

Yhteenvetoja kuntoutumisesta

Kuusi kuukautta kuntoutumista

Sairausloman jälkeen en ole enää kirjoittanut blogeja kuntoutumisestani, joten referoin tähän artikkeliin nyt liikuntapäiväkirjani merkintöjä aikaväliltä 15.4. -14.7. 2012 ja kommentoin niitä. Teen myös yhteenvedon ja arvioinnin tilanteestani kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen.

Katsaus kuntoutumiseeni kolmen ja kuuden kuukauden välissä

Kolme kuukautta leikkauksen jälkeen kuntoutumiseni oli edennyt omasta mielestäni hyvin. Pystyin (luistelu)hiihtämään, kävely oli kohtalaista, olin kokeillut sulkapalloa ja kuntosalilla/-jumpassa oli tapahtunut suurta edistymistä. Juoksemista en ollut kokeillutkaan, mutta uskalsin jo tanssia, vaikka se tuottikin jonkin verran tuskaa (mutta myös suurta iloa!). Lonkan liikkuvuus oli ehkä parempi kuin koskaan, kipuja ilmeni oikeastaan vain pitkään istuessa ja olin edelleen hyvin motivoitunut lisäkuntoutumiseen.

Sairausloman jälkeen arki kuitenkin muuttui sikäli radikaalisti, että työkiireet lisääntyivät ja aika liikuntaan väheni. Myös palautumisajat muuttuivat, kun en pystynyt lepäämään silloin, kun lepoa olisin tarvinnut. Teen kuitenkin aika paljon etätöitä, joten sikäli tilanne oli joustavampi kuin normaalityössä ollessani. Huomasin kyllä sen, että tarvitsen edelleenkin enemmän palautumisaikaa rasituksista – energiaa menee liikkumiseen runsaammin kuin tavallisesti.

Liikuntapäiväkirjassani on seuraava merkintä kohta sairausloman päätyttyä.

18.4.2012: Erittäin hyvää nelinpeliä; voitin 5/6. Välillä olin tosi hapoilla, mutta palauduin hyvin.

Pelaamme tunnin aikana kuusi erää, joista siis viidessä olin voittajajoukkueen puolella. Pelimme ovat varsin tasaisia, joten voittaminen on ehkä enemmän tahdon ja tuurin syytä kuin pelaajien paremmuutta tai huonommuutta. Olin kuitenkin iloisesti yllättynyt, että kykenin pelaamaan niin hyvin, ettei minusta tullut rasitetta peliporukallemme.

Liikkuvuuteni ei ollut lähellekään täydellistä, mutta nelinpeliin se riitti hyvin. Oma joukkueeni käytti pelitaktiikkaa, jossa toinen pelasi edessä ja toinen takana, kun normaalisti pelaamme vierekkäin. Taktinen muutos sekoittikin vastustajiemme (vaihdamme joka pelin jälkeen pareja, joten kuudesta erästä aina kahdessa pelaamme samoilla joukkueilla) ja saimme siitä yllätysshyödyn. Näin siis voi myös kompensoida fyysisiä heikkouksia taktisilla oivalluksilla!

En ollut liikkunut anaerobisella teholla moneen kuukauteen ja se näkyi sulkapallokentällä, jossa syke nousee usein lähelle 170/min. Leikkauksen jälkeen syke todennäköisesti nousi myös sen takia, että lihakset joutuvat tekemään extratyötä pystyäkseen tuottamaan saman liikkeen kuin aiemmin, vaikka osa lihaksista oli vielä keskenkuntoisia. Palautuminen oli kuitenkin ihan hyvää.

27.4.2012: Tein porraskävelyäkin. Lonkka vähän turpea.

Reilu viikko myöhemmin aloitin porrasharjoittelun. Toki olin kävellyt – aina – metron liukuportaat ja muutkin portaan, mitkä eteen tulivat, mutta nyt tein paikallisen laskettelumäen lähtötelineillä porraskävelysarjan. Siihen kuului kymmenen kertaa 12 portaan askelmat sekä nousut penkille 20 kertaa vaihtaen ponnistavaa jalkaa vuorotellen.

Ponnistus oli aluksi leikatulla jalalla selvästi heikompaa kuin terveellä jalalla, mutta aika pian askellus koheni myös leikatulla jalalla. Jostain syystä lonkka oli ikään kuin turvonnut eikä kävely tuntunut luontevalta. Ehkä syynä oli se, että olin (sauva)kävellyt monena edeltäneistä päivistä. Yksipuolinen liikunta oli varmaan rasittanut jalkaa.

8.5.2012: Töihin ja takaisin (pyörällä), paljon helpompaa kuin eilen.

Edellisenä päivänä olin pyöräillyt ensimmäistä kertaa töihin. Matka on noin 12 km yhteen suuntaan ja ensimmäisellä kerralla se oli tuntunut aika raskaalta. Lihakset tottuivat aika nopeasti uuteen liikkeeseen ja rasiutukseen, kun jo toisella kertaa tuntui kevyemmältä. Osin kyse on tietysti psyykkisestäkin reaktiosta. Kevään ja alkukesän aikana ehdin pyöräillä 571 km, josta osa oli kuntopyöräilyä.

Pyöräily sopii hyvin lonkkavaivaiselle tai leikkauksesta toipuvalla, koska siinä ei tule iskuja, vaan liike rullaa. Etätöiden vuoksi en ajanut töihin kovinkaan usein enkä ole kovin innokas 'harrastuspyöräilijä'. Joitakin ihan pelkkiä pyörälenkkejäkin tein, mutta olisin voinut tehdä niitä enemmänkin. Vajaa 600 kilometriä on kuitenkin kohtuullinen määrä kevätkaudelle.

