

Lonkalta meni

- vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen

Arto Tiihonen

Mitä, kenelle ja miksi

Tämä kertomus perustuu omaan kokemukseeni lonkkaproteesileikkauksesta ja sitä seuranneesta vuodesta. Kertomuksen sisältämät tarinat perustuvat heti leikkauksen jälkeen aloittamiini blogikirjoituksiini, tekemiini erilaisiin toimintakykyarviointeihin, liikuntapäiväkirjaani sekä käsitteellisiin tulkintoihin kuntoutumisestani.

Itse uskon, että tästä kertomuksesta on hyötyä vertaistukimateriaalina vastaavankaltaisista operaatioista kuntoutuville, heidän läheisilleen ja tukijoilleen. Toivon myös alueella toimivien ammattilaisten – lääkärin, hoitajien ja fysioterapeuttien – lukevan tämän kertomuksen, koska tuon tässä konkreettisesti esille mm. kokemuksellisen toimintakyvyn merkityksen toipumiselle ja kuntoutumiselle. Toimintakyky-, kuntoutus- ja liikuntatutkijatkin löytänevät tästä kertomuksesta uusia näkökulmia omaan tutkimus- ja kehitystyöhönsä.

Lonkkaleikkauksesta toipuva saa aikaan vähän ohjeita omaan toipumiseensa ja kuntoutumiseensa. Minä sain kipulääkereseptit ja jumppaohjeet alkuviikoille sairaalasta sekä kyynärsauvat ja sukanvetoapulaitteen apuvälinekeskuksesta. Paljon jäi oman toimeliaisuuteni varaan.

Miten suhtautua kipuihin, turvotukseen, väsymykseen, myöhemmin erilaiseen liikkumiseen tai vaikkapa lumenluontiin? Uskallanko tehdä tätä tai onko väärin olla tekemättä? Melkein joka päivä mieleeni nousi kysymyksiä, joihin ei ollut vastausta. Ymmärrän, että yksiselitteisiä vastauksia onkin vaikea antaa. Siksi tätä minun kertomustanikin pitää lukea vain vertaiskokemuksena ja yhtenä mahdollisena tarinana – ei yleistettävänä totuutena. Vertaistarinoiden voima on kuitenkin juuri siinä, että kuvatessaan tarkasti yhden ainoan ihmisen kokemuksen niissä on jotain vahvasti yhteistä. Tietyn asian tai prosessin läpikäynyt henkilö kykenee ymmärtämään prosessin eri tavoin kuin sellainen, joka ei omaa tuota henkilökohtaista kokemusta.

Olen myös työstänyt työkaluja eli erilaisia itsearviointivälineitä, joiden avulla kuka tahansa voi arvioida omaa toipumistaan ja kuntoutumistaan. Niiden avulla voi seurata kehitystä ja voi myös verrata sitä minun kuntoutumiseeni. Jos tämä arviointitieto lisääntyy ja kasaantuu, voidaan joskus myöhemmin paremmin verrata erilaisten kuntoutujien kokemuksia ja toimintakyvyn kehittymistä toisiinsa.

Tämä kertomus on kirjoitettu valmiiksi vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen, mutta se alkaa jo ajasta ennen leikkausta. Kerron lyhyesti sekä omasta liikunta- että vaivahistoriastani. Toipumisen ensimmäiset viikot kuvaan erityisen tarkasti – blogikirjoitukset avautuvat linkkeinä tähän tekstiin. En tiennyt silloin muutama tunti leikkauksen jälkeen, mitä niistä merkinnöistäni seuraisi. Mutta tässä nyt ollaan, tekstiä ja muuta materiaalia on runsaasti. Olen myös tehnyt rinnakkaisjulkaisun, jossa olen pohtinut laajemmin ja syvällisemmin kokemuksellista toimintakykyä ja merkityksellistä toiminnallisuutta. Joskus siis 'onnettomuudesta' seuraa jotain hyvin tuotteliasta. Minulle tämä on ollut merkityksellinen retki – samaa toivon erityisesti niille kohtalotovereilleni, jotka ovat päässeet/joutuneet lonkkanivelleikkaukseen.

Helmikuussa 2013,

Arto Tiihonen

Sisältö

Mitä, kenelle ja miksi

Leikkauksesta

Lonkkavaivojeni tarina: aika ennen leikkausta

Vuosi proteesin kanssa – käännekohtia kuntoutuksessa

Kuntoutuminen liikkumisena

Kuntoutuminen toimintakykyinä ja toimijuutena

Kokemuksellinen kuntoutuminen

Vuoden liikuntakokemukset - kuntoutuminen kokemuksellisesti

Lonkalta meni – yhteenvetoja ja suosituksia

Kirjoittajasta

Leikkauksesta

Vasen lonkkani leikattiin 14. tammikuuta 2012. Lonkkaan asennettiin proteesi, jossa on keraamiset pinnat lonkkaluun kupissa ja reisiluuta markkeeraavan proteesin päässä. Proteesi on upotettu reisiluun sisään. Leikkaus tehtiin 'takaa' eli sivusta takapuolen ja reiden yläosan kohdilta (kuva). Leikkauksessa vioitettiin pakaralihasta ja musculus piriformis (päärynänmuotoinen lihas) katkaistiin. Leikkauksarpi oli noin 30 cm pitkä. Käsittääkseni kyseessä oli melko tavanomainen lonkkanivelleikkaus. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-414-20012012TOIPUMINEN1VKO.pdf>)

Leikkaus ei tietenkään ole tässä kertomuksessani pääosassa, sillä en muista siitä mitään, vaikka olisinkin halunnut olla tajuissani operaation ajan. Nukahdin kuin lapsi, vaikka minua ei ollut tarkoitus nukuttaakaan. Ehkä se oli hyväkin – poraamiset, sahaamiset ja hakkaamiset ovat kuulemma aika karskin kuuloisia. Jo kynnärpäätäni raudoittaminen oli aikanaan aikamoista pajahommaa. Pääosaa tässä jutussa esittääkin se, miten toipumiseni ja kuntoutumiseni on tapahtunut tämän vuoden aikana.

Lonkkavaivojeni tarina: aika ennen leikkausta

Aluksi lienee kuitenkin palattava hiukan aikaan ennen leikkausta. Lonkkakulumapotilaaksi olin aika nuori, vain 51-vuotias. Syytä aina kysytään, en kuitenkaan osaa siihen yksiselitteisesti vastata. Varmaankin jalkojeni eripituisuus vaikutti, mutta ehkä myös aktiivinen urheilu- ja liikuntaharrastuneisuuteni oli jotenkin taustalla. Ortopedini tosin sanoi, että liikuntaa on tässä turha syyttää – eripituisuus olisi johtanut leikkaustarpeeseen ennemmin tai myöhemmin. Se oli tietysti mukava kuulla.

Oireistakin aina tiedustellaan. Sanoisin, että tähän liittyvät oireet näkyivät ensin polvissa. Jouduin lopettamaan jalkapallon pelaamisen 23-vuotiaana vasemman polven kipeytymisen takia. Noin kolmikymppisenä siitä leikattiin tai hiottiin polvilumpion rosoista, kulunutta pintaa tasaisemmaksi (diagnoosi: kondromalasia patellae). Silti polvet olivat keski-ikässä riesanani kipeytyen helpohkosti.

Nelikymppisenä hankin pohjalliset, jolla tasoitettiin jalkojeni eripituisuutta ja aloin myös harrastamaan enemmän raskaampaa liikuntaa, mutta myös lihaskuntotrenejä juuri jalkoihin kohdistuen. Pikkuhiljaa polvet alkoivatkin kestää harjoittelua, myös kovempaa juoksua ja säännöllisempää palloilua. Olin pelannut sulkapalloa kivuista huolimatta kerran viikossa koko ajan. Lopulta polvet kestivät senkin, että osallistuin veteraaniyleisurheilukisoihinkin 100 metrille ja pituushyppyyn. Harjoittelua paikat – lihakset – eivät kuitenkaan oikein kestäneet.

Lonkka ei vaivannut, mutta erilaiset kivut oikean pohkeen sivussa, alaselässä varsinkin oikealla puolella ja myös oikeassa reidessä pahenivat pikku hiljaa ehkä 45 ikävuoden jälkeen. Kävin pari kertaa lääkäriissäkin valittamassa selkää ja lievä skolioosi sieltä löytyikin. Jumppasin enemmän ja liikuin säännöllisesti, koska pahinta oli istuminen – varsinkin kokouksissa. Yöunet alkoivat keskeytyä, kun heräsin erilaisiin kipuihin jaloissa ja selässä. Muutama vuosi sitten alkoi kausi, jolloin voimistelin ja rentoutin itseäni monta kertaa viikossa keskellä yötä saadakseni nukkua. Joskus käytin kipulääkkeitä, joita kuitenkin yritin välttää enkä ottanut kuin pahimpiin kipuihin.

Toisaalta siis tilanteeni parani ja toisaalta heikkeni. Urheilijatyypinä en pitänyt ongelmiani kuitenkaan liian pahoina, vaan suhtauduin niihin haasteena, jonka halusin selättää. Kivut itse asiassa lisäsivät motivaatiotani liikkua ja kehittää keinoja ongelmien voittamiseksi. Jonkin verran käytin fysioterapeuttien palveluja, mutta hekään eivät keksineet yksiselitteistä syytä tai hoitokeinoa vaivoihini. Joku oli varma siitä, että perussy on selässä, toinen ehdotti jalkateriä ja kolmas lihastasapainon huonoutta. Välillä olinkin kyllä aikamoinen

puupötkkelö. Liikkumiseni oli pääasiassa kestävyystyypistä eli pyöräilyä, hiihtoa, (sauva)kävelyä, minkä lisäksi jonkin verran palloilua ja lihaskuntoharjoittelua ja jumppaa ja juoksua.

Luulen, että yksi käännekohta tapahtui reilu kolme vuotta ennen leikkausta, kun kesken sählypelin suoran juoksun tunsin, että vasemman reiden lähentäjälihakseen ikään kuin löystyi yhtäkkisesti. Se tuntui oudolta, ei revähdykseltä eikä venähdykseltä eikä krampiltakaan. Se ei tuottanut kipua, vaan vain oudon voimattomuuden tunteen sisäreidessä. Vähän samankaltainen, mutta kivuliaampi tapaus sattui puolitoistavuotta myöhemmin jalkapallopelissä. Ja siitä muutama kuukausi myöhemmin aloin kaatumaan mystisesti sekä jalkapallo- että sulkapallopeleissä näennäisesti ilman syytä. Kipuakaan en oikeastaan ehtinyt tuntea, kun vasen jalka vain yhtäkkisesti 'meni alta pois'. Silloin olin jo vakuuttunut, että kaikki ei ole nyt ihan oikein.

Jatkoin kuitenkin liikkumistani, vaikka lopetinkin jalkapallon pelaamisen ja yleisurheilun turvallisuussyistä. Mitään yksittäistä syytä ei lääkärit eikä fysioterapeutit tähän vaivaani löytäneet. Päätin vain harjoitella fiksummin ja varovaisemmin. Selän jäykkyys vain lisääntyi ja kipuja oli jatkuvasti vähän enemmän. Lopulta vajaa vuosi ennen leikkausta vasen lonkka kipeytyi eikä se erinäisten hoitojen, jumppaamisen ja särkylääkkeiden käytön jälkeen tuntunut paranevan ollenkaan. Reiden etuosan lihakset ja reiden lähentäjät olivat kipeät, samoin kylki ja pakarankin puolelta jonkin verran. Kipua ei kuitenkaan voinut kovin tarkasti paikantaa mihinkään. Lopulta päätin mennä magneettikuvaukseen.

Kuvista näkyikin heti, mistä asia kiikasti. Lonkkanivel oli kulunut ja siihen oli tullut luun liikakasvua. Käytännössä jalkani ei enää taipunut sisäänpäin yli jalkojen välisen keskilinjaa eli se oli 'hitsautunut' kiinni. Reisiluu ei yksinkertaisesti mahtunut kääntymään lonkkaluun kupissa tuohon suuntaan, mikä oli ortopedinkin helppo todeta. Outoa ja vähän noloakin oli se, että en ollut asiaa itse huomannut. Kaiketi sitä sopeutuu vajavaisuuteensa helposti tai sitten käänsin aina koko vartaloani jalan mukana niin, että en vain kohdannut tuota ilmeistä liikerajoittuneisuuttani. Muuta selitystä en 'sokeudelleni' keksinyt.

Lonkassa oli myös tulehdus, joka hoidettiin pois kortisonilla ja kipulääkekuurilla muutamassa viikossa. Tällöin aikaa leikkaukseen oli reilu kuusi kuukautta, mikä selittyi tietysti sillä, että sain työterveyshuollon ortopediltäni lähetteen leikkaukseen ja valitsin julkisen sairaalan leikkauspaikakseni. Valintaani vaikuttivat monet seikat eli hinnan lisäksi se, että olin saanut selville, että Peijaksen sairaalaan oli keskitetty eteläisen alueen paras ammattitaito ja se, että minulla ei kuitenkaan ollut mikään hengenhätä leikkaukseen. Ja olisin voinut periaatteessa vielä siirtääkin leikkausta myöhempään vuosiin, jos siltä olisi tuntunut. Jonoon pääsin kesäkuussa 2011 ja leikkaukseen pääsin hoitotakuun ansiosta alle kuudessa kuukaudessa.

Tämä kuuden kuukauden odotus olikin itse asiassa hyvin järkevä valinta, sillä ehdin sekä kuntouttaa itseäni leikkausta varten että sopeutua henkisesti ajatukseen niin leikkauksesta, toipumisen mahdollisesta hitaudesta että jopa siitä, että leikkaus ei välttämättä onnistuisikaan.

Päätin, että jatkan liikkumistani entiseen tahtiin – jalkapalloa pelailin tai harjoittelin vain vähän, yleisurheilua en ollenkaan. Lisäsin erilaisia jumppia, jotka vahvistivat ja notkistivat lonkkaniveltä, mutta myös muista niveliä. En edes oikein tiedä tai muista, mistä keksin aloittaa joustoihin ja kaikkien mahdollisten nivelten yli menevien lihasten jumppaamisen. Varmasti se liittyi jotenkin tanssitunneilla oppimiini liikkeisiin, rentoutusharjoituksiini, taichiin, pilatekseen, joogaan ja fysioterapeuttien manuaaliterapioihin, mutta mitään niistähän tämä oma jumppani ei oikeastaan ole. Annoinkin jumppalle nimeksi Art-chi jumppa.

