

Luu poikki - Sielu rikki



”Kiitän lämpimästi kaikkia fysioterapeuteja. Teette arvokasta työtä. Ilman teitä jäisimme siipirikoiksi ja vaivaisiksi.”

■ Luu poikki, sielu rikki. Lääkäriystäväni sanoi nuosanan minulle, kun valitin olkavarren murtumaani.

Piti paikkansa. Olin allapäin pari kuukautta. Minulle tapahtui viime helmikuussa se, mitä huonosti hiekoitetuilla teillä tapahtuu: kaaduin iljanteisella lenkkipolulla. Pitkä, jyrkkä Linnunlaulun mäki oli vaatinut minua jo pitkään. Sitten se imaisi pahaan luisuun. Onnistuin sinnittelemään pari metriä jaloillani ja tömähdin oikealle olkapäälleni.

Luu poikki! Niin somasti, ettei tarvinnut leikata vaan sain kulkea kantohihnassa. Olin hyvin reipas. Eihän tämä mitään! Pelkkä tekninen juttu! Hyvä, ettei mennyt lonkka, selkäranka, jalka tai pää jne. Muistin ystäväniä, joilla on onnettomuuksissa menneet melkein kaikki luut. Naapurinkin makasi koko kauniin kesän lonkkaleikkauksen jälkeen. Mitä nyt yksi väivainen käsi!

Enpä tiennyt mitä

puhuin. Oikea käsi viratomana on mahdoton puukeutua, kammata, syödä. Nukkuminen oli vaikeaa, kaikissa asennoissa särki. Siunasin jumppatointajani, koska nousemiseen tarvittiin hyvät vatsalihakset. Jos olisin oikeasti vanha niin olisin rapautunut sänkyyn.

Liikunnan puute oli hirveä. Ihmiset sanoivat, että rauhoitu. Ei sinun pidä tehdä mitään muuta kuin katsella telkkaria. Mutta lihaksat halusivat liikuntaa. Lopulta kävelin rappusia ylös ja alas kahdeksanteen kerrokseen. Se auttoi!

Saatuani lääkäriltä luvan aloin käydä kuntosalissa jumputen kaikkia muita paikkoja paitsi oikeaa kättä. Muutuun Notre Damen kellosoittajaksi. Vasen hartia kasvoi leveäksi ja oikea kuitui kasaan.

Ulkona ei voinut liikua. Kadut olivat kamalat. Sain fobian. Pelkäsin kaatumista aivan hirveästi. Oikea hiha heilui kuin sotainvalidilla enkä ollut ennen tajunnut miten paljon kädet

vaikuttavat tasapainoon.

Tarvitsin kaikkialla assistentin. Opin meikkaamaan vasemmalla tassulla ja muistutin dalmatialaista. Turhamainen nainen painuu alakuloon kulkiessaan kaiket päivät pyjamassa ja verkkareissa, koska riintikoita ei saa kiinni eikä sukahousuja jalkaan. Nauti rönttösestä elämästä!, ystävät sanoivat. En nauttinut.

Aurinko alkoi paistaa vasta päästessäni kuntouttamaan kättä. Paras vehje oli kuminauha, johon hurahdin niin, että jumppaan sillä yhä joka päivä. Hyvä fysioterapeutti vanutti ja venytti, voimistelutti.

Opin pian lisää anatomiaa. Olin imuroimassa laiskasti vasemmalla kädelläni kun horjahdin. Otin vaistomaisesti tukea oikealla – ja kamala kipu! Hauislihas paisui palloksi! Ei mennyt luu, mutta hauis irtosi. En ole sellaisesta väivasta kuullutkaan. Tässä sitä kuljetaan haus levällään ja kuulemma se on normaalia. Pelotellen Kippari Kallena

pikku poikia.

Kesällä alkoi uusi elämä. Pääsin uimaan! Krooli alkoi kulkea ja käsi kohisten parantua. Jumppasin sitä päivittäin ja telkkariakin katsoin kuminauhani kanssa. Liikeratani alkoivat olla erinomaiset. Join pullollisen viiniä kun sain sanottua itselleni käsi-päivää selän takana!

Mutta enhän minä koskaan enää ole entinen. Olen mennyt rikki. Vaikka sitä eivät muut huomaa niin minä tiedän.

Fobia on jäänyt. Pelkään ajatustakin hiihtämisestä, ratsastuksesta, kelkkailusta. Pyöräilykin pelottaa. Ostin sentään luisitimen. Kohta en uskalla talvella muuta kuin sauvakävällä ja istua lattialla.