20.5.2012: Monta tuntia pihatöitä. Lenkki, juoksin vähän.

Reilu neljä kuukautta leikkauksen jälkeen uskaltauduin juoksemaan. Kävelylenkin välissä hölkkäsin varovaisesti muutama sata metriä kerrallaan. Juoksu tuntui raskaalta ja vaikealta. Tärähdykset sattuiivat jonkin verran ja pelkkä jalkojen nostelu tuntui voimattomalta, vaikka olin jumpannut paljon lonkan seudun lihaksia. Arvelin, että juokseminen tulee olemaan minulle varsinainen haaste.

Keväällä liikkumiseni keskiössä olivat erilaiset pihatyöt, jumppaaminen, pyöräily ja kävelylenkit. Kaikki liikunta tuntui edistyvän hitaasti, mutta varmasti. Sain voimia jalkoihin, liikkuvuus parani ja pyöräily oli jo aika hyvää. Kävelyssä eteneminen oli hitainta ja juoksemista vasta aloittelin.

6.6.2012: Upeaa, sulkiksessa(kaan) ei lonkka enää vaivaa juuri lainkaan. Anaerobinen kunto on huono!

Kesäkuun alussa jouduin pelaamaan kaksinpeliäkin, ja jopa 1 vs. 2 -peliä. Oli todella hienoa huomata, että kykenin liikkumaan niin hyvin, että peliä voi hyvällä omallatunnolla sanoa ihan toimivaksi. Itse asiassa paremmaksi kuin edellisenä syksynä, jolloin nivelrikko jo häiritsevi liikkeitä merkittävästi. Kipujakaan ei tullut pelin jälkeenkään. Toki varoin joitakin nopeita liikkeitä sivulle ja alas, mutta paljon en säästellyt. Hyvä alkua- ja loppujumppa on tosin tarpeellinen. Anaerobinen kunto ei meinannut millään riittää, kun pelasin yksin yhtä tai kahta vastaan. Selvisin kuitenkin hengissä.

Muutama päivä myöhemmin liikuntapäiväkirjassani lukee:

9.6.2012: Kivikossa pomppujakin.

Sulkiskokemuksen jälkeen uskaltauduin lisäämään harjoitusrepertuaariini porrashyppelyt. Portaiden nousu on toki varsin matala, mutta se oli silti uusi kokemus. Hypin kymmenkunta porrasta ensin juosten (10 krt) ja sitten tasajalkaa (5 krt). Kyllä tuntui hyvältä, kun pystyin tekemään asioita, jotka vielä vähän aikaa sitten tuntuivat mahdottomilta.

Säännöllinen nivelien liikkuvuuden ja voiman harjoittaminen tuntui pompuissa. Lonkan lisäksi polvi- ja nilkkanivelet vaikuttivat joustavilta ja kimmoisilta. Voimaa puuttui, mutta hyppyliike vaikutti lupaavalta eikä jalka myöskään tömähäntynyt portaaseen, vaan se tuntui kimmoavan siitä hyvin ja turvallisesti.

11.6.2012: Kaapelille ja takaisin uutta 'baanaa' pitkin. Pyöräily jo aika voimakasta.

Pari päivää edellisestä ja pyöräilin hyvää vauhtia vajaa 40 kilometriä. Tottumus oli tehnyt pyöräilystä jo 'voimakasta'. Saatoin polkea hyvällä sykkeellä koko upean matkan, jonka tosiaan kruunasi Helsinkiin rakennettu uusi kävely- ja pyöräilybaana, joka lähtee musiikkitalolta ja päättyy Ruoholahteen. Entinen ratakuilu avaa aivan erilaisen kaupunkimaiseman liikkujien ihailtavaksi.

16.6.2012: Nurmen haravointia ja kunnon tasapainojumppa sekä vähän jalkapallon pomputtelua!

Viisi kuukautta leikkauksen jälkeen tartuin uuteen haasteeseen eli otin jalkapallon esille. Pallon pomputtelu vaatii aika hyvää tasapainoa, joten se oli myös hyvä tasapainoharjoittelu oman tasapainojumppani lisäksi. Jopa potkut leikatulla jalalla onnistuivat kohtuullisesti!

Seuraavana päivänä merkintäni näytti tältä:

17.6.2012: Juoksin eka kertaa yhtäjaksoisesti kunnon lenkin. Jalka kesti hyvin!

Kunnon lenkki tarkoitti kolmea kilometriä ilman pysähdyksiä. Edistyminen ei siis ole ollut mitään 'supervauhdikasta', kun vajaa kuukausi sitten otin ensimmäiset juoksuaskeleet. En ole kuitenkaan halunnut ylirasittaa itseäni, vaan edetä varsin maltillisesti, ettei kuntoutumisessa tulisi takapakkeja. Olisin varmaan pystynyt treenaamaan enemmänkin juoksua tai muita tehokkaampia liikuntamuotoja, mutta en halunnut edetä ahnehtien, vaan nauttien.

7.7.2012: Aika kova treeni. Jalat kestivät juoksun ja hyppelytkin hyvin. Nopeampi meno tökkii.

Edellisen merkinnän jälkeen kesä meni pääasiassa piha- ja mökkitöissä eli ruumiillisissa hommissa. Energiaa ei juuri jäänyt muuhun liikkumiseen. Muutama päivä ennen tuota 'kovaa treeniä' olin tosin käynyt pikku juoksulenkeillä, rullaluistelemassa ja pyöräilemässä eli takana oli pieni rajumpi 'liikuntaputki'. Tein siis vauhteileikkelyyn, hyppysarjat ja lihaskuntotreenin ulkotelineillä. Kovempi juoksuvahti ei vielä onnistu, lonkka tuntuu jähmeältä eikä kuntokaan sitä vielä kestä.

