiinni kuin vasta 'pöytäkerolla' eli Pallashotellin ikkunapöydässä...

Siellä sitten tapasin uudelleen pari tuttua lääkäriä sekä koulu- ja opiskelukaverini, joihin olin törmännyt jo aiemmin viikolla ladulla ja Jeriksen savusaunassa. Hauskaa täällä Lapissa on sekin, että joka vuosi tapaa samoja ihmisiä ikään kuin sattumalta. Eräänkin turkulaisen pariskunnan tapasimme vuosia sitten etelänmatkalla ja sen jälkeen vuosittain täällä Pallas-Olos – akselilla. Ja lastemme kouluhammaslääkärin näemme joka vuosi. Kerran hän jopa tarkasti linan hammasrautojen kunnon Pallaksen ja Jeriksen välisellä latuosuudella. Ei voi sanoa, etteikö julkinen terveydenhoito joskus pelaisi, vaikka vaimoni ei nyt sitten lääkäriä Muonion terveyskeskuksessa päässyt näkemäänkään, vaikka siellä monta tuntia hoitoa odottikin... Kiireellisemmät tapaukset hoidettiin ensin.

Lapin lomaviikko on ehdottomasti yksi vuoden liikunnallisista kohokohdista. Parisataa kilometriä hiihtoa ja keskimäärin kuusi tuntia ulkoilua päivässä yhdistettynä hyviin yöuniin on kokonaisuus, joka antaa voimia pitkälle loppukevääseen. Vuodenajat ovat kaiken lisäksi sikäli armolliset, että usein etelään palattua pääsee aloittamaan suoraan pyöräilykauden. Tänä vuonna tosin täytyy keskittyä kävelyn opettelemiseen, ettei 'linkkaaminen' jää päälle.

Talven ja toipumisen saldona on ainakin se, että kestävyyskuntoni on neljänsadan hiihtokilometrin ansiosta ihan hyvä – se luo hyvän pohjan kuntoutumiselle. Lihaskuntokin on kohtuullinen, vaikka enemmänkin olisin voinut kuntosalilla työskennellä. Kotijumpassa olen kuitenkin ollut ahkera, mikä näkyy myös tavallista parempana nivelten liikkuvuutena. Loppukevään aikana aion kuitenkin keskittyä huonoimpien lihasten ja lihasryhmien aktiiviseen kuntouttamiseen.

Leikkauksessa vioittuneista lihaksista keskimäinen pakaralihas on vielä keskenkuntoinen, piriformis ei varmaankaan toimi vielä kunnolla ja lonkan loitontajissa on kireyttä, joka johtuu osin leikkausarvesta. Lonkan tai reiden lähentäjät ovat vahvistuneet hiihtäessä mukavasti, mutta nekin kaipaavat lisävoimaa. Nyt on se onnellinen tilanne, että muualla ei ole juuri lainkaan kipuja. Niitähän oli ennen leikkausta varsinkin oikeassa sääressä, oikean lonkan ja alaselän alueilla – ja tietysti vasemmassa lonkassa.

Jatkan vielä tätä 'toipumis- ja kuntoutumisblogiani' sairasloman loppuun eli vielä viikon verran. Sen jälkeen teen yhteenvedon kuntoutumisestani ja palaan vain tarvittaessa takaisin aiheeseen eli teen ainakin 'puolivuoti tarkastuksen', jossa tsekkaan, mikä on silloin kuntoutumistilanne. Mutta nyt: tervemenoa Lappi!