Sama asia voi näyttäytyä hyvin erilaisena, kun näkökulmaa hiukan muutetaan. Edellä läksin kuvaamaan liikkumistani lonkkanivelvaivaisen perspektiivistä, joka on hyvin erilainen kuin se, mikä aukenee, kun katsotaan asiaa vaikkapa puhtaasti liikkumisen kautta. Toki lonkkaongelmani heijastuivat melko paljon myös liikkumiseeni, sen laatuun ja jonkin verran määriinkin. Tosin vasta viimeisen vuoden ja viimeisten kuukausien aikana muutos oli selvä. Tarkempaa tietoa omasta liikkumisestani leikkausta edeltävinä vuosina ja kuukausina löytyy seuraavien linkkien alta. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/29122011LIIKUNTAKATSAUS1V.pdf>) ja (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/30122011LIIKUNTAKATSAUS5V.pdf>)

Vuosi proteesin kanssa – käännekohtia kuntoutuksessa

Tämän tarinan voisi kertoa jännityskertomuksena, jonka lopputulema ja kliimaksi paljastuisivat vasta aivan viime riveillä. Petän kuitenkin kaunokirjallisuuden ystävät ja aloitan antikliimaksilla: kuntoutumiseni onnistui hyvin, olen erittäin tyytyväinen tilanteeseeni nyt vuosi leikkauksen jälkeen. Kipuja ei ole lainkaan, pystyn harrastamaan melkein kaikenlaista liikuntaa ja olen kaiken lisäksi notkeampi ja monin tavoin voimaakkaampikin kuin koskaan aikuisiässä. Toinen antikliimaksi vielä tähän päälle: leikkaus teki tämän mahdolliseksi, mutta pelkkä leikkaus ilman omaa aktiivisuuttani ei olisi todennäköisesti johtanut juuri mihinkään. Kipujen vähenemiseen se tosin vaikutti.

Mutta vaikka lopputulos on nyt alustavasti tiedossa, niin ei tarina silti ole vailla jännitystä ja mielenkiintoa – miten tähän on tultu ja mitä olen tehnyt, että asiat ovat näin hyvin? Siihen ei ole ehkä tarvittu verta, hikeä ja kyneleitä, mutta kylläkin säännöllistä liikuntaa, rohkeutta kohdata kipuja ja uusia oivalluksia omasta liikkumisesta. En myöskään vähättele sitä, miten vaikeaa on motivoida itsensä toipumisen ja kuntoutumisen aikana ja miten erilaiset kokemukset, toimintakyvyt ja toimijuudet tulee ottaa huomioon, kun kuka tahansa meistä yrittää toipua tai kuntoutua oli syy kuntoutumistarpeeseen mikä tahansa.

Tarkoitukseni onkin vahvistaa jokaisen kuntoutujan kykyä kuntouttaa itseään. Omaa tarinaani kannattaa lukea esimerkinomaisesti vertaistukena eikä suorana mallina siitä, miten itse kunkin pitäisi asiat tehdä. Jokaisen on löydettävä oma tapansa kuntoutumiseen ja itsensä motivoimiseen omasta arjestaan ja lähipiiristään. Uskon, että oman tarinani kertominen, tarkka dokumentaationi toipumisen ja kuntoutumisen edistymisestä ja varsinkin tässä käyttämäni kuntoutumista tukevat näkökulmat ja käsitteet ovat hyödyllisiä sekä (lonkka)leikkauksesta toipuille että muille kuntoutujille – ja varmaan niillekin, jotka valmentautuvat tai valmentavat toisia.

Mutta palataanpas nyt viime vuoden tammikuuhun ja lähdetään sieltä sängyn pohjalta heti leikkauksen jälkeen liikkeelle. Keskityn tässä käännekohtiin toipumisessa ja kuntoutumisessa, sillä blogikirjoituksissani dokumentoin varsinkin toipumisen ensimmäiset viikot varsin tarkasti. Nyt piirrän siis vuoden mittaisen kaaren, josta nostan näkyviin tärkeimmät tapahtumat ja kokemukset. Käytän aineistonani liikuntapäiväkirjaani, joka kertoo myös sen, miten monta päivää leikkauksesta mikin käänne kuntoutumisessani tapahtui. Se antaa jonkinlaisen vertailukohdan muille lonkkanivelleikkauksesta kuntoutuville.

”Lumitöitä aamulla ja leikkauksen jälkeen köpöttelyä keppien kanssa”, kirjoitin leikkauspäivänä liikuntapäiväkirjaani. Olin siis aamulla vielä ahkera kotitöissä eikä leikkauskaan estänyt liikkumistani, vaikka ilman kommelluksia tuo ensimmäisen päivän köpöttelyni ei mennytkään.

Ensimmäinen viikko lähti käyntiin hyvin, mutta innostuin ehkä vähän liikaa ja toipumisessa ilmeni pientä takapakkia viidentenä päivänä. ”Kävelyä 2-kepillä ja rentoutusta. Selvästi varovaisemmin kuin aiemmin.”, dokumentoin päiväkirjaani. Viikon jälkeen jalassa oli turvotusta jalkaterässä asti, kun veri ja nesteet valuivat alas (kuva). Muistan, että tuossa vaiheessa epäilin jopa tuhonneeni koko leikkauksen hyödyt liikkumalla liikaa. Proteesi tuntui oudolta, kipuja oli tavallista enemmän ja jalkakin oli rajun näköinen. Päiväkirjassani seitsemäntenä päivänä kuitenkin mainitsen, että tuskaa en tunne. (Koko viikon blogikirjoitukseni löytyvät sivulta: <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-414-20012012TOIPUMINEN1VKO.pdf>)

Ihan helppoja päiviä eivät tainneet olla nuo toisen viikon ensimmäiset päivätkään, sillä kymmenentenä päivänä ’lokini’ kertoo: ”Pidän treenipaussia, että lihakset paranevat ja turvotus vähenee.” Kolmastoista päivä oli kuitenkin parempi, kuten jo edellisinkin päivät: ” Taas vähän parempaa, vaikka aamu oli aika jäykkää menoa.” (ks. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-521-27012012TOIPUMINEN2VKO.pdf>)

Ensimmäiset päivät olivat toiveikkaita ja liikkuminen sujui yllättävän hyvin. Viidentenä päivänä tuli takapakkia ja sitä jatkui muutaman päivän. Puolentoista viikon jälkeen tilanne taas parani huomattavasti, vaikka 18. päivä kirjoitin: ”Tämä oli aika huono päivä.” Liikuntapäiväkirjani lyhyissä kommentteissa nousee esille sekä hyvät että huonot fiilikset, vaikka todellisuus ei ole niin mustavalkoinen. Blogeistani saa hyvän kuvan päivieni kulusta ja tuntemuksista. Yleisesti ottaen toipuminen oli aika armollista ja mukavaakin aikaa, vaikka erilaisia järjestelyjä se vaatikin. Tein myös artikkelin, jossa kuvasin tarkasti kaiken liikkumiseni, kipuni, särkyväkkeiden käytön ja mm. painon kehityksen ensimmäisten kahden viikon aikana. (ks. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Arto-arkisto1.pdf>)

Liikunnallisesti isompi asia tapahtui kolme ja puoli viikkoa leikkauksen jälkeen, kun kävelin reilun puolentoista kilometrin matkan kotiin kyynänsauvojen kanssa. ”Oikea kantapää kipeytyi. Yö ja päivä ilman lääkkeitä.” Vielä hienompaa ehkä oli tuo jälkimmäinen lause eli lopetin pikku hiljaa kokonaan lääkkeiden käytön. Kuntosalille uskaltauduin kuukausi leikkauksen jälkeen. Ajoin kuntopyörää, sousin ja hiihdin salilaitteilla ja tein ’normaalit kuntosalijutut’ eli vatsa-, selkä-, käsi- ja jalkaliikkeet eri telineillä. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-62801-03022012TOIPUMINEN3VKO.pdf>) ja (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-704-10022012TOIPUMINEN4VKO.pdf>)

Muutama päivä myöhemmin tein ison ponnistuksen ja läksin ensimmäistä kertaa kaupunkiin seuraamaan tyttärenteni penkkariajoja. Kävelin bussille, harhailin kaupungilla muutaman kilometrin autoletkan perässä ja kävelin vielä metrolta kotiin – yhteensä ehkä noin kuusi kilometriä sauvojen kanssa lumisessa ja liukkaassa kelissä. Sisukkaasti nousin myös liukuportaata asemilla ylös. Muistan ajatelleeni, että en ymmärrä ihmisiä, jotka viitsivät seisoa liukuportaissa. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/11-17022012TOIPUMINEN5VKO.pdf>)

”Lumitöitä kaksi ja puoli tuntia, lähinnä lapiointia. Lonkat vähän jäykistyivät ja pikkasen oli kipujakin”, kirjoitin päivänä nro 37, kun pari päivää myöhemmin siellä luki ”Vesijuoksua 35 min, vähän uintia, lumitöitä ja rentoutusta. Sulkiksessakin.” Kuukausi leikkauksen jälkeen toipuminen alkoi kääntyä kuntoutumiseksi, kun pääsin kuntosaliin, pidemmille kävelylenkeille ja tekemään lumitöitä. Sulkapalloa en vielä pelannut, mutta hakkasin palloa seinään ja jumppasin toisten pelatessa. Henkisesti oli kuitenkin hyvin tärkeää, että pääsin ’ihmisten ilmoille’. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/18-24022012TOIPUMINEN6VKO.pdf>)

Kirjoitin myös tarkan yhteenvedon toipumisestani kuudessa viikossa, joka on se normaali sairasloma-aika. Artikkeleihin kirjasin äskeistä paljon tarkemmin käännekohtat, kivun säätelyn, liikkumisessa tapahtuneet muutokset ja toipumisen kokemuksellisesta, toimintakyvyt ja toimijuuden huomioivista näkökulmista. (ks. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-42PVTOIPARTIKKELI.pdf>)

”Sotungissa vaimon kanssa. Hieno keli ja hiihtokin meni yllättävän hyvin” (päivä 45). ”Malmilla yksin, ajoin autoa eka kerran leikkauksen jälkeen” (päivä 47) ja ”Kansanhiihtoa katsomassa Kansallisessa ’poikien’ kanssa” (päivä 49). Seitsemäs viikko leikkauksen jälkeen olikin oikea käännekohtaviikko. Aloitin hiihtämisen (luistelutyyliä), uskaltauduin auton rattiin ja rohkenin lähteä teatteriin istumaan 2,5 tunniksi. Näistä tuo viimeisin olikin fyysisesti vaikein suoritus, vaikka aihe – suomalaisen hiihdon dopinghistorian läpikäynti – oli sekin aika raastava. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/25.2.-2032012TOIPUMINEN7VKO.pdf>)

Seuraavat viikot menivät pääosin hiihdellessä eikä fyysisessä kunnossakaan tapahtunut kovin suuria muutoksia. Kestävyyskuntoni tosin koheni merkittävästi hiihtämisen seurauksena. Lenkit pitenevät pikkuhiljaa ollen pian 20-30 kilometriä pitkiä. Perinteistä tyyliä en käyttänyt leikkauksen takia lainkaan, mutta luistelutyyliin leikkaus ei juuri vaikuttanut. Hiukan tarkempi täytyi tasapainon kanssa olla kuin tavallisesti. Vaikka fyysisiä käännekohtia ei seuraavina viikkoina tapahtunutkaan, niin kevättalvi oli tärkeää aikaa kuntoutumisen kannalta. Blogeissani kuvaan kokemuksiani ja mielialojani tuolta ajalta. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/3-9032012TOIPUMINEN8VKO.pdf>) (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/10-16032012TOIPUMINEN9VKO.pdf>)

Leikkauksen kirurgin jälkitarkastus oli 64. leikkauksen jälkeisenä päivänä. Muutaman minuutin keskustelussa todettiin, että kaikki oli mennyt hyvin. Lokikirjaan kirjasin seuraavaa: ”Jälkitarkastus. Kaikki ok, mutta lääkäri epäili, ettei juoksu tule koskaan onnistumaan. Kuntosali.” Lääkäri tarkoitti lähinnä pitkän matkan juoksua, joissa proteesi ei jouta ja lihakset kipeytyvät kovasti. Esimerkiksi jalkapallon peluuta hän ei kieltänyt; ei tosin suosittelutkaan. Ajattelin, että kokeilen kaikkea ja katsotaan, mitä siitä seuraa. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/17-23032012TOIPUMINEN10VKO.pdf>)

Kaksi ja puoli kuukautta leikkauksen jälkeen kokeilinkin rajojani uudelleen: ”Eka sulkis; aika hyvin meni. 4-peliä takakentältä, voitin jopa pari peliä, muutkin tasaisia. Liikkuminen vielä kankeaa.” (päivä 75). Jos oli hiihtäminen henkisesti tärkeä etappi, niin aivan mahtavalta tuntui se, että kykenin osallistumaan sulkapallon pelaamiseen kavereitteni kanssa. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/24-30032012TOIPUMINEN11VKO.pdf>)

Melko tarkalleen kolme kuukautta leikkauksen jälkeen testasin lonkkaani tanssilattialla: ”50-vuotissyntäreillä rockia. Lonkka 'lonksuu', mutta kesti yllättävän hyvin tanssimisen.” (päivä 92). Voikin sanoa, että kolmen kuukauden jälkeen tilanne oli paljon parempi kuin olisin uskaltanut toivoa ennen leikkausta. Hiihto sujui, sulkapallokkin onnistui ja tanssiliikkeetkään eivät olleet lainkaan mahdottomia. Fyysisesti tilanne oli jo aika hyvä – olinkin valmis palaamaan töihin, jonne ajoin pyörällä reilu kymmenen kilometriä ensimmäisen kerran 116 päivää leikkauksen jälkeen. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/31.3.-6042012TOIPUMINEN12VKO.pdf>)

Mitään kovin erikoista ei kuntoutumisessani tapahtunutkaan pitkään aikaan. Seuraava merkittävä merkintä päiväkirjassani on 145. päivän kohdalla: ”Upeaa, sulkiksessa(kaan) ei lonkka enää vaivaa juuri lainkaan. Voitin pari erää yksin, vaikka väsytti hurjasti. Anaerobinen kunto on huono!” Tuo huomio anaerobisesta kunnosta on sikäli mielenkiintoinen, että tilanne on nyt vuoden jälkeenkin se, että väsyn normaalia

helpommin, jos rasitus on kova eli syke nousee korkealle ja tulee happivelkaa. Näin ainakin itse tulkitsen asiaa. Luulen nyt, että asia ei johdukaan anaerobisesta kunnosta tai sen heikkoudesta, vaan myös leikkauksesta. Joudun todennäköisesti tekemään enemmän töitä hermolihasjärjestelmälläni kuin ennen leikkausta, joten se rasittuu ja rasittaa enemmän.