9.7.2012: Telineillä ja mäen portailta hyppysarjat. Aika hyvin jo meni.

Pari päivää myöhemmin suurin piirtein sama harjoitus, joka meni vielä paremmin. Tuntui niin voimakkaalta, että aloin jo suunnitella yleisurheilukisoihin osallistumista ja ainakin ajattelin tulostavoitteita. Hyppäsin kolme vuotta sitten pituutta 478cm ja juoksi 100 metriä aikaan 13,74 s, joihin en uskonut pääseväni. Itse asiassa epäröin pituushypyn järkevyyttä, mutta päätin yrittää sen sijaan korkeushyppyä ja 100 metrin sijaan 200 metriä. Näissä lajeissa saisin edelleen harjoittaa ponnistamista ja juoksua, mutta liike- ja tärähdysvoimat lonkkaniveltä kohtaan olisivat pienemmät. Mutta nämä nyt olivat haaveita vain.

10.7.2012: Neljä kilometriä tasavauhtista juoksua, josta osa asfaltilla. Aika hyvin sujui juoksu, jalka ei kipeytynyt.

Joskus haaveet voivat toteutuakin ja tämä lenkki vei haavetta taas vähän lähemmäs toteutumistaan, kun juoksu kovalla asfaltillakin onnistui ilman jalan kipeytymistä. Vauhti ei ollut kova, mutta tasainen kuitenkin.

Missä nyt oikein mennään?

Liikuntapäiväkirjani merkinnöistä nousee esiin optimistinen edistysusko täydelliseen kuntoutumiseen – olen ilahtunut pienistäkin edistysaskeleista kuntoutumisessa. Osin tämä selittyy tietysti sillä, että varsinaisia takapakkeja en ole kuntoutumisessa joutunut kokemaankaan. Varmasti kuntoutumiseni olisi voinut olla nopeampaakin, jos olisin voinut keskittyä pelkästään liikkumiseen ja siitä palautumiseen. Olisin myös voinut olla rationaalisempi harjoittelussani ja olisin voinut keskittyä kuntoutumisen kannalta olennaisimpiin liikuntamuotoihin. Arjessa on kuitenkin elettävä ja liikuntakaan ei voi olla pelkästään välineellistä eli instrumenttina terveyteen. Minulle ainakin liikunta on merkityksellistä sinänsä. Esimerkiksi sulkapallon pelaaminen ei ehkä ollut kaikkein järkevin teko fyysisesti, mutta se vain on minulle tärkeää pelaamisen ja kavereiden tapaamisen vuoksi.

Kaiken kaikkiaan kuitenkin olen siis ollut yllättynyt kuntoutumiseni edistymisestä. Sairausloman jälkeen, eli kolme kuukautta leikkauksesta, olin arvioinut kokemukseni, toimintakykyjeni ja toimijuuteni jo aika korkealle, vaikka silloin en vielä voinut ajatellakaan esimerkiksi juoksemista. Tällaisten itsearviointien keskeinen asia onkin se, mihin vertaa, mihin kohtaan 'asettaa riman'.

Aluksi 'rimani' oli toipumisessa ja siinä, mitä toipumiselta voi yleisesti ottaen odottaa kuuden viikon jälkeen. Jos olisin verrannut tilannettani 'normaaliin' tai vaikka jopa sen yli ajatellen, että nopeasti leikkauksen jälkeen olisin jo paremmassa kunnossa kuin ennen leikkausta, en olisi ollut realistinen arvioissani. Kolmen kuukauden jälkeen 'rimani' oli sitten jo kuntoutumisen alkuvaiheen realistisissa odotuksissa.

Tällainen arviointien 'kalibrointi' on välttämätöntä, jotta niistä olisi hyötyä kuntoutumisen kulloisessakin vaiheessa. On tietysti vaikea tietää, mitä toipumiselta ja kuntoutukselta voi yleisesti ottaen odottaa enkä itsekään osannut sitä kovin hyvin etukäteen arvioida. Yksi syy blogieni ja arviointieni tekemiseen olikin alkuperin tässä: halusin tehdä vertaisilleni (lonkka)leikkauksista toipuville ja kuntoutuville yhden mahdollisen vertailutarinan, johon verrata omaa kuntoutumistaan.

Itsearvioinnit antavat kuitenkin myös 'kovempaa' tietoa, sillä odotuksista riippumatta jotkut asiat joko ovat jotakin tai eivät ole. Esimerkiksi osallisuuskokemuksia eli toisten kanssa toimimista ei tietenkään heti leikkauksen jälkeen ollut juuri lainkaan ja fyysinen toimintakyky oli pahasti alentunut, mikä vaikutti myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, vaikka mieltäni tai sosiaalisia kykyjäni ei ollut mitenkään 'operoitu'.

Olin kuitenkin arvioinut kokemukseni, toimintakykyni ja toimijuuteni jo kolmen kuukauden jälkeen korkealle eli 'normaaliksi'. Näinhän pitäisikin olla silloin, kun astuu takaisin työelämään. Voi sanoa, että toipumiseni oli onnistunut – sen sijaan jos olisin joutunut palaamaan töihin kuuden viikon sairausloman jälkeen olisi se ollut pahasti keskeneräinen enkä olisi omasta mielestäni ollut tarpeeksi voimaantunut.

