



## Pirstaleiksi murtunut olkapää kuntoutui sitkeällä työllä

*Tekeville sattuu. Joskus sattuu niin pahasti, että seurauksena on pirstaleinen murtuma olkapäässä. Niin kävi hammaslääkäri Heli Kalliolle, työnsä vastapainoksi mökillä kivien kantamista ja remonttihommia harrastavalle tekijänaiselle.*

**K**äden kuntuttaminen on vaatinut sekin paljon työtä, tekemistä ja asennetta. – Kun riittävästi tahtoo, rajana on taivas, sanoo kuntoutumismatkalla asiantuntijana ja tsempparina toiminut fysioterapeutti **Nina Helajärvi**.

Vahinko ei tule kello kaulassa. Kuka olisi arvannut, etteivät hirsimökkityömaan siihen asti monta miestä ja monta hirttä yhtä aikaa kantaneet rakennustelineet yhtenä päivänä enää kestäisikään. – Kova yöllinen myrsky oli katkonut naulat, hammaslääkäri **Heli Kallio** kertoo.

Hän löysi itsensä istumasta mutaisesta maasta kirjaimellisesti puulla päähän lyötynä. – Olin tullut telinelankkujen mukana alas ja osa niistä oli rojahtanut vielä päälleni.

Terveydenhoitoalan ammattilainen tutki tilannetta. – Isku päähän oli ollut kova, mutta olin tajuissani. Varpaat liikkuvat – en siis ollut ainakaan vielä halvaantunut. Sitten huomasin, että oikea käsi ei liiku yhtään. Ajattelin ensin, että se on sijoiltaan, mutta pian tajusin, että taitaa olla kyse isommasta vauriosta.

Pitkä hoito- ja kuntoutumispolku alkoi ensin kipulääkityksellä 10 kilometrin päässä sijaitsevassa terveyskeskuksessa ja jatkui Turun yliopistollisessa keskussairaalassa, jossa käsi leikattiin. – Kipulääkehuurukselta alkutaipaleelta minulla ei ole kovin tarkkoja muistikuvia, Heli Kallio ker-

too.

Kuntoutus alkoi ensimmäisen leikkauksen jälkeen keskussairaalassa. – Käsi oli kovasti turvoksissa, mutta fysioterapeutti **Heli-Marja Oksanen** oli mukava ja kannustava ja sai minut tekemään kovasti töitä.

Tavoitteet muotoiltiin hyvin käytännönläheisesti. – Ensivaiheessa tavoitteeksi asetettiin se, että saan käden taipumaan pikkuhousujen reunaan, mutta pitkän ajan tavoitekin tehtiin selväksi: minun pitäisi jonain päivänä saada käsi kääntymään niin paljon, että saan rintsikat itse kiinni.

Tiukka paikka oli edessä silloin, kun kuntoutumisen piti korjausleikkauksen jälkeen aloittaa taas nollasta. – Motivaatio oli vähän aikaa ihan kadoksissa, kun en saanut kättä ensin oikein mihinkään, vaikka takana oli jo tosi paljon työtä.

Kun sairaalassa toteutetun alkukuntoutuksen aika oli ohi, puikkoihin astui fysioterapeutti Nina Helajärvi Apex Fysioterapiasta. – Kaikki olkapääleikkaukseni tehnyt ortopedi ja traumatologi **Kari Isotalo** sanoi tuntevan- sa tyypin, joka saisi käteni liikkumaan. Se oli Nina, joka on tuossa omassa persoonassaan toden totta ”kauhean” kannustava, Heli Kallio vinoilee ja lisää kaikkien Ninan hoidossa olleiden kyllä tietävän, mitä hän tarkoittaa. Nina itse vitsailee, että kyllä – tarjolla on ”keppiä eikä lainkaan porkkanaa”.

Naisten harrastama ronskinpuoleinen kuittailu kertoo, että yhdessä on kuljettu monivaiheinen kuntoutusmatka, jonka aikana on rakentunut luja keskinäinen luottamus. Matkaa on rydyttänyt hurja huumori.

Tavoitteenasettelusta ei tosin päästy alun alkaenkaan täysin yksimielisyyteen. – Nina on yrittänyt väittää, että sitten kun punnerran 10 kertaa, käsi on kunnossa. Minun vastaväitteeni on ollut se, että kun en ole ikinä punnertanut kymmentä kertaa, niin miksi ihmeessä minun

pitäisi tehdä se nyt tällä kädellä – jotain inhimillisyyttä sentään!, Heli heittää. Kädellä ei siis edelleenkaan punnerrata, mutta muuten on päästy pitkälle.

Tärkeä merkkipaalu oli syksy 2007, jolloin tapaturmasta tuli kuluneeksi viisi vuotta. – Se tarkoitti sitä, että pahin nekroosin eli kuolion riski ohitettiin. Näin vaikeassa murtumassa on aina olemassa se vaara, ettei veri rupeakaan kiertämään korjatuissa rakenteissa kunnolla. Siksi lääkäri on seurannut käden kuntoutumista tarkasti pitkin matkaa mm. röntgenkuvin, Nina Helajärvi sanoo.