Kesän aikana tein aika paljon ruumiillista työtä eli pihahommia, puunhakkuuta ja seinien maalausta, jonka lisäksi keskityin juoksuun. Viisi kuukautta leikkauksen jälkeen (149. päivä) kirjoitin ”Juoksin jo jonkin verran, aika kiva juttu!” Viikko myöhemmin tekstini oli tämä ”Juoksin eka kertaa yhtäjaksoisesti kunnan lenkin. Jalka kesti hyvin! (päivä 156). Noin kuukausi (päivä 179) myöhemmin kirjasin seuraavaa ”Neljä kilometriä tasavauhtista juoksua, josta osa asfaltilla. Aika hyvin sujui juoksu, jalka ei kipeytynyt.” ja muutama päivä myöhemmin ”Vaimon kanssa, 70% vetoja. Ei tuntunut mahdottomalta... Puoli vuotta leikkauksesta! (päivä 183). Seuraavana päivänä uskalsin ottaa jo jalkapallonkin esille ” Kikkailin pallolla, juostiin kolmestaan - pieniä vetoja.” (ks. yhteenveto ensimmäisistä kuudesta kuukaudesta: <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/6KKKUNTOUTUMISTA2012.pdf>)

Puolen vuoden jälkeen tilanne oli siis todella hyvä, vaikka ei lonkka tai vasen jalka vielä mikään täydellinen ollut. Ennen jokaista liikuntasuoritusta lämmittelin erittäin hyvin, että sain kaikki lihakset 'hereille'. Erityisen tärkeää oli se, että kieputin lonkkia eri suuntiin tai nostelin jalkoja joka suuntaan ja tein joustoja alas polvien päälle ja kyykkyyä alas ja sivuille. Näin sain kaikki pienimmätkin lihakset heräteltyä ja lämpimiksi. Tärkeää oli myös se, että lihaskoordinaatio parani ja lihakset myös vahvistuivat.

Liikunnallisesti isoja askeleita ei enää vuoden toisella puolikkaalla tullut kovin paljon. Yhdeksän kuukautta leikkauksen jälkeen tunsin kuitenkin jonkinlaisen uuden vaihteen menneen silmään, kun juoksin ja loikin oikein kunnolla. ”Kivikossa reippaasti, mäet oikein kunnolla. Telineillä jumpat”, kirjoitin, kun päiviä oli takana 270 kappaletta. Hyppelin tasajalkaa portaissa ja käytin Kivikon uuden liikuntapuiston ja sen 'seniorigilityradan' kaikkia telineitä innokkaasti.

Olin haikaillut jalkapallon perään useita kuukausia ja olin yksikseni kikkaillutkin pallolla muutamia kertoja silloin tällöin. Pidättelin kuitenkin intohimoani mahdollisimman pitkään etten pettyisi. Lopulta kymmenen kuukautta (päivä 309) leikkauksen jälkeen en enää voinut vastustaa kiusausta, vaan menin kentälle. ”Valtin treeneissä eka kertaa. Hyvin meni, paikatkaan eivät tulleet kipeiksi. Mukava oli nähdä kavereita”, kirjoitin lokiini.

Pelasin varovasti ja hyvin lämmitellenä tunnin verran. Heti, kun alkoi tuntua väsymystä, lopetin. Pallo karkaili ja ajoitukset olivat vähän pielessä. Mutta tuli siellä tehtyä onnistuneitakin suorituksia. Seuraavalla viikolla menin uudestaan, mutta en ehtinyt lämmittelemään, mikä kostautui pienenä krampina heikossa vasemman reiden lähentäjässä melkein heti pelin alettua. Keskeytin viisaasti ajoissa eikä se pahasti kipeytyntykään. Mutta sitten tuli talvi ja jouduin keskeyttämään futistreenit.

Alkoi hiihtokausi ja ehdinkin saada kasaan 685 kilometriä vuoden aikana, vaikka kuusi viikkoa parasta hiihtokautta menikin toipumiseen. Syystalvella kykeninkin hiihtämään 'pertsaa' ihan kunnolla. Se tekikin oikein hyvää leikatuille lihaksille. Olin hyvin onnellinen siitä, että hiihto sujui teknisesti todella hyvin kummallakin hiihtotyylillä ja niiden eri tekniikoilla. Olin omasta mielestäni selvästi kehittynyt hiihtotekniikassa tämän vuoden aikana. Tämä selittyi sillä, että olen joutunut keskittymään lantion yli menevien lihasten vahvistamiseen ja koordinaatioon. Tasapainon hallintakin on paljon parempi kuin 'terveenä' ollessani.

Viimeisin 'merkittävä' merkintäni löytyy ihan vuoden lopulta (päivä 357). Kävin kuntosalissa, jonka jälkeen mittailin pitkästä aikaa 'kriittisiä mittojani'. "Tiukat pyöräilyt ja soudut. Polvi: 40cm, reisi: 57,5cm, vyötärö: 88cm, lantio: 93 cm." Painoa oli tullut ennen leikkausta mitattuun verrattuna 2,5 kiloa lisää. Tavoitteeni oli pitää se samoissa tai ehkä jopa laskea painoani vähän. Tavoitetta oli siis jäljellä.

Kun sitten mittasin reittäni polvesta ja lantiosta sekä takapuolen ja vyötärön kohdalta, niin hiukan yllätyin. Lihasta oli tullut lisää kolme senttiä niin reisiini kuin takapuoleenikin – sen sijaan vyötärön ympäryys oli pysynyt lähes samana. Johtopäätös: säännöllinen jumppaamiseni oli vahvistanut merkittävästi jalkojen ja lantion alueen lihaksia. Ja lihashan on tunnetusti rasvaa (läskiä) painavampaa.

Tajusin, että olin aika vähällä työllä saanut aikaan merkittävää parantumista fyysisessä toimintakyvyssäni. Tunsinkin itseni vahvemmaksi, mutta ennen kaikkea tasapainon hallinta ja koordinaationi oli parantunut. Se näkyi myös hiihtotekniikassani, kävelyssä, juoksussa ja pallopeleissäkin.

Nyt vuosi leikkauksen jälkeen voin rehellisesti sanoa, että leikkaus oli hyvä asia. Sen ansiosta olen kyennyt parantamaan fyysistä toimintakykyäni ja liikkumiseni on monin tavoin parantunut. Olen myös oppinut todella paljon omasta liikkumisestani ja siitä, miten nivelistä – varsinkin niistä – kannattaa pitää hyvää huolta. Nivelet kannattaa pitää 'rasvattuina' eli niitä pitää harjoittaa ja niiden liikkuvuutta täytyy vaalia. Tämä koskee kaikkia niveliä.

Liikuntaa kannattaa harjoittaa päivittäin tai oikeastaan monta kertaa päivässä. 'Annosten' ei tarvitse olla suuria. Ja nyt puhun lähinnä lihaskuntoharjoituksista, jotka ovat lonkkaleikkauksesta toipuville tärkeimpiä. En tietenkään voi vähätellä sitä, että kaikki itselle mieluisat liikuntamuodot ovat erittäin tärkeitä. Ne antavat sopivia tavoitteita ja auttavat jaksamaan. Minulle ne tuovat myös merkitystä elämään monin tavoin. Näin ei tietenkään ole kaikkien elämässä eikä sitä näin ollen voi vaatia. Hyvä kuitenkin olisi, että edes joistakin liikuntamuodoista tulisi itselle rakkaita tai ainakin hyviä tapoja ja tottumuksia.

Käännekohtat toipumisessa ja kuntoutumisessa kiinnostavat monia, jotka joutuvat samankaltaisiin leikkauksiin tai ovat toipumassa jostakin muusta fyysisestä toimintakykyä alentaneesta tilasta tai tapahtumasta. On varmaan terapeutistakin vertailla omaa kuntoutumistaan jonkun toisen kuntoutumiseen. Sitähän vertaistukikin monesti on. Joskus kuitenkin käy niin, että ihmiset hakevat vertaisuutta itseään huonommin toipuneista tai kuntoutuneista ihmisistä. Sekin on terapeuttisesti tärkeää, että voi eläytyä toisen samankaltaiseen tilanteeseen ja ongelmiin. Voi ajatella, että minulla ei kuitenkaan ole noin huonosti ja oppii arvostamaan omaa tilannettaan.

Vaarana on kuitenkin se, että toipumisen tai kuntoutumisen kriteerit laskevat ja vertaiskokemus ei muutukaan aidoksi vertaistueksi. Vertaistuenhan pitäisi johtaa siihen, että tuettava lopulta toipuu ja kuntoutuu niin hyvin, että hän pärjää paremmin kuin aiemmin. Tässä tapauksessa siis pitäisi pärjätä paljon paremmin kuin juuri ennen leikkausta, mutta myös paremmin kuin ennen nivelrikon tai sen oireiden alkamista. Eihän olisi mieltä käydä AA:ssakaan, jos vain pääsee eroon viinasta, mutta elämä ei muuten muuttuisi paremmaksi. (ks. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENUKK27052010.pdf>)

Tämä oma käännekohtia esiin nostanut kuntoutumistarini toivottavasti motivoi kaikkia lonkkaleikkauksesta toipuvia ja kuntoutuvia omassa prosessissaan. Meillä jokaisella on omat elämänhistoriamme, kokemuksemme ja elämässä erilaiset asiat ovat tärkeitä. Kannattaa kuitenkin miettiä, mikä itselle on oikeasti tärkeää – minulle se voi olla hiihtolenkki luonnossa, pyöräily vaimon kanssa töihin,

sulka-pallopeli kavereiden kanssa tai jopa kunnon futismatsi. Siksi tavoittelin niitä, mutta en usko, että kovin moni muu haluaisi tavoitella ihan samoja asioita.

Mitä asioita sinä tavoittelet ja mitä olet valmis tekemään tavoitteet saavuttaaksesi? Vertaistuki on mielestäni parhaimmillaan sitä, että näkee toisen samassa tilanteessa olevan/olleen ihmisen kykenevän saavuttamaan tavoitteensa. Se luo uskoa omien tavoitteiden saavuttamiseen. Itse saavutin vuodessa aika hyvin tavoitteeni, mutta vielä en ole kertonut kovinkaan tarkasti, mitä tein ja miten koin toipumiseni ja kuntoutumiseni. Niistä jatkossa lisää...

Kuntoutuminen liikkumisena

Lonkkanivelproteesileikkauksesta toipumisen, mutta varsinkin kuntoutumisen, keskeinen ydin on tietysti siinä, miten leikkauksessa vaurioituneet lihakset ja muut kudokset sekä uusi proteesi toimivat liikkeessä. Lähtökohta leikkauksen jälkeen on se, että kyseinen jalka on joutunut suuren operaation kohteeksi, jota ei voi verrata tavallisiin lihasvammoihin, kuten venähdyksiin tai revähdyksiin. Vertauskohtana voisi olla reisiluun murtumisesta toipuminen ja kuntoutuminen. Hyvänä puolena on se, että luiden pitäisi proteesileikkauksen jälkeen olla kuitenkin ehjät ja proteesin pitäisi mahdollistaa nivelen lähes normaali liike ja liikkumisen kivuttomuus.

Lihasten ja noin 30 cm:iä pitkän leikkaushaavan paraneminen on kuitenkin suuresti kiinni liikkumisesta. Paraneminen ei kuitenkaan vielä merkitse sitä, että jalka toimisi hyvin – monet nivelproteesileikkauksissa olleet liikkuvat leikkauksesta huolimatta huonosti. Tarvitaankin systemaattista kuntoutusta, mikä arjessa tarkoittaa monipuolista liikkumista lähes päivittäin. Toki kuntoutumista voi edistää esimerkiksi käyttämällä fysioterapeuttien palveluja tai osallistumalla kuntoutus- tai jumpparyhmiin, joissa erityisesti vahvistetaan leikkauksessa heikentyneitä lihaksia.

Itse halusin kuntoutua ilman erityistä apua, jotta saisin tietää, millä ehdoin se voi onnistua. Samalla otin tietoisesti riskin, koska olisinhan voinut myös epäonnistua kokeessani. Takaporttina pidin sitä, että voisin milloin tahansa aloittaa fysioterapian, jos tilanne sitä vaatisi. Jos kivut olisivat liian kovat tai jos toipuminen/kuntoutuminen ei edistyisi riittävän hyvin. Noin viikko leikkauksen jälkeen minulla oli muutaman päivän ajan sellainen tunne, että voisin tarvita tukea tai ainakin tietoa siitä, ovatko tunteukseni 'oikeita'. Lonkkanivel tuntui oudolta ja lihakset olivat kipeitä. Kudokset turposivat ja jalkaterä oli yhtä mustelmaa. En kuitenkaan ollut yhteydessä edes leikkaukseseen sairaalaan. Kehotan kylläkin muita niin tekemään, jos tuntuu, että toipuminen ei suju suunnitelmien mukaisesti.

Omaa liikkumistani ei voi pitää esimerkkinä kellekään sellaisenaan. Siinä on kuitenkin monia elementtejä, jotka kannattaa ottaa huomioon omassa liikkumisessaan leikkauksen jälkeen. Ensimmäinen on tärkeää, että pyrkii liikkumaan niin kuin aina ennenkin. Jos ei kuitenkaan siihen jostakin syystä kykene, niin kannattaa miettiä, mitä pitäisi tehdä enemmän tai toisin kuin aiemmin. Ei myöskään haittaa se, että tavoittelee parempaa liikkumista ja määrällisestikin useammin toistuvaa liikkumista. Leikkaus usein vaatii liikkunnan muotojen vaihtamista ainakin tilapäisesti, mutta se myös usein antaa mahdollisuuden liikkua aivan eri tavoin, kun liikerajoitukset ja kivut vähenevät tai häipyvät kokonaan.

Oma liikuntaharrastukseni oli ennen leikkaustakin varsin monipuolinen, joten minulle riitti tavoitteeksi se, että pystyn jatkamaan liikkumista samalla tavoin kuin aiemmin. Sekin oli tietysti leikkauksen jälkeen kysymysmerkki, koska en tiennyt voisinko tai edes saisinko pelata sulka- tai jalkapalloa leikkauksen jälkeen. Olin toki asiaa kysellyt sekä ortopediltä että kirurgilta, mutta kumpikaan ei uskaltanut sanoa mitään

ehdottoman varmaa. Hämärän peitossa oli tietysti myös se, milloin kykenisin kävelemään ilman sauvoja, ehtisinkö hiihtää talven aikana tai miten jalka tai muut vartalon osat reagoisivat proteesiin ja siihen, että liikeradat väistämättä jonkin verran muuttuisivat aiemmasta. Paljon oli epäselvää leikkauksen jälkeen.