Toisaalta toipumistani toki auttoi se, että työni luonteesta johtuen saatoin sairauslomallakin olla monin tavoin mukana töissäni, mutta saatoin kuitenkin hyvällä omallatunnolla levätä ja kuntouttaa itseäni tarpeeksi. En siis eristynyt täysin työyhteisöstäni ja työni sisällöistä, mikä varmasti oli toipumiselleni hyväksi.

Mutta missä siis nyt kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen oikein mennään? Olisiko nyt aika nostaa rima oikealle korkeudelle ja mikä se sitten olisi? Kysymyksiä on useita. Onko realistista odottaa, että tilanteeni on kokonaisvaltaisesti parempi kuin esimerkiksi pari vuotta sitten, kun nivelrikko-oireeni selvästi pahenivat, mutta eivät kuitenkaan heikentäneet vielä merkittävästi liikkumistani, mutta kipuja oli kyllä jo aika paljon? Vai voisiko vertailukohta olla jopa vieläkin toiveikkaampi eli voisinko ajatella kuntoutuvani paremmaksi kuin koskaan aiemmin olettaen, että ikääntymisen vaikutukset jätetään huomiotta? Vai olisiko rima jätettävä siihen, että kipuja on vähemmän ja pystyn (arki)liikkumaan ilman vaikeuksia?

Lonkka- ja polvinivelleikkausten suosioista ja palautteesta päätellen ne parantavat nivelrikkoisten elämää usein merkittävästikin – olen kuullut 'lonkkaproteesifutaajista' ym. ihmismiehistä ja -naisista. Mutta aika usein kuulee myös negatiivista palautetta siitä, ettei tilanne ole kuitenkaan muuttunut riittävästi. Kipuja on edelleen ja kävelykin saattaa olla edelleen vaivalloista. Joillekin leikkaus ei ole vaikuttanut kokonaisuudessaan juuri mitenkään, vaikka itse leikkaus olisi onnistunut.

Kyse onkin tietysti siitä, että leikkaus sinällään vasta antaa mahdollisuuden kuntoutumiseen ja oman tilanteensa parantamiseen. Toki se parantaa liikkuvuutta ja vähentää kipuja itse leikatussa kohdassa, mutta kipuja voi ilmetä oudoissakin paikoissa, kun lihaksisto ja hermosto yrittää sopeutua uuteen tilanteeseen. Myös ihmisen mieli on herkkä; jos odotukset ovat liian korkealla ja kuntoutuminen etenee hitaasti tai ei etene ollenkaan, jolloin oma aktiivisuus voi lopahtaa.

Kivut lienevät pahimpia liikkumisen ja muun aktiivisen kuntoutumisen estäjiä. Kun olen monesti kirjoittanut, että minulla ei ensimmäisten viikkojen jälkeen ole ollut 'merkittäviä' kipuja, niin se ei ole tarkoittanut täydellistä kipujen puuttumista. Itse asiassa juuri nytkin leikattu jalka kipuilee ja autolla ajaminen tai pitkäkäytöt istumiset ovat lähes sietämättömiä. Jalkaa täytyy 'jumpata' säännöllisesti ajaessakin. Minulle se ei kuitenkaan ole merkittävää, mutta joillekin se voi olla lamaannuttavaa ainakin silloin, jos on odottanut, että kivut häviävät kokonaan.

Jokaisen olisi hyvä pohtia sitä, mihin omat odotuksensa asettaa, jotta ei tulisi jatkuvaa tyytymättömyyden tunnetta, kun odotukset eivät täytykään. Yhtä pahana pidän sitä, että asettaa rimansa liian alas eli ei pyri saavuttamaan sitä tasoa, mihin kuntoutumisessa olisi mahdollista päästä. Pahin vaihtoehto on kuitenkin se, että on sekä tyytymätön että passiivinen kuntoutumisensa suhteen. Pahimmassa tapauksessa tilanne heikkenee entisestään, vaikka leikkaus olisi onnistunutkin, koska ei saa motivoitua itseään liikkumiseen ja muuhun kuntoutukseen. Tällöin myös yhteiskunnan aika voimakas satsaus kyseisen ihmisen hyvinvointiin on ollut melko turhaa. Tätä tuskin kukaan haluaa.

Tämän periaatteellisen pohdinnan jälkeen olen itse valmis asettamaan oman rimani tasolle, joka on mielestäni realistinen, mutta silti korkeammalla kuin mihin nyt kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen pystyn. 'Pohjat' ovat siis aika hyvät, koska jo kolmen kuukauden kuluttua olin aika tyytyväinen kuntoutumiseeni. Nyt on kuitenkin hyvä tilaisuus kalibroida tilanteeni vielä entistä tarkemmin eli verrata tilannettani liikuntalajikohtaisesti, kun aiemmin arvioin ikään kuin kaikkien kokemuksieni, toimintakykyjeni tai toimijuuksieni kokonaisuutta tai niiden eri osia.

Kyse on edelleen samankaltaisista arvioinneista, joita tosin voisi olla muitakin, kuin aiemmin. Mutta nyt siis arvioin kaikkia harrastamiani liikuntalajeja enkä vain niitä, joita harrastan nyt, vaan myös niitä, joita harrastin kaksi vuotta sitten. Otan siis vertailukohteeksi tilanteen, jolloin olin omasta mielestäni vielä aika hyvässä kunnossa ja pystyin liikkumaan ikäisekseni hyvin.