Kaikkiaan Heli Kallio on joutunut olemaan kuntoutumisprosessin aikana töistä poissa yhteensä noin vuoden ja tekemään joissakin vaiheissa käden ehdoilla lyhennettyä työpäivää. Takana – ja edessä – on kuntoutumistyötä. – Jotta pystyn työskentelemään ja harrastamaan haluamiani asioita, minun on pidettävä huolta siitä, että käsi pysyy kunnossa.

Pirstoiksi mennyt olka palvelee kaikkiaan kolmen leikkauksen ja sitkeän kuntoutuksen jälkeen nyt kohtuullisen hyvin sekä työssä että vapaa-ajalla. Käden kuntoutus on ollut jo vuoden päivät Helin oman aktiivisuuden varassa. – Teen nykyään hammaslääkärinä täyttä työpäivää, tosin ajoittain särkylääkkeiden voimin. Itse olkapää ei vaivaa niin paljon kuin kyynärpää. Lomien jälkeen kivut pysyvät aina jonkin aikaa poissa, mutta pelkkä viikonloppu ei riitä palautumiseen.

Kivien kanto ja puutarhatyöt onnistuvat taas. – Tiffany-työt olen joutunut jättämään. Lääkäri suositteli sitä, koska tarkkaa näpertelemistä vaativa harrastus raskastaa käsiä ja hartioita samalla tavalla kuin työni. Myöskään sulkapallo, jota ennen tykkäsin pelata mökillä, ei oikein suju, vaan sulka menee metsään, Heli Kallio kertoo.

Hän kiittää koko hoitotiimiä väsymättömästä kannustuksesta. – Laitan sen ihan ykköseksi! Siitäkin huolimatta, että hommiin laittaminen joskus jopa ärsyttää. Kannustus on edellytys sille, että jaksaa uskoa kuntoutumiseensa näin monivaiheisessa prosessissa.

Nina Helajärvi sanoo, että kuntoutujan oma asenne on ratkaisevan tärkeä. – Jos Heli olisi fyysisesti vähemmän aktiivinen ihminen, hän tuskin tekisi enää hammaslääkärin työtä. Nyt yhtälö kuitenkin näyttää hyvältä. Vaativasta tekemisestä selviäminen vapaa-aikana mökillä antaa voimia sekä työhön että välillä puuduttavalta tuntuvaan painoharjoitteluun salilla. Työkin on omalla tavallaan treeniä, mutta vaatii vastapainoksi vastaliikeharjoitteiden tekemistä.

– Pitkäkestoisessa kuntoutusprosessissa lähtökohta on aina se, että ihmisellä on itsellään halu taistella saadakseen itsensä kuntoon. Jos se puuttuu, meidän kuntoutuksen ammattilaisten motivointi ja kannustus ei mene läpi varsinkin, kun aluksi työtä tehdään kipujen kanssa. Kuntoutumista on haluttava ihan sydämestä asti.

– Lisäksi tarvitaan aivoja: On tärkeää kuunnella ja uskoa lääkärin ja fysioterapeutin ohjeet siitä, millaisia asioita on hyvä välttää. Kaikille ihmisille näiden realiteettien hyväksyminen ei ole helppoa, mutta ammattilaisia kannattaa oikeasti kuunnella – silloin kuntoutuksen lopputulos on yleensä hyvä. Väsymyksen hetkiä tulee pitkässä prosessissa, mutta kun tahtoa löytyy, kuntoutuksessa rajana on taivas.

### Asiantuntijoiden kehittämä lääkinällinen hhp hoitopatja



**hhp** lääkinällinen hoitopatja on ensimmäinen testattu lääketieteellinen tuote infrapunasävyämpöön yhdistetyn andulaatiohieron-temetin alalla.

#### Tähtituote ★ - menestysartikkeli FYSIOTEC-messuilla -

- IP-syvälämpö kolmessa liikuteltavassa pisteessä
- 16 helppokäyttöistä ohjelmaa joista 10 lääkinällistä
- Stimuloi voimakkaasti lymfajärjestelmää
- Helpottaa neurologisia ja ortopedisia vaivoja (parkinson, ms-tauti)
- Helpotusta fibromyalgiaan
- Lievittää niveltulehduksia, reumakipuja.
- Parantaa merkittävästi rangan liikkuvuutta ja poistaa jännitystiloja syvien lihasten alueelta
- Lievittää spastisuutta
- Vaikuttaa tehokkaasti selkäkipuun
- Vähentää subjektiivista kivutunnetta
- Jalkojen vyöhyketerapia
- Aktivoi kehonneiden positiivista jakautumista
- Laskee selkeästi turvotusta
- Harjoittaa ja lisää kehon rentoutumiskykyä
- Auttaa psykosomaattisiin vaivoihin.
- Virkistää, elvyttää
- Helppokäyttöinen
- Kevyt - helppo kuljettaa kantokassissa
- Ei sido hoitohenkilökuntaa hoidon ajaksi
- Maailmanlaajuinen huoltoverkosto



Kumppanisi terveysasioissa

Maahantuonti • Myynti • Huolto  
Mediviva / Officeman Oy  
Valuraudantie 12, 00700 Helsinki

puh. (09) 825 6152/28, fax (09) 825 61535  
www.mediviva.fi / info@mediviva.fi  
www.hhp-international.com

Osana Wulff -konsernia **WULFF**

osaamista jo 120 vuotta  
hyvinvointia 30 vuotta



I feel good