Minulla oli kuitenkin selvät tavoitteet liikkumiselleni eli aioin kokeilla kaikkia itselleni tuttuja liikuntamuotoja sitten, kun tuntisin olevani niihin valmis. En yhtään aiemmin, mutta en myöskään yhtään myöhemmin. Käännekohtiin pureutuneessa tarinassani tuli selväksi se, miten onnistuin tuossa tavoitteessani eri liikuntamuotojen suhteen. Hiihtämään aloitin yllättävän nopeasti, ja se (luistelutyylillä) sujui varsin hyvin. Paljon paremmin kuin kävely, juoksusta puhumattakaan. Pyöräily (ensin kuntopyörällä) onnistui myös hyvin, samoin vesijuoksu ja erilaiset jumpat. Myös kuntosalilla pystyin toimimaan aika nopeasti.

Juokseminen, hyppy ja palloilut tulivat kuvaan mukaan maltillisesti ehkä sulkapalloa lukuun ottamatta. Sitä aloin pelata aika aikaisessa vaiheessa, mutta varsin varovaisesti. Täytyy kuitenkin sen verran varoittaa, että en yleisesti ottaen suosittelen sulkapalloa ainakaan ennen kuin on kulunut yli puoli vuotta leikkauksesta. Silloinkin suurta harkintaa noudattaen. Loppujen lopuksi kuitenkin pystyin ennen vuoden umpeutumista toteuttamaan tavoitteeni erittäin hyvin.

Vaikka en siis suosittelen ottamaan suoraan mallia tästä omasta liikkumisestani, niin vertaistukea antaa usein myös se, että voi verrata omaa toimintaansa jonkun toisen toimintaan. Ja sikälähän tämä minun esimerkkinä on hyvä, että se on konkreettisesti toteutettu tapa liikkua, joka myös toimi erittäin hyvin. Varmasti olisin voinut olla tehokkaampi ja olisin voinut kuntouttaa juuri leikkauksessa kärsineitä lihaksia viisaamminkin, mutta olisinko jaksanut sellaisen ohjelman toteuttaa, on erittäin hyvä kysymys. Kuntoutuksessa, kuten myös valmentautumisessa, onkin erittäin tärkeää se, että ohjelman voi toteuttaa. Omassa kuntoutumisessani ei oikeastaan ollutkaan mitään ohjelmaa, vaan pyrin liikkumaan niin kuin aina ennenkin. Joitain eroja aiempiin vuosiin tietysti tuli, mutta ne eivät olleet sellaisia, jotka olisivat vaatineen minulta liikaa.

Tarkastelen seuraavassa omaa liikkumistani – liikunnan määriä, liikuntamuotoja ja niiden suhdetta toisiinsa. Vuoden aikana liikuin yhteensä 477 tuntia, mikä tekee keskimäärin yhdeksän tuntia viikossa ja 78 minuuttia päivässä. Määrä ei ole mahdoton, mutta ei kuitenkaan ihan helppokaan toteutettavaksi. 'Lepopäiviä' ei voi olla ainakaan kovin monta peräkkäin ja hyvä onkin, että liikunta on säännöllistä ja mahdollisuuksien mukaan päivittäistä. Ainakin jumpata kannattaa joka ikinen päivä!

Liikkumisen määriä voi myös laskea kilometreinä. Näin tehden etenin vuoden aikana yhteensä 2373 kilometriä eli 46 km viikossa ja 6,5 km päivässä hiihtäen (653 km), kävellen tai juosten (623 km) ja pyöräillen (1078 km). Nämä luvut ovat aika lailla vakioita minulle, vaikka pyöräilykilometrejä tulikin jonkin verran normaalia vähemmän. Leikkauksesta kuntoutumisen kannalta helpointa olisi kuitenkin ollut juuri (kunto)pyöräily ja vesijuoksu, joita lämpimästi suosittelen. Päädyin kuitenkin itselleni tuttuihin liikuntamuotoihin, vaikka niissä riskejä oli ehkä enemmän. Pystyin kuitenkin luisteluhiihtämään melko nopeasti leikkauksen jälkeen ja sen tekniikka pakottaa harjoittamaan tasapainoa ja koordinaatiota juuri lonkan alueella. Reiden yläosan lihakset ja pakarathan tekevät paljon työtä juuri luisteluhiihdossa.

Kävely ja varsinkin juokseminen oli pitkään vaivalloista. Kävelykyky on kuitenkin ihmiselle oleellinen asia. Siksi kävelin mahdollisimman paljon ja aloitin juoksemisen heti, kun se oli mahdollista. Aloitin kuitenkin varovaisesti tehden lyhyitä matkoja ja kävely-juoksu –yhdistelmiä. Jumppasin myös hyvin aina kävely- tai juoksulenkin jälkeen, ettei jalkoihin tulisi rasitusvammoja. Panostinkin toipumisen ja kuntoutumisen aikana

erityisesti lihaskuntoharjoituksiin ja lihashuoltoon, vaikka en hieronnoissa tai fysioterapiassa käynytkään. Iso osa oli tietysti normaaleja ruumiillisia töitä, kuten piha-, puu- ja maalaushommia, mutta hyvin säännöllisesti myös tein omia jumppiani. Kuntosalilla olisin voinut käydä enemmänkin.

Lihaskuntoharjoitteluun painottaminen näkyy myös harjoittelun määrässä, sillä tunteja kertyi yhteensä 157 vuodessa, mikä on noin kolme tuntia viikossa. Koko vuoden harjoittelusta se vei kolmasosan, kun kestävyyslajit – hiihto, pyöräily ja kävely-juoksu – kattoivat reilu 60 prosenttia ja palloilu kuutisen prosenttia kaikesta liikkumisesta.

Mielenkiintoa voi herättää myös se, miten monta kertaa mitäkin liikuntamuotoa tulee vuoden aikana harjoitettua. Kävelemässä tai juoksemassa kävin yhteensä 152 päivänä. Huomattava on tosin se, että ihan lyhyitä kävelymatkoja en aina noteerannut, mutta toipumisen alussa toki merkitsin kilometrinkin taivalluksen. Keskimäärin kävelin tai juoksin neljän kilometrin lenkin, mikä kertoo myös siitä, etteivät matkat kovin pitkiä olleet. Hiihtoreissuja tein 44 kertaa eli puolentoista kuukauden verran. Pyöräilykertoja kertyi puolestaan 76 kappaletta. Kummassakin lajissa kertamatkat olivat 15 kilometrin luokkaa. Eli ihan lyhyitä lenkkejä ei tullut tehtyä. Lihaskuntotreenejä kirjautui todella paljon, koska jumppasin melkein joka päivä. Määrävaihtelut olivat kymmenestä minuutista tuntikausiin. Tosin en merkinnyt 'harjoitteluksi' kuin korkeintaan kolme tuntia päivässä, vaikka joskus saatoin maalata seinää koko päivän.

Seuraavassa yhteenveto liikkumisestani leikkauksen jälkeisen vuoden aikana taulukkomuodossa:

Yhteenveto liikunnasta vuoden aikana	h, km/vuosi, vko, vrk
Liikunta h/vuosi	477
Liikunta h/vko	9
Liikunta min/vrk	78
Liikunta km/vuosi	2373
Liikunta km/vko	46
Liikunta km/vrk	6,5
Pyöräily km/vuosi	1078
Hiihto km/vuosi	653
Kävely-juoksu km/vuosi	623
Lihaskunto h/vuosi	157
Lihaskunto h/vko	3
Palloilu h/vuosi	29

Lihaskuntoharjoittelun, palloilun ja kestävyysliikunnan osuudet	%-Osuudet
Lihaskunto	33
Palloilu	6
Pyöräily, hiihto, kävely-juoksu	61

Kestävyysliikunnan määrät	%-Osuudet	Krt/vuosi	Km/krt
Pyöräily	45	76	14
Hiihto	28	44	15
Kävely-juoksu	26	152	4

Voiko tästä tehdä liikuntasuosituksia? Ainakin sen, että tällainen liikunta tepsii minulle hyvin ellei erinomaisesti. Toipuminen ja kuntoutuminen etenivät melko suoraviivaisesti koko ajan. Takapakkeja ei tullut oikeastaan lainkaan. Sain myös harjoittaa liikuntamuotoja, joista pidin entuudestaan paljon ja joihin minulla oli hyviä rutiineja ja osaamistakin. Kaiken lisäksi kehityin omasta mielestäni sekä hiihtotekniikassa että varsinkin kävely ja juoksu tuntuvat nyt paremmilta kuin pitkään aikaan. Leikkauksenkin ansiosta kipuja ei tullut juuri lainkaan ja sain kävely- ja juoksuasentoni entistä paremmaksi ja tasapainoisemmaksi. Tähän auttoi paljon tuo mainitsemani säännöllinen lihasten ja nivelten vahvistaminen.

Määrällisiä suosituksia on vaikea antaa, koska ihmisten tavoitteet liikkumisen suhteen vaihtelevat paljon. Kestävyystyypistä liikuntaa ei keskivertoihminen tarvitse niin paljon kuin minä pysyäkseen kohtuullisessa kunnossa – tosin esimerkiksi tuhannen kilometrin pyöräily ei ole vuoden aikana mikään kovin suuri saavutus. Kävely ja hiihto ovat myös erinomaisia lihasvoimaa ja tasapainoa kehittäviä lajeja. Ja kävellähän aina täytyy. Lihaskuntotyypistä harjoittelua kyllä suosittelen päivittäiseksi hyväksi rutiiniksi. Parempi jumpata vaikka viisi minuuttia kuin jättää se väliin. Erityisesti suosittelen lonkkanivelen liikkuvuutta ja lihasvoimaa ja –koordinaatiota lisääviä helpohkoja harjoituksia.

Jalkaa voi nostella eteen, taakse sivulle ja viistoon. Itse tein esimerkiksi kymmenen nostoa eri suuntiin,, mutta vähempikin riittää aluksi. Säännöllisesti tein myös luisteluhiihtoimitaatiota eli siirsin painoa polven päälle sivulle ja nousin sieltä joustavasti ylös. Aluksi tuo oli aika vaikeaa, mutta kun lonkka- ja polvinivelen pienet lihakset aktivoituivat ja vahvistuivat, niin liikkeestä tuli aika joustava. Se myös samalla venyttää reiden lähentäjiä, jotka kiristyvät helposti. Tein myös (syvä)kyykkyjä suoraan alaspäin joutaen samalla sekä polvista että lonkasta. Tasapainoa harjoitin yhdellä jalalla joustoja tehden eli menin niin kyykkyyyn kuin pääsin ja tein myös vaakoja ym. asentoja, jotta tasapaino paranisi. Pääperiaatteena ei siis oikeastaan ollut hankkia voimaa, vaan lihasten koordinaatiota ja tasapainoa sekä niiden joustavuutta. Aika vähän tein perinteistä venyttelyä, vaan pyrin siihen, että lihakset toimivat koko ajan aktiivisesti. Helppoa kuin heinänteko... ja silti monelle niin vaikeaa ellei jopa mahdotonta!

Kuntoutuminen toimintakykyinä ja toimijuutena

Kuntoutuminen vaatii monenlaisia kykyjä tai toimintakykyjä. Fyysinen puoli on ensiarvoisen tärkeää, mutta on huolehdittava myös psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä – kokemuksellisesta puhumattakaan. Leikkauksen jälkeen on tärkeää myös tarkastella sitä, miten oma toimijuus kehittyy, ts. miten saa takaisin 'paikan maailmassa' ja pystyy saavuttamaan itselle tärkeitä tavoitteita elämän eri osa-alueilla. Tulkitsinkin toipumistani myös toimintakykyjen ja toimijuuden modaliteettien avaamista näkökulmista.

Esimerkiksi kuuden viikon jälkeen arvioin oman fyysisen toimintakykyni yhdeksäksi, kun kymmenen oli ylin mahdollinen arvosana, jolloin olisin omasta mielestäni toipunut täydellisesti leikkauksesta. Toipuminen tarkoitti siis vain sitä tasoa, jolla olisin voinut sanoa, että itse leikkaus onnistui. Kuntoutumisen akselille asetettuna fyysinen toimintakykyni oli tuossa vaiheessa ehkä viitosen tasolla. Heti leikkauksen jälkeen arvioin fyysisen toimintakykyni vain nelosen tasolle eli se oli noussut kuudessa viikossa kiitettävästi.

Mielenkiintoista olikin havaita se, että sosiaalinen toimintakykyni oli kärsinyt leikkauksessa enemmän kuin muut toimintakyvyn osa-alueet. Toipilaisuus oli eristänyt minut itselleni tärkeistä yhteisöistä eivätkä nykyaikaiset kommunikointivälineet korvanneet niitä täydellisesti. Neljäs viikko oli toimintakykyjen perspektiivistä katsottuna hankalin, sillä niin psyykinen, sosiaalinen kuin kokemuksellinen toimintakykyni oli vain nelosen tasolla. Tulkitsen sen niin, että aikaa leikkauksesta oli kulunut sen verran, että en saanut

enää sen takia positiivista huomiota, mutta en myöskään ollut siinä kunnossa, että olisin voinut palata takaisin normaaliin arkeen. Se sai aikaan tyhjän tunteen.

Toimijuuteeni leikkaus vaikutti merkittävästi – enhän voinut tehdä ollenkaan niitä asioita, jotka olivat minulle tärkeitä. Modaliteettitarkastelun kautta ymmärsin kuitenkin hyvin sen, että haluni toipumiseen oli koko ajan vahva ja toipuminen oli minulle myös tunteena tärkeää. Ajattelin toipumisen myös olevan minulle velvollisuus, josta minun tulee suoriutua. Sen sijaan kykyni toipumiseen oli leikkauksen jälkeen vahvasti heikentynyt, en omasta mielestäni oikein osannutkaan toipua. Sängyssä maatesani en myöskään voinut toipua niin kuin olisin halunnut. Kuuden viikon jälkeen tilanne oli kuitenkin kaikilta osin jo ainakin tyydyttävä ellei hyvinkin suhteessa leikkauksesta toipumiseen. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-42PVTOIPARTIKKELI.pdf>)

Tällainen monipuolinen tarkastelu osoittaa hyvin sen, miten 'kaikki liittyy kaikkeen'. Entä jos haluni toipumiseen ja kuntoutumiseen olisi jostakin syystä lopahtanut ja olisin antanut periksi 'kyvyttömyydelleni' ja sosiaaliselle eristäytymiselleni. Olisihan ollut helppo sanoa itselleen, että en nyt objektiivisesti ottaenkaan kykene tekemään normaaleja asioita eikä tämä toipumiseni sitä paitsi näytä ketään kiinnostavankaan! Toisaalta kipujen väheneminen, fyysisen toimintakyvyn asteittainen paraneminen ja merkitykselliset kokemukset liikunnasta lisäsivät uskoani kuntoutumiseen.