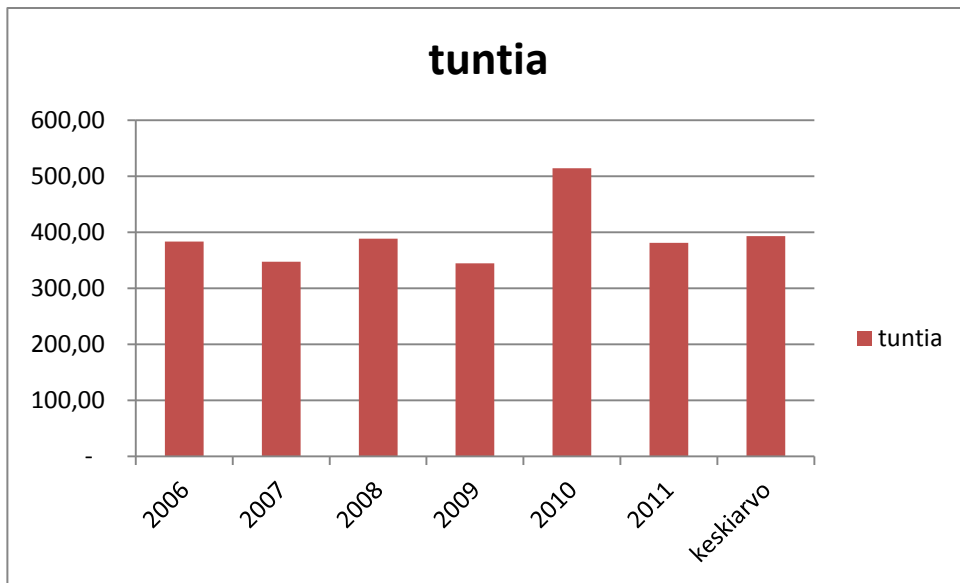
Heti aluksi on sanottava, että kipuja ja liikerajoituksia on nyt kuitenkin selvästi vähemmän. Liikkuvuuteni on jopa parempi kuin koskaan aiemmin ja tästä saan itse asiassa kiittää sekä tätä nivelrikkoa että leikkausta. Kummatkin ovat vaikuttaneet siihen, että olen kiinnittänyt asiaan paljon enemmän huomiota kuin ennen – olisinpa nuorena urheilijana tajunnut sen minkä nyt! Olisin varmasti kyennyt harjoittelemaan enemmän ja laadukkaammin ja ilman loukkaantumisia, jos olisin jaksanut ja osannut harjoittaa liikkuvuuttani enemmän.

Mutta ei mennä niin kauas vuosikymmenten taa, vaan vain vuoteen 2010. Seuraavassa vertaan sinä vuonna tekemiäni itsearviointeja kyseisistä lajeista ja vertaan niitä nyt tekemiini arviointeihin. Näin voin ensinnäkin verrata liikuntalajien kautta sitä, miten liikkumiseni on muuttunut eli miten nivelrikko ja –leikkaus ovat mahdollisesti vaikuttaneet harrastamiini liikuntamuotoihin. Toisaalta näen, miten oma suhteeni näiden lajien harrastamiseen on mahdollisesti muuttunut näiden kahden vuoden aikana. Näen koenko ne eri tavoin, onko toimintakykyyni muuttunut suhteessa lajien harrastamiseen ja miten toimijuuteni eri 'modaali-teetit' reagoivat uuteen tilanteeseeni.

Paluu tulevaisuuteen

Nyt siis palaan ensin menneisyyteen taka-ajatuksenani kuitenkin se, että tässä kuitenkin 'palataan tulevaisuuteen' eli luodaan pohjaa jatkokuntoutukselle, kun nähdään ensin, mitkä asiat ovat mahdollisesti paremmin ja mitkä huonommin kuin kaksi vuotta sitten. Ensimmäinen lyhyt katsaus vielä pidemmälle eli liikkumiseeni vuodesta 2006 vuoteen 2011. Niistä näemme, että vuosi 2010 ei ollut ihan mikä tahansa vuosi, vaan se oli liikunnallisesti hyvin aktiivinen vuosi eli rima on tältä osin asetettu varsin korkealle jopa omassa mittapuussani.

Kuvio: Liikuntani tuntimäärät vuosina 2006-2011.



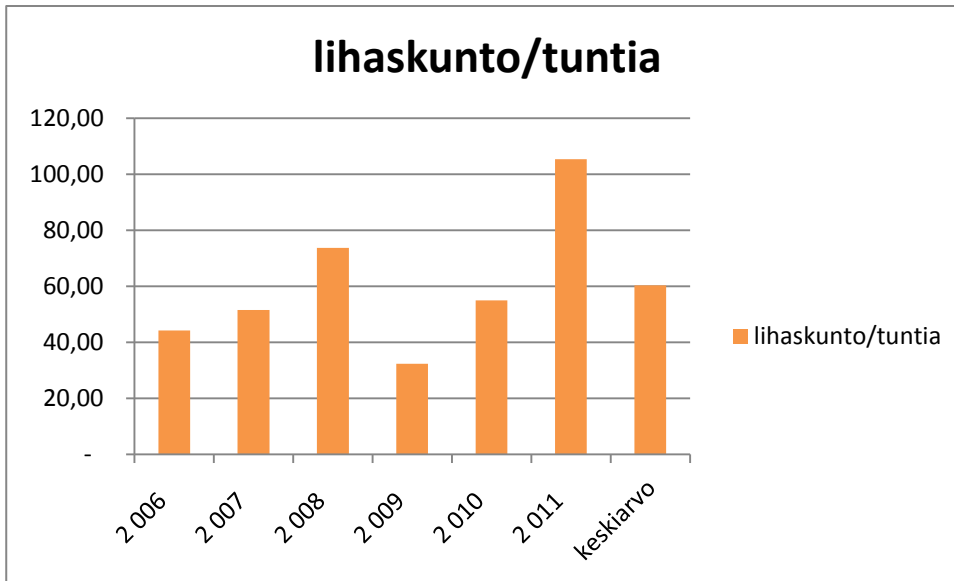
Kuviosta näkee hyvin, että liikuin vuonna 2010 reilusti keskimääräistä enemmän. Selityksenä tälle on se, että olin mukana neljä kuukautta kestäneessä tanssiprojektissa, jossa tuli parisataa tuntia 'ylimääräistä' liikuntaa. Olin myös osan vuodesta virkavapaalla ja aikaa harrastamiseen oli normaalia enemmän. Sama asia näkyy hieman toisesta näkökulmasta, kun katsomme liikkumiani kilometrimääriä samoina vuosina.

