

"Me ei luovuteta!"

Kuntoutuminen vaatii asennetta ja pitkää pinnaa



5-vuotiaasta jalkapalloa pelanneella **Kasper Hämäläisellä** ei juuri ollut kokemuksia loukkaantumisista ennen päivämäärää 30.5.2004. – Koulu oli loppunut edellisenä päivänä, oli kesäloman ensimmäinen päivä ja pelasimme TPS:n vierasottelua Kotkassa. Törmäsin pelissä vastustajajoukkueen pelaajan kanssa sillä seurauksella, että sääriluuni meni poikki, Kappe kertoo.

Edessä oli erilainen kesä – ja vaikkei siitä vielä tuolloin tiedetty - erilaiset puolitoista vuotta, jotka ovat vaatineet paljon, mutta myös antaneet uutta näkemystä elämään ja tekemiseen.

Kuntoutumisprosessissa tukena on ollut alusta asti TPS:n jalkapalloliigajoukkueen **Jouni Jalonen**. Hänen roolinsa vielä kasvoi, kun hyvin edennyt kuntoutusprosessi törmäsi käsittämättömään takaiskuun: Kasperin sääriluu murtui harjoituksissa tapahtuneessa törmäystilanteessa helmikuussa 2005 täsmälleen samasta kohdasta kuin aikaisemminkin – vaikka juuri niin ei pitänyt koskaan käydä! Jalka operoitiin ja kuntoutus alkoi alusta. Jouni ryhtyi tukemaan Kappen kuntoutumista aikaisempaa tiiviimmin ryhtymällä hänen personal trainerikseen.

Käsittämätön takaisku

Jouni Jalonen kuvaa tiimin tuolloisia tuntemuksia sanoilla ”aivan käsittämätön takaisku”. – Kappen

kuntoutuminen oli edennyt todella hyvin, vaikka siihen lähdettiin melkein nollatilanteesta, kun jalka oli ollut lähes 12 viikkoa kipsisissä. Mitkään hälytyskellot eivät kertoneet, että tällainen takapakki olisi tulossa. Päinvastoin: Sanoin Kappelle, että sääriluu ei mene ikinä poikki ainakaan samasta kohdasta, koska murtumakohtaan oli muodostunut kuvissa hyvin kauriin näköinen callus, luun paksuuntuma, jonka alueella luu on yleensä entistäkin vahvempaa, Jouni sanoo.

Näin jälkikäteen miesten mieleen palautuu kuitenkin joitakin merkkejä, jotka aikanaan vähän ihmetyttivät. – Ennen joulua 2004, jolloin loukkaantumisesta oli kulunut jo puolisen vuotta, jotkin uudet harjoitteet aiheuttivat jalkaan tuntemuksia, joita ei enää olisi pitänyt tulla. Samoin joissakin aamuharjoituksissa suoraan murtumakohtaan osunut vastapallo teki jalan yllättäen hyvin kipeäksi. Ihmettelimme sitä porukalla, mutta kun kuvassa ei näkynyt silloinkaan mitään murtumaa, ajattelimme, että tämä kuntoutusprosessi nyt vain etenee tällä lailla.

Uudelleen poikki - samasta kohtaa!

"Sitkeä sissi" leikkaukseen lähdössä pienessä lääketokurassa. Jo toiseen kertaan samasta kohdasta katkenneen sääriluun operoi ortopedi **Sakari Orava**, joka kiinnitti luuhun kuudella ruuvilla metallilevyn. Kipsiä ei tarvittu, vaan kuntoutuminen saatettiin aloittaa varovasti jo pian operaation jälkeen. Nyt metallilevy on poistettu ja murtumakohtaan on muodostunut callus, luun paksuuntuma, joka tekee kohdan entistäkin vahvemmaksi, kun paranemisprosessi on valmis.

se, että Kappen tuli kertoa kaikista tuntemuksistaan täysin rehellisesti personal trainerilleen Jounille, jotta joka vaiheessa edettäisiin juuri oikeassa tahdissa. Asiaa helpotti olennaisesti se, ettei Kappella ole missään vaiheessa ollut puutetta motivaatiosta. – Halusin koko ajan kuntoon ja vaikka loukkaannuin toisenkin kerran, tiedän, että jalasta tulee kokonaan kuntouttuani entistä vahvempi, Kappe sanoo.

Ohjelmaan on kuulunut sauvakävelyä, vesijuoksua, tarkasti suunniteltuja kuntosaliharjoitteita, aerobista kuntoa ja luun luutumista edistäviä harjoitteita.

Juhannuksen 2005 jälkeen voitiin aloittaa jo juoksuohjelma ja ottaa pallo mukaan.

Kipua pitää kunnioittaa – ja lievittää

Kipu kuuluu osana vammasta kuntoutumiseen. Jouni Jalonen korostaa, että kipua tulee ehdottomasti kunnioittaa – siksi on niin tärkeää, että kuntoutuja kuuntelee omaa kehoaan ja kertoo kulloisistakin tuntemuksistaan tarkasti. – Mutta kipua tulee myös lievittää, jotta päästään eteenpäin. Jokainen uusi liike saa kuntoutumassa olevan vamman muistuttamaan itsestään kivun muodossa, joten käytimme paljon mm. kylmää, joka sai kivun tehokkaasti lievenemään. Jos kipu ei jäänyt olemaan, vaan häipyi, saatoimme ottaa uuden liikkeen mukaan harjoitteluun, Jouni kertoo.

Kylmän ohella myös sähkökipuhoidot ovat olleet ahkerassa käytössä kivunlievittäjinä. Kerran viikossa pidettiin myös selvä hieronta- ja huoltopäivä.

Heikki Hämäläinen korostaa, että säären alueella aineenvaihdunta on todella huonoa. – Siksi ideana on ollut saada alueelle melkein mitä tahansa ärsykettä, joka nopeuttaa alueen aineenvaihduntaa: useamman kerran päivässä kylmää, vaihtokylpyjä, vesihierontaa, ultraääntä jne.

Nuoren ihmisen elä-



Epätodennäköinen kuitenkin siis tapahtui ja myöhemmin on asialle löytynyt ehkä selityskin. Kasper Hämäläisen fysioterapeutti-isä **Heikki Hämäläinen** toteaa, että Kappe kasvoi kipsivaiheen aikana pituutta peräti 4 cm. – Kun kasvu oli niin hurjaa, sääriluu ei nähtävästi missään vaiheessa luutunut läpi ja tarpeeksi vahvaksi, vaikka murtumakohta näytti kuvissa hyvältä ja calluskin oli muodostunut. Rakenneaineita tarvittiin niin paljon kaikkialle vartaloon, että niitä ei ilmeisesti riittänyt tarpeeksi vammakohtaan. Tieteellistä faktaa tämäntyyppisestä ajatuksesta tuskin saa puoleen tai toiseen, mutta ehkä sillä on ollut jokin merkitys tässä prosessissa, Heikki pohtii.

Nuoren miehen oli koottava voimansa uuteen kuntoutumisprosessiin. Onneksi lähtökohdat ja tukijoukot olivat erinomai-

Sauvakävelyä, vesijuoksua, kipuhoitoja

Kuntoutuksessa edettiin Sakari Oravan laatiman tarkan suunnitelman mukaan. Sapluunan tärkein kohta oli



"Ihmisen kuntoutuminen tapahtuu näin: Otetaan kaksi askelta eteenpäin ja niitä seuraa askel taaksepäin. Ja taas - ei kun eteenpäin!"