Olennaista on kuitenkin se, mihin asettaa tavoitteensa kuntoutumisessa. Jos rima on liian alhaalla, ei tietyn toipumisvaiheen jälkeen ole motivaatiota jatkaa systemaattista kuntoutumista liikkumalla ellei se ole ollut rutiinina. Jos taas rima on liian ylhäällä, voi syntyä turhaumaa, jonka seurauksena saattaa 'lyödä läskiksi'. Ja se taas hyvin nopeasti kostahtuu tällaisessa toipumisprosessissa – leikkaushaava ja siinä vahingoittuneet kudokset jäävät helposti turvonneiksi vaikeuttaen liikkumista ja haitaten lihasten vahvistumista. Nämä tuntemukset olivat itse asiassa vahvoja pitkään eivätkä ne ole vieläkään täysin hävinneet. Luulen, että ilman aktiivista liikkumista turvotuksen ja jäykkyyden tuntemukset olisivat olleet paljon pahempia.

Kolmen kuukauden jälkeen tilanne oli kuitenkin se, että edellä kuvatulla tavalla tekemäni itsearviointit toimintakyvyistäni, toimijuuden modaliteeteistäni ja kokemuksellisuuksistani olivat ikään kuin tulleet huippuunsa. Mikä olikin luonnollista, koska olin saavuttanut asettamani toipumistavoitteet lähes täydellisesti. Minun olisikin pitänyt asettaa rima korkeammalle eli nähdä se, minkälainen tilanteen pitäisi olla täydellisen kuntoutumisen jälkeen. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/12VKOATOIPUMISTA2012.pdf>)

Riman uuden asettamisen teinkin kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen, kun 'kalibroin' toimintakykyni, toimijuuteni ja kokemuksellisuuteni suhteuttaen sen hetkisen tilanteen vuoden 2010 tilanteeseen. Itsearviointi, jonka tein liikuntalajeittain, osoitti erittäin selvästi sen, että vaikka tilanne oli monessa suhteessa erittäin hyvä, niin vertailu tilanteeseen, jolloin lonkkavaivat vasta alkoivat toden teolla, paljasti paljon kehitettävää. Toimintakykyisyyteni oli heikentynyt kahdessa vuodessa niin lajien sisällä kuin kaikki lajit mukaan lukienkin selvästi. Joitakin liikuntalajeja en pystynyt tai en uskaltanut vielä kokeillakaan, mikä selittää tietysti paljon keskiarvoja, mutta myös yksittäisten liikuntamuotojen sisällä oli tapahtunut heikentymistä. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/6KKKUNTOUTUMISTA2012.pdf>)

Tällainen vertailu aukaisee hyvin silmät sille, että toimintakykymme todellakin muuttuu eri syistä. Ikääntyminen voi selittää joitakin muutoksia, mutta syy voi olla myös nivelten 'rappeutumisesta' tai siinä, että treenaamme vähemmän. Oman negatiivisen muutoksen selittäjä oli tietysti tuo lonkkavaiva ja toisaalta sitten tietysti leikkaus. Mutta ilman tällaista vuosivertailua olisin voinut määritellä tavoitteeni väärin. Se

nimittäin sai aikaan sen, että motiivini harjoitella kasvoi, vaikka kuntoutumiseni oli monessa suhteessa edennytkin hyvin. Ymmärsin, että tässä on vielä pitkä tie siihen, missä olin vielä pari vuotta sitten. Suhteellisuudentajun puute tuli tässäkin esille. Jos emme osaa verrata omaa tilannettamme toisiin tai toisiin omiin tilanteisiimme, kadotamme perspektiivin itsellemme tärkeiksi asioihin.

Nyt vuosi leikkauksen jälkeen tilanteeni on toimintakykyjen suhteen se, että en usko edellisen kaltaisten arviointien enää tuottavan merkittävää lisäinformaatiota. Toimintakykynä on käsitteenäkin sellainen, että se viittaa ikään kuin resurssiin, jonka tai joiden ansiosta kykenemme sitten 'todellisiin suorituksiin'. Hyvä toimintakyky on ikään kuin perustaso, jolta voi ponnistaa eriytyneempien tavoitteiden kimppuun. Leikkauksen vuoksi fyysinen toimintakykyni ei ole napakymppi, koska lonkan kaikki lihakset eivät vielä ihan täydellisesti toimikaan kaikissa liikkeissä. Mutta hyvin lähellä olen. Leikkaus ei myöskään enää vaikuta sen enempää psyykkiseen, sosiaaliseen tai kokemukselliseenkaan toimintakykyyni heikentävästi. Päinvastoin saattaa olla, että kuntoutuminen on vahvistanut toimintakykyäni, koska olen läpäissyt tai selvittänyt tämän haasteen kunnialla.

Toimijuuteni voisi aina olla parempi, se on selvää. Leikkaus ei kuitenkaan enää ole syynä tai tekosyynä sille, jos en saavuta kaikkia tavoitteitani. Syyt voivat löytyä jostain muualta, mutta ne eivät ole tämän kirjoituksen kohteena. Toimintakyky- ja toimijuustarkasteluista onkin eniten hyötyä silloin, kun jompikumpi tai kummatkin ovat väliaikaisesti tai pysyvästi heikentyneet. Silloin niiden testaaminen ja itsearviointi tuottaa erittäinkin hyödyllistä tietoa siitä, missä mennään, mitä täytyisi tehdä ja mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Itse hyödyin eniten siitä, että huomasin sosiaalisen – ja samalla kokemuksellisen – toimintakykyäni laskeneen leikkauksen jälkeisen eristäytymisen aikana. Ymmärsin hakeutua toisten seuraan ja osasin pitää sitä tärkeänä tavoitteena. Toinen ahaa-elämys syntyi siitä, että tavoitteita pitää tarkentaa toipumisen ja kuntoutumisen edetessä. Aluksi on hyvä, että toipumistavoite on keskeinen, ettei aseta liian suuria odotuksia toiminnalleen. Myöhemmin on kuitenkin tehtävä muutoksia tavoitteissa, ettei kuntoutuminen jää junnaamaan paikoillaan. Tavoitteiden täyttyminen vaikuttaa tavoitteen saavuttamisen halun vähenemiseen eikä se pakota oppimaan uutta tai luomaan kuntoutumisrutiineja. Mutta, kuten sanottu, tällä hetkellä ei ole suurempaa syytä tehdä samanlaisia toimintakyky- tai toimijuusarviointeja, joita tein vielä kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen. Sen sijaan kokemuksellisuuksiin täytyy vielä palata tarkemmin.

Kokemuksellinen kuntoutuminen

Liikuntaohjeiden antaminen on helppoa, kuten edellä mainitsin. Voisin kevyesti, tuskaa tuntematta, antaa liikuntaohjeet, joita noudattamalla kuntoutuu kuka tahansa. Sellaisia ohjeita en kuitenkaan itsekään pystyisi, jaksaisi tai viitsisi toteuttaa. Liikuntasuosituksissa on sama valuvika – ne on tehty tuntien eri-ikäisten ja eri sukupuolia olevien ihmisten fyysiset – ja ehkä osin psyykkisetkin – liikkumistarpeet oikein hyvin, jos tavoitteena on viiteryhmälle keskiarvoinen kunto tai toimintakyky.

Kovin hyvin niissä ei ole voitu ottaa huomioon ihmisten aiempia liikuntakokemuksia, -tottumuksia tai liikunnalle annettuja merkityksiä. Suositukset ovatkin persoonattomia, vähän samanlaisia kuin kuntotesteistä tulevat vertailut viitearvoihin. Tästä syystä monet turvautuvat yksilövalmentajiin (personal trainereihin) tai vastaaviin, jotka voivat antaa sitä yksilöllistä ja räätälöityä tukea. Suositusten ja yksilövalmennuksen väliin jää valtava tyhjä tila, jonka täytteeksi lehdissä on runsaasti ihmisten omia tarinoita laihdutuksesta, kunnon kohotuksesta ja valmentautumisesta. Niitä voi pitää vertaistukitarinoina

aivan samoin kuin eräitä 'tosiv-ohjelmia', joissa tavoitteena ovat nuo samat asiat ja joihin osallistuville tarjotaan myös runsaasti asiantuntija-apua.

Pidän erittäin hyvänä sitä, että tällaisia ihmisten erilaiset kokemukset ja elämäntilanteet huomioivia tukiohjelmia on yhä enemmän tarjolla. Nehän tuovat keskeisenä viestinään esiin juuri sen, mikä on tärkeää ja oleellista. Muutosta elämäntavoissa ei tapahdu elleivät elämänarvot muutu, tai rajatummin: liikunnan merkitys kyseisen henkilön arjessa täytyisi muuttua ennen kuin liikkuminen lisääntyisi. Liikkumisen tulisi kaiken lisäksi syrjäyttää jotakin muuta, joka on nyt varmaankin tärkeämpää. Toinenkin viesti on näissä ohjelmissa usein vahvasti esillä: erilaista liikuntaa täytyy kokeilla ennen kuin tietää, miltä se oikeasti tuntuu ja miten se vaikuttaa.

Ongelmiakin tällaisissa 'rapakuntoisten' kuntoutumisohjelmissa voi nähdä. Entä jos hiukan paremmassa kunnossa olevat ajattelevat telkkaria katsellessaan, ettei minulla vielä mitään hätää ole. Tuokin julkkis on noin surkeassa kunnossa! 'Rääkkäämisen' näyttäminen voi myös aiheuttaa vastareaktioita ruudun toisella puolen. Pitääkö todella nähdä noin paljon vaivaa muutaman kilon takia?

TV-ohjelmien haasteena on myös se, että prosessit ovat varsin lyhyitä ja tuki on niiden aikana niin intensiivistä, ettei sitä mitenkään voi verrata kyseisten henkilöiden tavalliseen arkeen.

Yksilövalmennuksessa taas voi käydä niin, että liikunta ja fyysisen toimintakyvyn parantaminen jää psyykkisemotionaalisen tuen varjoon, kun valmentajalta haetaan kokonaisvaltaista tukea eikä pelkästään tukea liikuntaan ja kunnan kohottamiseen. Tässähän ei sinänsä ole mitään pahaa, vaikka fysiikkavalmentajan tulisi tietysti saada aikaan tuloksia juuri siellä fyysisellä puolella.

Miten tämä edellinen liittyy kokemuksellisuuteen kuntoutumisessa? Siten, että suurin haaste ei siis liity siihen, etteikö kuka tahansa saisi käsiinsä helposti toimivia ohjeita kuntoutumiseen eikä edes siihen, etteikö tukeakin löydy, jos pitää silmät ja korvat auki. Sen sijaan vaikeampaa on löytää sellaista tukea, joka ymmärtää jokaisen yksilön omat kokemukset, liikunnalle annetut merkitykset ja pystyy tukemaan juuri oikealla tavalla. Erinomainen yksilövalmentaja tähän kyllä kykenee, mutta yksinkertaisempaa olisi, jos tuo personal traineri olisi tuo yksilö itse.

Miten se on mahdollista, eihän voi vaatia, että kaikilla olisi perustiedot liikunnanohjauksesta tai valmentautumisesta? Itse asiassa, sen voi juuri vaatia. Ei arkinen liikkuminen ole mitään 'rakettitiedettä' – itsekään en tarvinnut kuntoutumiseeni mitään erityisosaamista. Jokainen meistä osaa kävellä, juosta, pyöräillä ja hiihtääkin, vaikka hiihtäminen tosin onkin nykyihmiselle aika vaikeaa. Jumpalliikkeitäkin on todennäköisesti kaikilla sen verran tiedossa, että se sujuu. Kysehän on vain viitseliäisyydestä, aikaa pitäisi jostain muusta tekemisestä lohkaista liikkumiseen.

Ja tottahan se oli minunkin kohdallani; aika usein ihmeteltiin sitä, miten viitsin lähteä tekemään lumitöitä tai miten viitsin lähteä kyynärsauvoilla linkkaamaan tai miten viitsin keinotella itseni hiihtolenkille ja miten viitsin jumpata telkkarin ääressä tai aamulla herättyäni. Helpompaa olisi todellakin ollut jättää moni liikuntatuokio kokonaan väliin tai tehdä lyhyempi lenkki tai antaa periksi pienelle kivulle – joskus suuremmallekin.

Tässä tullaankin sitten kokemuksellisuuksiin – liikunnan pitäisi tarjota meille sellaisia kokemuksia, joilla on meille merkitystä. Ja nyt tullaankin vaikeaan paikkaan, koska liikkumisen, liikunnan harrastamisen, urheilemisen, fyysisen aktiivisuuden, kuntoharjoittelun mitä sanoja käytämmekään ja mitä niillä tarkoittamme merkitykset eivät ole vain meidän itsemme valittavissa. Kulttuuri, jossa elämme,

vaikuttaa niihin omalla tavallaan eivätkä omat kokemuksemme ole kokonaan 'omiamme'. Vertaamme itseämme, suorituksiamme, ulkonäköämme, arkeamme muihin ihmisiin ja siihen, mitä yleisesti arvostetaan kulttuurissa ja viiteryhmässämme. Jos läheiset ystävämme, perheemme tai muut yhteisömme eivät pidä liikunnan harrastamista arvossa, tuskin mekään niin teemme. Ja lenkki jää väliin.

Emme kuitenkaan voi muuttaa maailmaa, emmekä kulttuuria, mutta voimme toki hakeutua ryhmiin, joissa liikuntaa pidetään arvossa. Näitähän löytyy nykyään myös sosiaalisen median kautta, jos ei konkreettisesti uskaltaudu mukaan ryhmäliikuntaan. Voi liikkua yksin ja silti yhteisöllistää sen erilaisten medioiden ja palveluiden avulla. Mutta voimme tietysti ymmärtää paremmin omaa itseämme ja kokemuksiamme (ks. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-14112011ARTIKKELI.pdf>.) Seuraavassa keskitynkään siihen.