Taulukko: Liikuntani kilometrimäärät vuosina 2006-2011.

vuosi	km
2006	3602
2007	2977
2008	2694
2009	2476
2010	3075
2011	2040
keskiarvo	2811

Kuvio ja taulukot näyttävät myös sen, että vuonna 2011 liikkumiseni muuttui sekä määrällisesti että laadullisesti. Kilometrimäärät putosivat reilusti alle keskiarvon ja yli 1000 km:llä edellisestä vuodesta lähinnä koska kävely ja juokseminen tulivat vaikeammiksi ja kivuliaiksi. Sen sijaan lisääntynyt lihaskuntoharjoittelu piti tuntimäärät normaalilla tasolla. Se näkyy hyvin seuraavasta kuviosta. Valmistauduin näin myös tulevaan leikkaukseen, toipumiseen ja kuntoutukseen.

Kuvio: Lihaskuntoharjoitteluni vuosina 2006-2011.



Seuraavassa teen katsauksen niihin liikuntalajeihin, joita harrastin vuonna 2010 ja vertaan tilannetta tähän vuoden 2012 tilanteeseen kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen. Näin saan realistisen kuvan siitä, mihin nyt oikein pystyn ja mitä voin itseltäni vielä odottaa. Seuraavissa taulukoissa on toimintakykyjeni itsearviointit vuodelta 2010 ja 2012. Niistä näkee samalla sen, mitä liikuntalajeja harrastin vuonna 2010 ja mikä tilanne niiden suhteen on tänä päivänä.

Taulukko: Toimintakykyjen itsearviointit liikuntalajeittain vuonna 2010.

Liikuntamuodot	Fyysinen	Psyykinen	Sosiaalinen	Kokemuksellinen
Hiihto	4	4	3	5
Pyöräily	4	4	2	4
(Sauva)kävely	3	4	4	3
Juoksu	4	3	2	4
Melonta	3	3	3	4
Rullaluistelu	3	2	1	3
Sulkapallo	3	4	5	4
Jalkapallo	2	3	5	4
Lentopallo	2	2	4	3
Kuntosali	4	3	3	3
Kotijumppa	3	3	2	2
Pihatyöt	2	3	3	4
Tanssi	2	4	4	5
Yleisurheilu	3	2	2	3

Keskiarvo	3	3,14	3,07	3,64
------------------	----------	-------------	-------------	-------------

On ehkä mainittava, että tehdessäni näitä arviointeja, en osannut vielä tiedostaa, mitä on edessäni. Tunsin epämääräisiä ja yllättävän koviakin kipuja, mutta en osannut edes arvata, että kyseessä olisi ollut niin vakava asia kuin lonkan nivelrikko, joka vaati proteesileikkausta. Tehdessäni nyt arviointeja, tilanne on tietysti ollut aivan toinen. Silti arviointeja voi pitää aika luotettavina ja vertailukelpoisina tilannekuvina. Tämän vuoden tilanne näyttää taulukossa tällaiselta.

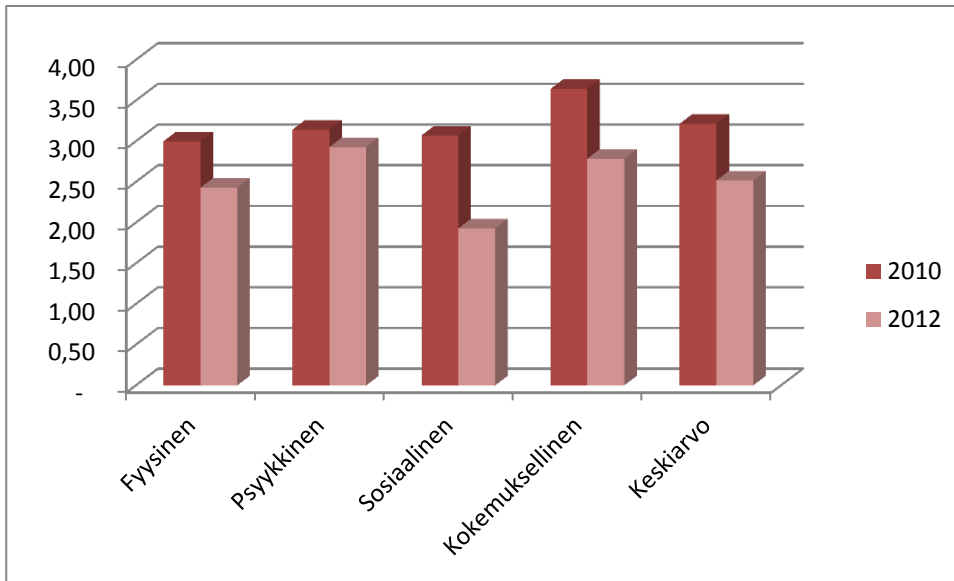
Taulukko: Toimintakykyjen itsearvioinnit liikuntalajeittain vuonna 2012.