Anatomian ja kuolevaisuuden lisäksi opin, etteivät suomalaiset auta. Kaatuessani sille pahuksen polulle lenkkeilijät vain huutelivat ohittaessaan, että onpa liukasta. Horjuessani tyhjä hiha heiluen kukaan ei avannut ovea, ei takkia

päälle.

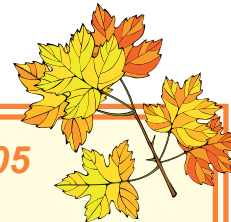
Aina piti itse pyytää. En ymmärrä miten vammaiset ja invalidit pärjäävät. Olen vihainen heidän puolestaan.

Vielä yksi käytännön asia: Talvilenkillä pitäisi olla muistivihko mukana. Jos kaadut ja luita rikkoon tuu niin ota todistajien nimet ylös. Kaupunki maksaa silloin korvauksia. Toinen asia on, miten saa ne todistajat pysähtymään.

Kiitän lämpimästi kaikkia fysioterapeuteja. Teette arvokasta työtä. Ilman teitä jäisimme siipirikoiksi ja vaivaisiksi.

Pirkko Arstila

Pirkko Arstila juontaa Selkähäpäivien avajaiset Helsingin messukeskuksessa lauantaina 12.11. klo 12.00



Joka paikkakunnalla ahertaa fysioterapeutti

■ Lähes jokaisessa suomalaisessa kunnassa toimii fysioterapiayritys. Tyypillinen alan yritys on 2-5 henkilön työpaikka, jossa yrittäjä itsekin on koulutukseltaan fysioterapeutti. Nämä hoitolaitokset tuottavat n. 80 % kaikesta fysioterapiatutkimuksesta ja -hoidosta Suomessa.

Vanhustyö työllistää lähihoitajat hyvin

■ Kyselyn mukaan lähes kaikki vanhustyön koulutusohjelman läpikäyneistä lähihoitajista eli yli 90 % työskentelee omalla alallaan vanhustyössä. Tutkija Matti Vuorensyrjän mukaan vanhustyöllä on ammatillista ”draivia”. Se tarjoaa työtä muillekin kuin siihen koulussa erikoistuneille, sillä noin puolella vanhustyössä työskentelevistä on myös muu kuin vanhustyön koulutusohjelma.
Dialogi 7:2005

2-vuotiaan laihuus ennustaa sepelvaltimotaudin riskiä

■ Tuoreen tutkimuksen mukaan aikuisen riskiä sairastua sepelvaltimotautiin lisäävät hänen hidas kasvunsa ja laihutensa ensimmäisten elinvuosien aikana. Kansanterveyslaitoksella toimiva tutkimusryhmä on yhdessä Southamptonin yliopiston tutkijoiden kanssa julkaisut nämä uudet löydökset arvokkaissa New England Journal of Medicine -lehdessä

Nelikymppinen mies korjaa riskitekijöitään

■ Helsingin Sydänpiiri on kartoittanut neljän vuoden ajan yhdessä Helsingin kaupungin terveyskeskuksen kanssa ja Raha-automaattiyhdistyksen tuella 40-, 45-, 50 ja 55-vuotiaiden miesten riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja tyyppin 2 diabetekseen. Puolen vuoden seurannoissa todettiin, että kaikissa ikäryhmissä erityisesti vyötärön ympärys pieneni ja paino putosi tilastollisesti merkittävästi. Nelikymppiset miehet olivat motivoituneita ja korjasivat riskitekijöitään parhaiten.
Lähde: KTL

Valtakunnalliset Selkähäpäivät 11.-13.11.2005 Helsingin Messukeskuksessa



Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry järjestävät Valtakunnalliset Selkähäpäivät jo yhdeksännen kerran. Selkähäpäivät järjestetään samanaikaisesti Pohjoismaiden suurimman hyvinolon tapahtuman, Terveys & Kauneus –messujen kanssa. Paikkana on Helsingin Messukeskus, ja kävijät pääsevät samalla lipulla Selkähäpäiville, Terveys & Kauneus –messuille ja luennoille sekä Upea Ikä 45+ -tapahtumaan. FYSI ry:llä on messuilla myös oma osasto, jolla kerrotaan fysioterapiasta ja tehdään erilaisia mittauksia.