Liikuntaa ja urheilua markkinoidaan nykyään erittäin vahvasti elämysten avulla. **Elämyskokemuksia**, huippukokemuksia ja kaikkea 'kivaa' on paljon tarjolla. Näin ei ollut vielä 1900-luvulla, saati omassa lapsuudessani ja nuoruudessani, jolloin urheilemisen tai muun liikkumisen ei ajateltu olevan ensisijaisesti kivaa, vaikka tietysti se sitä usein olikin. Kyse on puhutavan tai diskurssin muuttumisesta, joka ei siis välttämättä tarkoita sitä, että liikunta tai urheilu olisi oikeasta aina kivaa. Ja jos ihminen odottaa, että jonkun asian pitäisi aina olla kivaa, niin todennäköisyys pettymykselle kasvaa. Oma toipumis- ja kuntoutumisprosessinikin olisi varmasti ollut alusta lähtien helvettiä, jos olisin odottanut siltä hienoja elämyksiä ja kivoja kokemuksia.

Jos siis hakee vain hyviä huippuelämyksiä, niin tuskin kuntoutuminen onnistuu. Mutta jos ymmärtää hakea monenmoisia itselleen tärkeitä kokemuksia, niin onnistumisen mahdollisuudet paranevat huomattavasti. Moni varmaan luulee, että minun on ollut helppo motivoida itseäni liikkumaan, koska minulla on urheilijan ja aktiiviliikkujan tausta. Varmaan sekin vaikuttaa ja tietysti sekin, että olen liikuntatieteilijä ja –tutkija. En kiellä näitä lainkaan, muutenhan kieltäisin koko ajatuksen kokemusten merkityksellisyydestä.

Asia ei kuitenkaan ole niin yksinkertainen. Omasta 'liikuntahistoriasta' voi olla hyötyä, mutta voihan se muodostua myös taakaksi. Lonkkanivelleikkauksen jälkeen olisin aika perustellustikin voinut ajatella, että nyt minulla on lupa olla yrittämättä samoja asioita kuin aiemmin. Lääkäreiden ja muiden asiantuntijoiden antamat suositukset ja oletukset liikkumisestani ja toimintakyvystäni leikkauksen jälkeen olivat aika epämääräisiä. Oma 'liikkujan identiteettini' oli rehellisesti sanottuna leikkausta ennen ja heti leikkauksen jälkeen melkoisen hukassa. Kun en tiennyt, miten siitä kaikesta toipuisin, ja kuntoutuisinko lainkaan, niin tällainen aktiiviliikkujan identiteetti oli jopa pahemmassa myllerryksessä kuin sellaisen, jolle liikunta ja urheilu ei elämässä ole ollut niin tärkeää.

Liikunnasta ja urheilusta voi siis saada **merkityksellisiä identiteettikokemuksia**, mutta suunta voi olla sekä ylös- että alaspäin. 'Käännekohtatarinassani' konkretisoituvat hienosti nämä merkitykselliset kokemukset – ja näin jälkeen päin katsottuna onneksi enimmäkseen positiivisina. Etukäteenhän en sitä voinut tietää, vaan tämä kulunut vuosi olisi voinut olla täynnään isompia ja pienempiä pettymyksiä, jos en olisikaan kyennyt suoriutumaan asioista, jotka asetin tavoitteekseni. Tärkeää onkin se, että sen 'riman' asettaa oikealle korkeudelle eli niin, että tavoitteen eteen joutuu tekemään töitä, mutta se tavoite on kuitenkin saavutettavissa. Näin toimien identiteetti vahvistuu eikä murennu. En minäkään rynnännyt tekemään mitään sellaista, mihin en realistisesti ottaen uskonut pystyväni.

Liikkujan identiteetin kannalta onkin äärimmäisen tärkeää se, että osaa 'kalibroida' oman itsensä liikkujana oikein. Vaarana on se, että vertaa itseään liian hyviin tai sellaisiin, joilla on enemmän aikaa harjoitteluun.

Kyllä minuakin ottaa päähän se, että minua paljon vanhemmat ukot hiihtelevät ladulla ohitseni (omasta mielestäni) vain siksi, että heillä on eläkkeellä enemmän aikaa harjoitteluun. Ja tottahan se onkin, harjoittelu saa aikaan ihmeitä. 'Lahjoilla' ei pärjää enää keski-ässä eikä pärjännyt tietysti nuoruudessakaan, vaikka silloin 'lahjakkuudesta' olikin ehkä enemmän hyötyä. Mutta täytyy varoittaa siitäkin, että leimaa itsensä 'huonoksi liikkujaksi' tai sellaiseksi, joka ei voisi kehittyä, oppia tai parantaa suorituskykyään. Se on vielä tuhoisampaa kuntoutumiselle. Itse olen nähnyt liikuntapäiväkirjan tässä suhteessa erittäin hyödyllisenä, sillä sen avulla voin ainakin jossain määrin arvioida omaa suorituskykyäni hyvin yksinkertaisesti. Jos en ole harjoitellut, kunto ei voi olla hyvä. Mutta kun olen hiihtänyt vaikkapa 200 tai 400 kilometriä, niin on varmaa, että suksi kulkee aivan eri tavoin kuin alle 100 kilometriä hiihdettyäni. Mutta ei tähän itse asiaan tietenkään tarvita mitään apuvälineitä, vaan ymmärrystä siitä, miten tärkeitä nämä kokemukset meille ovat sekä positiivisina että negatiivisina suhteessa identiteettiimme ja sitä kautta liikunnan harrastamiseen. (Kokemuksellisuudet ovat tärkeitä myös yritettäessä ymmärtää ruuan erilaisia merkityksiä ihmisille, ks. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-27122011KARPPAUSARTIKKELI.pdf>)

Lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan varovaisuus sen suhteen, miten itse kukin kuntoutuu leikkauksen jälkeen on tästä suunnasta katsottuna hyvin ymmärrettävää: kyllähän he hyvin tietävät, että kyse kuntoutumisen onnistumisesta on lopulta jokaisen yksilön omasta valinnasta – leikkaus mahdollistaa kuntoutumisen, mutta ei se sitä yksin saa aikaiseksi. Tällaisessa asiassa ei myöskään kannata antaa leikkausten jälkeisten kuntoutumistilastojen perusteella kovin tarkkoja arvioita suuntaan eikä toiseen, jos ei tiedetä tarkkaan, mitä kuntoutujat ovat tehneet kuntoutumisen suhteen.

Epäilen itse vahvasti, että leikkausten teho ei ole lähellekään sitä, mitä se voisi olla, jos operaatioissa olleet kuntouttaisivat itseään paremmin. Tämän oman tarinani kertomisen yhtenä tarkoituksena onkin näyttää, miten toimien kuntoutuminen onnistui erinomaisesti ainakin minun tapauksessani. Näin jälkikäteen onkin helppo todeta tuo toteutunut tosiasia, joka ei ollut lainkaan itsestään selvää heti leikkauksen jälkeisinä viikkoina. Kipuja oli lihaksissa, vatsassa ja se oli jatkuvaa tai hetkellistä – erityisesti olin huomannut istumisen ja vessassa käynnin tuottaneen omanlaistaan kipua. Kivut hellittivät selvästi noin kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen. Siinä vaiheessa vähensin myös särkylääkkeiden käytön minimiin. Kävelykykyäni vaihteli lähes päivittäin, mikä vähensi luottamustani toipumiseen ensimmäisten kahden viikon aikana. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Arto-arkisto1.pdf>)

Jos en olisi dokumentoinut varsin tarkasti kaikkia mahdollisia – ja osin ehkä mahdottomiakin – muutoksia toipumisessani ja kuntoutumisessani, niin minulla voisi olla aivan erilainen tunne tai käsitys toipumisestani. Tuntuu esimerkiksi luontevalta se, että kovat kivut, kävelyvaikeudet ja epäilykset leikkauksen onnistumisesta leimaisivat kokemuksiani ja olisivat jääneet vahvasti muistiini noista ensimmäisistä viikoista. Kyse oli kuitenkin vain muutamasta päivästä ja joistakin lyhyistä kivun hetkistä. Ja vielä pahempaa olisi tietysti ollut se, että olisin antanut periksi kivuille ja kykenemättömyydelleni. Ja ehkä olisin yksin niin tehnytkin.

Minua kuitenkin ajoi eteenpäin myös halu saada uudelleen **osallisuuskokemuksia** eli päästä pelaamaan sulkapalloa ystäväni kanssa, hiihtää ja pyöräillä vaimoni kanssa ja ehkä jopa jatkaa futiksen pelaamista joukkueessani. Linkkasinkin niin pian kuin mahdollista katsomaan kaverieni sulkapallopeliä, vaikka kentän reunalla oleminen olikin omalla tavallaan tuskaista. Tieto siitä, että pystyn hiihtämään ei yksin olisi ollut niin hieno asia ellen olisi tiennyt, että se johtaa yhteisiin lenkkeihin ja yhteiseen hiihtolomamatkaan tutun porukan kanssa. Se motivoi minua erittäin vahvasti ja oli koko kevään kohokohta.

Mutta eivät kokemuksellisuudet vielä tähän lopu, vaan meille voi olla tärkeää myös se, että saamme päteä, toimia ja olla vastuullisia. Hienosti sanottuna olemme toimijoita ja saamme **toimijuuskokemuksia**. Minulle on esimerkiksi ollut tärkeää se, että olen tukenut myös toisten liikkumista opettamalla tai vain aktivoimalla toisia liikkumaan. Hiihtolomalla myös huollan kaikkien sukset ja suunnittelen päiväreitit. Tällaisten kokemusten voima on siinä, että tuntee olevansa jotenkin hyödyksi muille. Liikkujanakin voi tuntea niin – nykyään on jopa muodikasta se, että hyödyttää koko yhteiskuntaa, jos pitää omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan huolta.

Vuoden liikuntakokemukset - kuntoutuminen kokemuksellisesti

Edellä kuvasin yleisellä tasolla erilaisten kokemusten merkityseroja. Kerroin myös, miten tavoitteiden uudelleen asettelu on tärkeää kuntoutumisen eri vaiheissa. Tavoitteet sainkin asetettua uudelleen, mutta miten ne suhtautuvat liikuntakokemuksiin? Tavoitteet ovat yksi osa kokemusten merkityksellisyyksistä, mutta eivät ne kuitenkaan kokonaan kokemuksia määritä. Urheilijoista toki sanotaan, että olet yhtä hyvä kuin viimeinen pelisi, jolla tarkoitetaan sitä, että onnistunut ottelu vahvistaa identiteettiä, mutta hävitty taas laskee sitä. Eivät urheilijatkaan tietysti noin herkkiä ole ulkopuoliselle suoritusarvioinnille, vaikka pahimmillaan tilanne voikin olla edellä kuvatun kaltainen, jos elämässä ei ole mitään muuta kuin kilpailussa menestyminen. Paljon syvällisemmän kuvan kokemuksellisuuksista ja niiden merkityksistä saa kuitenkin analysoimalla ja tulkitsemalla omia kokemuksiaan vuoden ajalta.

Olen kirjannut liikuntapäiväkirjaani myös subjektiivisen tuntemuksen kunkin päivän kokemuksista pitäen arviointikriteerinä sitä, miten voimakas päivä tai sinä päivänä tekemäni liikuntaharjoitus on kokemuksellisesti ollut. Tarkoituksellisesti en ole tehnyt niin kovin tarkkaa eroa siitä, onko kokemus syntynyt juuri liikkussa tai urheillessa vai ehkä jostakin muusta syystä. Kun kyse on ollut liikuntapäiväkirjasta, niin etusijalla liikuntakokemukset ovat varmasti olleet. Kyse ei myöskään ole ollut pelkistä 'hyvistä kokemuksista', vaan voimakkaista ja jollakin tavalla tärkeistä kokemuksista. Aiemmin en myöskään ole näitä kokemusarvioitejani mitenkään analysoinut tai tulkinnut – itse asiassa en ole oikeastaan tiennyt, mitä tällä tiedolla tekisin. Olen vain rutiininomaisesti sen enempiä asiaa ajattelematta merkinnyt jokaisen päivän päätteeksi myös tämän kokemuksellisuusarvioinnin. Nyt yritän kuitenkin käyttää näitä tietoja hyväkseni selvittääkseni, minkälaisia kokemuksia, minkälaista liikuntaa tai muuta tekemistä on sisältynyt näihin kokemuksellisesti merkittäviin päiviini.

Seuraavassa analysoin ja teen tulkintoja niistä kaikkein voimakkaimmista kokemuksistani, joille olen antanut korkeimman arvosanan eli viitosen. Oletus on, että noina päivinä on tapahtunut jotakin vähän erityisempää kuin tavallisesti. Kyse ei myöskään ole vain 'käännekohdista' kuntoutumisessani, vaan laajemmin erilaisista kokemuksista ja niiden merkityksistä. Kirjaamiseni ovat aika lakonisia, mutta ehkä juuri siksi ytimeen meneviä. Itse tietysti pystyn palauttamaan mieliini noiden ytimekkäiden merkintöjen taustalla olleet monenmoiset kokemukset ja niiden merkitykset paljon paremmin kuin lukija, mutta vihjeitä nämäkin antavat.

Ensimmäinen 'täydellinen kokemuspäivä' oli sunnuntai 12. helmikuuta eli vajaa kuukausi leikkauksen jälkeen. Liikuntapäiväkirjani kertoo tapahtumista näin: *"Kuntosalilla; 12 min kuntopyörää, 6 min soutulaitetta, 2 min hiihtoa + normaalit kuntosalijutut. Aika hyvin meni."* Se oli ensimmäinen käyntini kuntosalilla. Sitä ennen olin vain kävellyt keppien kanssa ja jumpannut kotona. Ei siis ihme, että kokemus oli hieno ja merkittävä. Pääsin samalla osalliseksi kuntosaliyhteisöön ja ehkä tärkeintä oli se, että kykenin viemään läpi suhteellisen normaalin harjoituksen. Toimijuuteni vahvistui merkittävästi.

Helmikuun 16. päivä lokissani: *"Katsomassa I:n penkkariajoja, kävelin bussille, kaupungissa ja Kontulasta takaisin."* Muistan vieläkin hyvin, miten taistelin lumen läpi itseni metrolle ja sieltä kaupungille keppien kanssa. Yritin juosta (oikeasti raahustin säälittävästi kyynärkeppiäni kanssa nuoskalumessa, jonka alla oli jäätyneitä polanteita) penkkariautoletkan perään nähdäkseen oikean auton, jonka perävalot sitten näinkin aika kaukaa. Paluumatkalla olin kliseisesti tosi väsynyt, mutta onnellinen sekä omasta että etenkin I:n puolesta.