Liikuntamuodot	Fyysinen	Psyykinen	Sosiaalinen	Kokemuksellinen
Hiihto	4	5	3	5
Pyöräily	4	4	2	4
(Sauva)kävely	3	4	2	4
Juoksu	2	4	2	3
Melonta	3	3	3	3
Rullaluistelu	3	3	1	3
Sulkapallo	3	4	5	4
Jalkapallo	1	2	1	1
Lentopallo	0	0	0	0
Kuntosali	3	4	2	4
Kotijumppa	4	4	3	4
Pihatyöt	4	4	3	4
Tanssi	0	0	0	0
Yleisurheilu	0	0	0	0
Keskiarvo	2,43	2,93	1,93	2,79

Huomiota kiinnittää se, että en ole voinut eri syistä harjoittaa sen enempää lentopalloa, tanssia (liikuntamuotona) kuin yleisurheiluakaan. Jalkapalloa olen potkinut vain pihalla, melomassa ja rullaluistelemassa olen käynyt vain kerran, juoksustakin on vain muutamia kokemuksia. Olen kuitenkin arvioinut nämä viimeisimmät, koska minulla kuitenkin on ruumiillinen kokemus näistä liikuntamuodoista ja voin näin tehdä arviointini.

Kun vertaamme kokonaisuuksia, niin näemme, miten toimintakykyeni ovat muuttuneet vuodesta 2010 vuoteen 2012.

Kuvio: Toimintakykyjeni muutokset vuodesta 2010 vuoteen 2012.

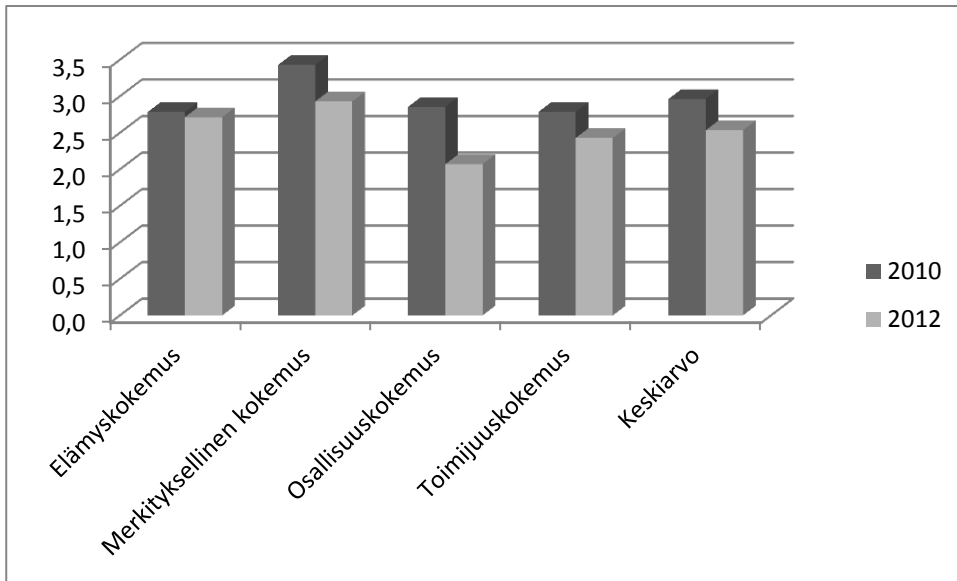


Kuviosta ja taulukoista voimme lukea sen, että varsinkin sosiaalinen (-1,14) ja kokemuksellinen (-0,86) toimintakykyne ovat alentuneet selvästi tässä kahden vuoden aikana ja varsinkin tietysti juuri ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen. Fyysinen toimintakykyne näyttäisi palautuneen jo kohtalaisesti ja psyykkinen on hyvin lähellä samoja arvoja kuin kaksi vuotta sitten. Fyysiset toimintakyvyn haitat siis vaikuttavat eri tavoin muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Yhtenä selittäjänä edelliselle on tietysti se, että liikuntalajeista sosiaaliset ja itselleni kokemuksellisesti tärkeät pallopelit ja tanssi eivät vielä kuulu liikuntalajivalikoimaani.

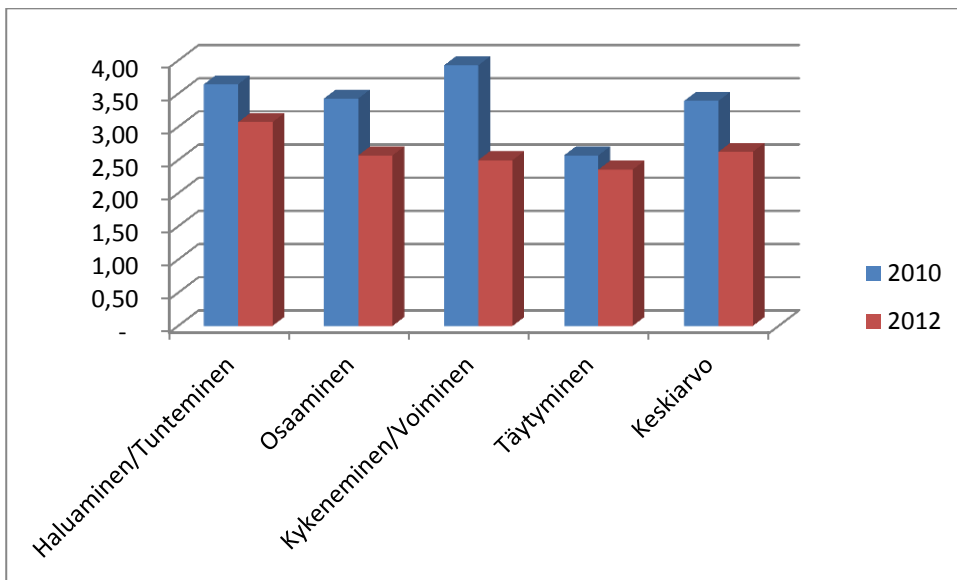
On myös huomattava se, että joissakin lajeissa – varsinkin kotijumppa, pihatyöt ja hiihto – tunnen toimintakykyne jopa parantuneen kahden vuoden takaisesta tilanteesta. Onkin hyvä huomata, että toimintakyvyn faktisia heikkouksia voi kompensoida erittäinkin hyvin valitsemalla ne liikuntamuodot tai mitkä tahansa tekemiset niin, että ne sopivat paremmin kulloiseenkin tilanteeseen. Toki tässä tapauksessa kyse on oikeastikin siitä, että pystyn jumppaamaan liikkuvuuden parantumisen vuoksi nyt paremmin ja pihatöillä on muista syistä tärkeämpi merkitys itselleni. Hiihdossakin kyse on muiden toimintakykyjen merkitysten muutoksesta pikemminkin kuin fyysisen toimintakyvyn muutoksesta.

Vertasin myös kokemuksellisuuksiani ja toimijuuksiani samoin kuin edellä toimintakykyjäni. Kokemuksellisuudet – elämyskokemus, merkityksellinen identiteettikokemus, osallisuuskokemus ja toimijuuskokemus – laskivat keskiarvoisesti jonkin verran (0,43), kun toimijuuteni eri modaliteetit laskivat reilummin (0,77). Eniten heikkenivät osallisuuskokemukset (0,86) ja toisaalta kykenemisen ja voimisen modaliteetit (1,43) – myös osaamisen ulottuvuus oli laskenut selvästi (0,86).

Kuvio: Kokemuksellisuuksien muutokset vuoden 2010 ja 2012 välisenä aikana.



Kuvio: Toimijuuden modaliteettien muutokset vuoden 2010 ja 2012 välisenä aikana.



Edellinenhän tarkoittaa sitä, että olen nyt arvioinut oman kykenemiseni ja voimiseni eri liikuntamuodoissa selvästi heikommaksi kuin kaksi vuotta sitten. En myöskään osaa asioita yhtä hyvin kuin aiemmin, todennäköisesti leikkauksesta johtuen. Kokemuksellisesti elämyksissä ei tapahtunut toisaalta juuri mitään muutosta, mikä kertoo siitä, että nautin liikunnasta jo aivan samoin kuin aiemmin. Joistakin lajeista nautin nyt enemmänkin kuin aiemmin eli olen esimerkiksi oppinut arvostamaan ja nauttimaan kotivoimistelun harjoittamista.

Käytännössä näistä arvioinneista seuraa vaikkapa se, että minun tulee kiinnittää edelleenkin huomiota siihen, että kykenen sekä fyysisesti että muutenkin harrastamaan eri lajeja. Parhaiten tämä toteutunee niin, että pääsen ja uskallan taas harrastaa pallopelejä ja mahdollisesti yleisurheilua sekä tanssia, joita en ole vielä aloittanutkaan. Monissa muissakin lajeissa on toki parannettavaa. Toinen suunta on se, että teen nykyisistä lajeista 'sosiaalisempia', jolloin tuo toimintakyvyn ja kokemusten alue täydentyy vaikkapa yhteisillä kävely- ja pyöräilyretkillä tai kuntosalikäynneillä.

Kysymykseen missä nyt mennään, voin nyt arviointien ja vertailujen jälkeen vastata: kuntoutuminen on edennyt varsin hyvin, koska vertailukohtana oli liikunnallisesti varsin laadukas vuosi 2010. Liikkumiseni ei ole vielä niin sosiaalisesti antoisaa kuin tuolloin, mutta toisaalta olen

merkityksellistänyt itselleni muita liikkumisen tapoja. Olen oppinut pitämään jumpparutiineistani osin myös siksi, että teen niitä hiukan 'tanssillisesti' tai ilmaisullisesti kehittäen aina vähän uusia liikkeitä esimerkiksi tasapainoharjoitteluuni.

En kuitenkaan ole vielä ylittänyt rimaani edes suhteessa kahden vuoden takaiseen tilanteeseeni. Tavoitteeni onkin parantaa selvästi tuosta kahden vuoden takaisesta tilanteesta, vaikka siihenkin on vielä jonkin verran matkaa.

'Näillä mennään', tapaavat urheilijat ja valmentajat sanoa ennen suurkisoja tai tärkeitä otteluita. Itse muokkaisin sanontaa niin, että 'näillä mennään vielä vähän aikaa, mutta teen parhaani, että saavutan myös tulevaisuuden tavoitteeni!' Tämän vertailevan arvioinnin jälkeen pystyn realistisemmin kohdistamaan harjoitteluni asioihin, jotka kaipaavat eniten kohentamista. Tavoitteenanihan ei tietenkään ole vain fyysisen puoleni kehittäminen, vaan se, että liikunta ja sitä kautta iso osa elämäni, olisi mielekästä ja merkityksellistä tulevaisuudessakin.