"Lumitöitä, tein väylän naapuriin. Laskiaisrieha.", lukee päiväkirjassani 25. helmikuuta. Lumityöt ovat rivitaloissa kaikkien yhteisiä fyysisiä töitä, joihin syntyy velvollisuus (tai sitten ei). Lumi satoi viime talvena leikkauspäiväni aamuna ja sen jälkeen lunta totisesti tuli riittävästi. Ja minä makasin sängyssä, kun muut joutuivat raatamaan. Kömmin niin pian kuin pystyin mukaan talkoisiin ja aika pian pystyinkin heiluttelemaan lapiota, vaikka kolan työntäminen olikin tuskallista koko talven. Kokemuksellisesti huippukohta oli tuo väylän kaivaminen metrin korkuisen hangen läpi naapurin pihalle. Matkaakin kertyi kymmenisen metriä.

"Sotungissa A:n kanssa. Hieno keli ja hiihtokin meni yllättävän hyvin" (27.2.2012). Pari päivää edellisestä ehti kulua, kun uskaltauduin ensimmäistä kertaa suksille. Muistan hyvin, miten jännittynyt olin. Keskeytin kovasti siihen, että pysyn tasapainossa eikä jalka pääse huonoihin asentoihin. Tiesin, että perinteisen tyylin potkut olisivat mahdottomia jumppani perusteella, mutta luisteluun uskoin kykeneväni. Ja niin sitten kykeninkin. Se oli oikeasti onnen tunne, kun huomasin, että pystyn ainakin hiihtämään. Ajattelin, että jos pystyn pyöräilemään ja hiihtämään, niin ei haittaa, vaikken juoksemaan pystyisikään.

Ensimmäinen hiihtoreissu poiki niitä jatkuvasti lisää. Kevättalvi oli parhaimmillaan ja minulla oli aikaa hiihtämiseen sairausloman takia. Mahtavia kokemuksia hienoilla laduilla, upeassa ympäristössä ja koko ajan paremmin hiihtäen – annoin itselleni 'yläviittoa' A. Stubbin tapaan melkein joka kerta. *"Kuusijärveltä Keinukallioon. Mukava synttärihiihto upeassa kelissä. U:n luona."* kirjasin maaliskuun alkupuolella. Taustana oli myös se, että pari vuotta aiemmin olin hiihtänyt samoissa maisemissa tasaluvut eli 50 km syntymäpäiväni kunniaksi. Nyt en päässyt kuin reilut puolet tuosta, mutta tyytyväinen olin.

Kaksi ja puoli kuukautta leikkauksen jälkeen kuntoutumiseni otti taas yhden askelen puolikkaan eteenpäin: *"Eka sulkis; aika hyvin meni. 4-peliä takakentältä, voitoin jopa pari peliä, muutkin tasaisia. Liikkuminen vielä kankeaa."* (28.3.2012). Tarkoitukseni ei ollut vielä pelata, mutta kun yksi vakiokaartistamme oli poissa, niin rohkenin astua ringiin. Kädet ja pää toimivat, vaikka jalat olivatkin hitaat ja varovaiset. Toimintakyvyn puutteita voi tosiaan kompensoida toisilla toimivilla ominaisuuksillaan.

Lapin hiihtoreissu on aina talven kohokohta porukallemme. Upeat erämaamaisemat ovat jo sinällään elämyksiä. *"Vuontisjärveltä Pallakselle. A kaatui Nammalakurussa. Hyvää vauhtia 20 km."* (5.4.2012) Päivään mahtui dramatiikkaa, kun A kaatui takanani kolmen kilometrin mittaisen laskun alussa enkä alhaalla saanut häneen puhelimella yhteyttä. Arvasin, että jotain oli sattunut ja läksin riuhtomaan mäkeä ylös. Vasta perillä sain yhteyden ja pääsin perille tilanteesta, joka oli ikävä, mutta ei hengenvaarallinen. Vaikka ylösnousu oli vienyt voimia, niin painelin sitten R:n perään täysillä 20 kilometriä Pallakselle adrenaliinia runsaasti veressäni. Tuntui, että olisin voinut hiihtää vaikka kuinka kovaa enkä olisi väsynyt lainkaan!

Huippukokemukset ovat erilaisia. Kun tultiin takaisin etelään, oli täällä jo kevät. *"Pistettiin pihaa kuntoon. A:n kanssa Rajiksessa. V:n luona Peijaksessa: keuhkokuume, oli huonossa kunnossa."* (8.4.2012). Pihatytöt ovat minulle tärkeitä, kuten olivat isälleni, joka tuolloin keväällä sairastui vakavasti. Monenlaisia

ajatuksia, muistoja ja tunteita ehtii käymään läpi hiljaisesti pihalla puurtaessaan. Valtava tyydytyksen tunne tulee siitäkin, että saa kukat ja muut pihan kasvit talven jälkeen kukoistamaan. Vaikka suurimman työn tekee tietysti luonto itse, niin saa siinä ikään kuin olla itsekin luomistyössä mukana.

"T:n synttäreillä rockia. Lonkka 'lonksuu', mutta kesti yllättävän hyvin tanssimisen." (14.4.2012).

Viiskytvuotisjuhlissa tanssitaan nykyisin lähes säännönmukaisesti. Se lienee yksi meidän sukupolvemme 'jutuista'. Pakko oli minunkin panna parastani, vaikka kieltämättä rokkaaminen tuntui riskialttiimmalta kuin hiihtäminen tai sulkapallon peluu. Toisaalta tanssiessa on niin kuumissaan ja läsnä, että lihakset pystyvät toimimaan aika joustavasti, vaikka 'meiningit lyövätkin yli maininkien'.

Edellisistä saa aika hyvän kuvan siitä, minkälaisia omat kokemuksellisesti tärkeät päiväni vuonna 2012 olivat luonteeltaan. Tutkijan tehtävä on löytää niistä yhtäläisyyksiä ja eroja, selittää syitä ja merkityksiä. Mitä näistä kokemuksista voi siis sanoa muuta kuin että 'hyviä olivat'?

Ensinnäkin tällaisia 'viitosen kokempäiviä' (keskiarvoisesti kokemukset olivat 3,75 tasolla) mahtui vuoteen yhteensä 60 kappaletta eli karkeasti yksi viikkoa kohti. Eniten niitä oli huhtikuussa, johon mahtui peräti yhdeksän 'huippupäivää'. Kesä- ja heinäkuussa oli kummassakin seitsemän kokemuksellisesti merkityksellistä vuorokautta. Sen sijaan elokuussa oli vain kolme ja niin tammi- kuin toukokuussa ainoastaan kaksi kummassakin. Vuodenajat tai kuukaudet selittävät vain osaltaan kokemuksiani; huhtikuuhun ajoittuu hiihtokauden loppu ja kevätkauden alku eli erilaisia 'liikuttavia kokemuksia' on tarjolla.

Viime vuonna 'käännekohtat' kuntoutumisessa olivat yhtenä selityksenä hyvälle kokemuksilleni. Ne ajoittuivat kuuteen ensimmäiseen kuukauteen, mikä selittää osin elokuun kokemusvajavuutta. Leikkauksen ajoittuminen tammikuuhun heikensi luonnollisesti sen kokemuksellisuutta, mutta toukokuun vähäiset huippukokemukset lienevät vain sattuman kauppaa – kokemuksiin ei voi hallita eikä ohjelmoida. Merkitykselliset tapahtumat sattuvat tosin usein erilaisten juhlien, matkojen tai lomien aikana.

Liikkumisen tai laajemmin ruumiillisuuden näkökulmasta katsottuna merkityksellisimpien kokemusteni erityispiirteitä voi analysoida monin tavoin. Ensinnäkin liikuin melkein joka päivä, kun kokemuksellisuus oli korkeimmillaan – vain kolmena päivänä en liikkunut lainkaan. Liukuin myös määrällisesti keskimääräistä enemmän eli melkein kaksi tuntia (110 min) ja lähes yhdeksän kilometriä näinä 'kokempäivinä', kun keskiarvot olivat noin 78 minuuttia ja 6,4 kilometriä. Kokempäivät olivat myös rasitukseltaan kovia, sillä melkein kolmasosan arvioin erittäin rasittavaksi ja keskiarvokin oli 3,9, kun muina päivinä rasituksen keskiarvo oli vain 3,3. Voi siis sanoa, että huippukokemuksissani on usein selittäjänä se, että silloin liikun paljon ja rasittavasti.

Mitä sitten tein, kun kokemus nousi 'tappiin'? Useimmiten tein jotain lihaskuntoon liittyvää eli melkein joka toisena kokempäivänä jumppaaminen tai muu lihaskuntoa parantava toiminta oli läsnä. Tämä luku antaa kuitenkin hiukan harhaisen kuvan todellisuudesta, koska kokemuksellisesti selittävämpänä tekijänä on melkein aina ollut joku muu asia kuin lähes päivittäinen jumppani. Paremman kuvan antaa tilasto, jonka mukaan lihaskuntoharjoituksia oli 29 päivänä, juoksu-kävelyä 20 päivänä, hiihtoa 19 päivänä, pyöräilyä 12 päivänä ja palloilua 11 päivänä silloin, kun koin sen hyvin merkityksellisenä. Tämän perusteella voi hyvin väittää, että sain kohottavia kokemuksia monen eri liikuntalajin parissa ja määrällisesti ne jakautuivat aika tasaisestikin.

Tilastot ovat kuitenkin siitä ihmeellisiä, että sama tilasto voidaan tulkita myös hiukan toisin, kun katsotaan sitä, miten usein tietyn liikuntalajin harjoittaminen johti upeaan kokemukseen. Tässä listassa hiihto on ylivoimainen, sillä melkein puolet hiihtopäivistä oli kokemuksellisesti viitosen arvoisia (47,5%). Palloilukin pärjäsi hyvin, sillä yli kolmasosa johti samaan arvioon (35,8%). Pyöräily, lihaskuntoharjoittelu ja varsinkin kävely-juoksu jäivät näistä kauas, sillä ne olivat 15 prosentin tietämissä 'kokemustehokkuudessaan'. Ihan helpolla eivät kokemukset kuitenkaan irtoa, sillä hiihtääkin piti keskimäärin 17 km ennen kuin viitonen irtosi – usein paljon enemmänkin. On hyvä tietää, mikä liikunnassa on kokemuksellisesti merkityksellistä ja mistä niitä 'hyviä kokemuksia' itselleen saa. En silti aliarvioisi noita matalakokemuksellisia lajeja, koska niistä koostuu suurin osa liikunnastani vuoden aikana. Hiihto ja palloilu muodostavat yhdessä vain noin viidesosan liikuntaan käyttämästäni ajasta eikä niiden määrää ole ihan helppo nostaa.

Tarkka analyysi antaa omanlaistaan tietoa asioista ja tässä tapauksessa (liikunta)kokemuksistani, joista en itsekään ollut kovin tietoinen. Liikuntapäiväkirjan avulla tuo edellä mainittu tietämys tuli kuitenkin dokumentoiduksi ja tulkituksi. Kokemuksellisen toimintakyvyn näkökulmasta katsottuna kiinnostavampaa on kuitenkin se, minkälaisia kokemuksia nuo itselleni tärkeät kokemukset sisälsivät. Edellä kuvasin minkälaisia ovat elämäskokemukset, merkitykselliset identiteettikokemukset, osallisuus- ja toimijuuskokemukset, mutta miten omat kokemukseni vuoden ajalta sopivat tuohon luokitteluuni?

Aluksi on huomautettava, että nuo kokemukset eivät sulje toisiaan pois, vaan kokemus – varsinkin, kun kyseessä tässä on aina koko päivä – voi kuulua useampaan luokkaan samanaikaisesti. Elämäskokemus voi esimerkiksi selittää voimakkaan kokemuksellisuuden aivan yksin – tällaisia puhtaita elämispäiviä minulla olikin vuoden aikana viisi kappaletta. Usein elämäskokemus kuitenkin täydentyy osallisuuskokemuksella (15 tapausta) tai identiteettikokemuksella (12 tapausta), jolloin elämystä on vahvistanut jokin muu merkitys kuin puhdas tekemisestä nauttiminen. Toiminta on ollut yhteisöllistä tai se on vahvistanut identiteettiä jollakin tapaa. Omalla kohdallani toimijuuskokemukset ovat sen sijaan olleet vähemmän elämyksellisiä kuin muut kokemukset.

Kokonaisuutena kokemuksellisuuteni jakautuivat yllättävänkin tasaisesti eri kokemusluokkiin, mikä näkyy hyvin alla olevasta taulukosta.

Elämäskokemus	Identiteettikokemus	Osallisuuskokemus	Toimijuuskokemus
31	31	30	23

Elämäskokemukset olivat siis usein yhteydessä joko osallisuus- tai identiteettikokemuksiin.

Identiteettikokemukset taas löysivät vastinparinsa yhtä usein toimijuus- kuin osallisuuskokemuksistakin (11 tapausta), mikä onkin ymmärrettävää, sillä identiteettihän kaipaa rakennusaineekseen sekä tekoja (toimijuutta) että toisten hyväksyntää ja arvostusta (osallisuutta). Puhtaita identiteettikokemuksia minulla ei ollutkaan – ja vain yksi puhdas osallisuus- ja toimijuuskokemus. Yhdessä ne olivat kuudessa tapauksessa, jolloin olen saanut yhdessä muiden kanssa jotain vaikuttavaa aikaiseksi.

Kokemusanalyysini ja –tulkintani paljasti taas itsellenikin uusia asioita. Kuva tärkeistä (liikunta)kokemuksistani tarkentui. Nyt tiedän, että rasitus (sekä fyysinen että muut) on minulle aika tärkeää kokemuksellisesti. Nautin siitä, että liikunta tuntuu ruumiillisesti aika raskaalta. Analyysi paljasti myös sen, että monet liikuntamuodot ovat minulle kokemuksellisesti antoisia, vaikka hiihto ja palloilut ovatkin minulle kokemuksellisesti erityisen tärkeitä. On siis muistettava, että eri liikuntamuodot voivat olla myös muista syistä tärkeitä – hyvinvointi, terveys, notkeus, voima, kestävyys jne. ovat nekin tärkeitä

motivoivia tekijöitä. Tosin eiväthän nekään ole kokemuksellisesti irrallisia asioita, vaan ne yhdistyvät toisiinsa.

Erittäin mielenkiintoista oli huomata, että eri kokemuksellisuudet jakautuivat tämän tietyllä tavalla aika satunnaisen menetelmän avulla noin tasaisesti suhteessa toisiinsa. Antaessani 'kokemuksellisen viitosen' jonkin tietyn päivän jälkeen ajattelen vain niitä fiiliksiä, joita minulla illalla päivän jälkeen on (tai joskus seuraavina päivinä) ilman sen syvällisempää ajatusta siitä, miksi jokin päivä oli kokemuksellisesti tärkeä. Siksi tuossa listassa oli sekä pitkiä hiihtolenkkejä, sulkapallomatseja, ylioppilasjuhlia, pihatöitä, hautajaisia jne. Vasta nyt jälkeen päin ajattelin, että voisin käyttää tuota tehtyä dokumentaatiota analyysivälineenäkin. Eikä se ehkä kovin huono siihen ollutkaan.

Tulkintani paljasti senkin, että eri kokemuksellisuuden muodot 'löytävät toisensa' eri tavoin. Elämyksellisyys yhdistyi ainakin minun tapauksessani usein osallisuus- ja identiteettikokemuksiin. Toisaalta identiteettikokemukset ikään kuin vaativat rinnalleen toimijuutta tai yhteisöä. Puhtaita elämyksiäkin oli minulla muutamia, mutta jos tavoittelee vain näitä nautinnollisia elämyksiä 'an sich', niin mahtavat kokemukset olisivat minullakin jääneet aika vähiin. Tässä on varmaan jotain yleistettävääkin: kannattaa hakea liikkumiseltaan monenlaisia kokemuksia – se rakentaa liikkumiseen monenlaisia merkityksiä, joista voi eri tavoin myös nauttia. Ja näyttäisi myös siltä, että minulle riittää oikein hieno kokemus noin kerran viikossa. Eihän huippukokemuksia voikaan koko ajan nauttia, ne tarvitsevat rinnalleen kontrastia tullakseen paremmin näkyviin ja arvostetuiksi.

Lonkalta meni – yhteenvetoja ja suosituksia

Vertaistukea tarvitsevalle en suosittele vain yhteenvedon lukemista – lue koko tarina vaikka yhtä jalkaa oman toipumisesi ja kuntoutumisesi kanssa. Vertaistuki toimii parhaiten kokemuksiin samaistumisen ja kuntoutumisprosessien vertaamisen kautta, mutta varoen jäljittelemästä toisen tekemisiä liian tarkasti. Omaan elämään ja arkeen sopivat keinot ja tavat kuntoutumiseen on itse kunkin löydettävä. Se olkoon ensimmäinen ja tärkein suositus.

Toinen suositus koskee kokemuksia. Kuntoutuminen onnistuu, jos sen saa tuntemaan itselleen – ja myös läheisilleen ja muille tärkeille ihmisilleen ja tavoitteilleen – merkitykselliseksi. **Ei siis kannata keskittyä vain omaan fyysiseen kuntoutumiseen, vaan ajatella kuntoutumista psyykkisistä, sosiaalisista ja kokemuksellisista näkökulmista.** Kävelemään, hiihtämään, pyöräilemään, kuntosalille, jumppaamaan jne. kannattaa mennä puolison, kavereiden tai koko perheen kanssa. Kannattaa myös asettaa itselleen tavoitteita, jotka voivat olla suorituksia tai määrällisiä tavoitteita. 'Liikun vähän ja teen jumppasarjan joka päivä' tai 'neljän kuukauden päästä teen pitkän pyöräretken ystäväni kanssa', ovat hyviä ja konkreettisia tavoitteita.

Älä pelkää 'tervettä kipua', mutta hae tukea asiantuntijoilta aina tarpeen niin vaatiessa. Sanon tämän, koska olen kohdannut niin paljon ihmisiä, jotka passivoituvat kivun takia. Kipu on hankala asia, koska toisen kipua ei voi tuntea. Silti uskallan väittää, että 'tervettä kipua' eli lihassärkyä, joka johtuu rasituksesta tai vaikkapa nivelten jäykkyydestä, ei kannata pelätä. Eri asia on, jos lihakseen on tullut vamma tai selvä yllirasitus. Useimmiten liikunta auttaa kipuihin ja myös estää niitä.

Rakenna itsellesi monipuolisia liikuntarutiineja. Ehkä tärkein on päivittäinen jumppa, mutta kannattaa myös (sauva)kävellä tai pyörällä aina kun se on mahdollista. Suosittelen lämpimästi muutaman minuutin jalkojennostojumppaa eli jalkojen nostoa lonkasta eri suuntiin vaikkapa aluksi 3-5 kertaa suuntaansa –

suuntia voi olla eteen, taakse, kummallekin sivulle, mutta myös 'väli-ilmansuuntiin'. Tärkeintä on, että lonkkanivelen yli menevät lihakset vahvistuvat, tulevat joustavimmiksi, nivel liikkuvammaksi ja kuonat lähtevät liikkeelle.

Suosittelen myös polvinivelten 'joustojumppaa' eli liikkeitä, joissa laskeudutaan polv(i)en päälle ja noustaan ylös hiukan eri suunnista ja asteittain alemmas menen. Jalkojen väli voi myös laajeta ja liike mennä aika alaskin, mutta tärkeintä on tehdä se oman kyvyn mukaisesti ja ajatuksella. Keskeistä on se, että saa mahdollisimman monta lihasta toimimaan, jotta ne vahvistuvat ja lihaskoordinaatio ja tasapaino kehittyvät. Erityisen tärkeää tämä on siksi, että leikkauksessa muutamat lihakset vaurioituvat ja muiden lihasten pitää aktivoitua ja vahvistua tukemaan liikkumista. Nämä jummat kannattaa tehdä mahdollisimman usein, sillä aikaa niihin kuluu vain muutama minuutti riippuen toistokerroista. Tulokset myös näkyvät aika pian.

Laihdutustakin pitäisi monille suositella, mutta vaikka liikunta ei olekaan yksin tehokas laihduttaja, niin liikunnan avulla saa lihakset toimimaan ja nivelet liikkuviksi ja vahvoiksi. Kunto nousee ja liikunta on kokemuksellisesti monipuolista ja monella tavoin merkityksellistä. Mieluummin lähdän lenkille, uimaan, hiihtämään, pelaamaan tai jumppaamaan kuin 'laihduttamaan'. Ehkä sitten, kun joku minua pyytää mukaansa harrastamaan laihduttamista. **Liikunnan kautta laihduttaminen on järkevää, sillä vaikka ei laihduttaisikaan, niin saavuttaa jotakin muuta tärkeämpää.** En aliarvioi mutten myöskään yliarvioi laihduttamisen tärkeyttä.

Monenlaista muutakin voisi suositella, mutta ihmekeinoja ei ole olemassakaan. Toki voisin suositella kuntosaliharjoittelua, erilaisia ryhmäliikunnan muotoja ja keppijumppaa, koska kaikista lihaksista ja nivelistä kannattaa pitää huolta. Voisin myös suositella erinomaista vesijuoksua, jonka aikana voi myös tehdä jaloilla muitakin liikkeitä kuin vain juoksua tai kävelyä. Kaikki liikunta on hyväksi. **Tärkeintä on säännöllisyys, mutta ei kannata lannistua, vaikka joskus tulisikin treenaukseen tauko.** Ei kuntoutumisen tarvitse olla koko ajan nousujohteista, elämään kuuluvat niin ylä- kuin alamäetkin.

Suosituksia on siis kaiken kaikkiaan aika vähän annettavissa ja ohjeita liikkumiseen on maailma täynnä. Vaikeintahan on löytää motivaatio eli merkitys liikkumiselle. **Toivon, että oma kuntoutumistarinani rohkaisee ja kannustaa lonkka- ja muitakin potilaita omassa kuntoutumisessaan. En pidä lainkaan pahana sitäkään, että kuntouttajat käyttäisivät kehittämiäni arviointityökaluja oman toipumisensa ja kuntoutumisensa edistäjinä ja tukijoina.** Kipuja, toimintakykyä ja liikkumista kannattaa dokumentoida ja seurata. Kuntoutuminen ei kuitenkaan vaadi verta, hikeä ja kyyneleitä, vaan se voi olla mielekäs retki omaan itseen ja omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen. Tsemppiä matkaan!

Suosituksia tämän kuntoutumistarinani perusteella voi antaa myös muille kuin kuntoutujalle itselleen. Lonkka- tai polvinivelleikkauksia tekeville yksiköille suosittelisin muutamia asioita. **Leikkaukseen tuleville kannattaisi tehdä valmiiksi erilaisia kuntoutusohjelmia ja -ohjeita,** joiden avulla he valmistautuisivat leikkaukseen ja sen jälkeiseen kuntoutumiseen. Itse vaatisin leikkaukseen tulevien käyvän myös fysioterapeutin ryhmäjumppassa esimerkiksi neljä kertaa noin 2-3 kuukautta ennen leikkausta. Ymmärrän, että tuo sinänsä ei auta riittävästi, mutta se voi olla kimmoke omaehtoiseen kuntouttamiseen sekä ennen leikkausta että leikkauksen jälkeen. Sama 'kuuri' esimerkiksi 4-6 viikkoa leikkauksen jälkeen olisi myös tärkeää.

Jos leikkaavalla organisaatiolla ei ole kyseiseen tukeen mahdollisuuksia, niin asiakkaat tulisi aktiivisesti ohjata tällaisiin ryhmiin, joita monet tahot järjestävät. Kysehän ei ole pelkästään fyysisestä tuesta, vaan

ennen kaikkea vertaistuesta ja -asiantuntijuudesta, jota tällaisissa ryhmissä käymällä saa. **Leikkaavilla organisaatioilla pitäisi kuitenkin olla alueellaan toimivista liikunta- ja kuntoutumismahdollisuuksista kattavat tiedot annettaviksi leikkaukseen tulijoille.** Hienoa olisi, jos sairaalasta osattaisiin neuvoa kukin asiakas heille sopivimpiin ryhmiin mukaan. Sairaaloissa järjestettävissä infoissa voisivat nämä kuntoutumista ja vertaistukea järjestävät tahot – järjestöjen, kuntien ja yksityisten organisaatiot – olla myös mukana kertomassa omista toiminnoistaan ja palveluistaan. Leikkauksen jälkeen toipujat pitäisi myös aktiivisesti ohjata näihin ryhmiin.

Toipuminen ja kuntoutuminen onnistuvat toki ilman noita tukimuotojakin, kuten oma tarinani todistaa. Minulla kuitenkin oli jo itselläni olemassa se tuki, joka monelta puuttuu. Ennen kaikkea liikkuminen on minulle tärkeä osa elämää ja se on merkityksellistä sinänsä. Kaiken lisäksi minulla on liikunnallinen perhe ja ystäviä. Minulla on myös liikkujan kokemushistoria ja identiteetti, joten minua ei tarvitse motivoida pitämään itsestäni huolta. Näinhän ei tietysti aina ole ja silloin tarvitaan ulkopuolista tukea. Tätä tukea löytyy myös nivelrikkoisten omasta yhdistyksestä.

Suomen Nivelyhdistys ry. on nivelrikkopotilaiden ja –kuntoutujien oma yhdistys ja etujärjestö. **Yhdistyksen nettisivuilta (<http://www.niveltieto.net/>) löytyy erittäin paljon hyödyllistä tietoa nivelrikkopotilaille ja –kuntoutujille. Sivuilta löytyy myös monipuolista aineistoa mm. liikkumisesta ja kuntoutumisesta (<http://www.niveltieto.net/aineisto.htm>), jota löytyy myös käypähoitosuosituksista koskien polvi- ja nivelrikkoja (<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50054>).**

Edellä mainitut suositukset ja ohjeet ovat pääasiassa lääkäreiden tai fysioterapeuttien tekemiä ja ne perustuvat yleensä päteviin tutkimuksiin. Kuntoutumisen osalta ongelma on se, että tutkimusta on varsin vähän, ne ovat yleensä lyhyitä interventiotutkimuksia ja tutkimusasetelmissä ei oteta huomioon ihmisen koko elämäntilannetta. Tarkoituksenahan tutkimuksissa on usein löytää tehokas kuntoutumismenetelmä, joka parantaa todistettavasti juuri kyseistä ongelmaa eli esimerkiksi lonkanivelen toimivuutta.

Oma liikuntasosiologin näkökulmani on hiukan toinen: keskeistä ei ole se, että kuntoutumismenetelmä on kaikkein tehokkain lyhyellä tähtäimellä, vaan se, että kuntoutumisesta tai liikkumisesta tulee osa elämän tärkeitä kokemuksia, arjen säännöllistä toimintaa ja se muodostuu merkitykselliseksi lähiyhteisössä ja muissa sosiaalisissa yhteisöissä. Näin varmistetaan se, että liikuntaharjoittelu ei pääty pienen spurtin jälkeen.

Omat liikuntaohjeeni eivät ole 'oikeita' eli parhaita mahdollisia, osa saattaa olla jopa sellaisia, joita lääkärit kehottavat välttämään. Tiedän kuitenkin, että entisenä urheilijana ja liikuntatieteilijänä eli aika kykenevänä liikkujana en silti kykene enkä ainakaan viitsi tehdä vain 'oikeita' asioita. **Tämä ei tarkoita sitä, että kehottaisin ihmisiä liikkumaan vaarallisesti, vaan sitä, että kannattaa mieluummin liikkua jollakin tavoin kuin ei ollenkaan. Ja mieluiten tavoilla, joita haluaa, osaa, kykenee ja voi toteuttaa mahdollisimman usein ja mielekkäästi.**

Ehkä lääkärit ja fysioterapeutitkin voisivat hiukan höllentää tiukoista 'oikean liikkumisen ja kuntoutumisen' ohjeistaan varsinkin silloin, kun jotakin asiaa ei ole edes tutkittu. Monitieteinen ja laaja-alaisesti kuntoutumista, toimintakykyä tai liikuntaa tarkasteleva tutkimushan odottaa vielä tekijöitään. Yritin itse tässä omassa tarinassani tuoda esille kokemuksellisen, laaja-alaista toimintakykyä ja toimijuutta korostavan näkökulman. Toivon, että ne auttavat kuntoutujaa ja antavat mahdollisen sysäyksen myös kuntoutumisen ja toimintakyvyn laaja-alaisempaan tutkimukseen ja kehitystyöhön.

Kirjoittajasta

Arto Tiihonen on tutkija ja sosiologi (FT, LitL), joka on tutkinut niin liikuntaa ja urheilua, miehisyyksiä, vapaaehtoistoimintaa, ikäpolvien välisiä suhteita kuin kokemuksellista toimintakykyäkin. Hänen lonkkanivelrikkonsa leikattiin 14.1.2012. Lisätietoja kirjoittajasta ja eri hankkeista löytyy:

<http://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/henkilosto/arto+tiihonen/>
www.ikapolvet.fi
www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi
www.miksiliikun.fi