

*Teksti ja kuvat: Riitta Liede*

# MIKKOLAN MENETELMÄT

...ja lähtee!

Kävelyn Hannu Mikkola kokee lähinnä itsensä kiusaamiseksi, koska virheasennossa olevat jalkaterät rasittuvat ja kipeytyvät nopeasti. Kuntoa hän pitää yllä omilla, itse löydetyillä menetelmillä, jotka soveltuvat juuri hänelle.

■ Hannu Mikkola on käyttänyt viimeiset 30 vuotta erityistukikenkiä. Tavallisia kenkiä joskus kokeiltuaan seurauksena on vain ollut nilkan nyrjähtäminen. Sopivat ja hyvät kengät löydettyään hän on ostanut kerralla kaksi tai joskus kolmekin paria. Vestedä tuli sen takia se mukavin elementti liikumiselle.

### Tekniikka hyvin hallussa

Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa kurssilla ollessaan Hannu (diagnoosi HMSN) keksi parhaan menetelmänsä. Kun uima-allas oli aika pieni, hän rupesi tekemään perhosuinnin liikkeitä paikallaan. Liike tuntuikin heti yllättävän hyvältä ja tehokkaalta: vauhtia saivat niin jalat kuin kädet ja erityisesti hengitys. Jalat ponnistavat liikettä pohjasta. Tärkeää on muistaa vetää voimakkaasti henkeä sisään ja puhalttaa veden alla ulos.

Nähtyään Hannun tekemässä hengityksen ja kropan kannalta tehokasta liikesarjaa, fysiatri **Ulla Rytökoski** tiedusteli, kuka on kehittänyt tuon menetelmän?

- Ahaa, siis Mikkolan menetelmä, hän totesi kuulutuaan, että kyse on Hannun omasta keksinnästä.

Vapaauintisakin Hannu opetteli oikean hengitystekniikan, jotta pystyisi uimaan pidempiä matkoja.

- Sitten ei kilometri – pari tunnu missään. Päätin vain opetella itse. Katsoin TV:stä uintikilpailuja, kun uimareita näytetään aina myös veden alla. Peurungassa uimavalvoja antoi tunnustusta, että hyvin on tekniikka hallussa. Selkä on sen verran kierossa, että pystyn hengittämään vain vasemmalta puolelta.

- Vapaauinti nimenomaan antaa selkään kierto liikettä. Kuntoutusjaksoilla uin päivän mittaan 2 – 3 kertaa, parhaimmillaan noin 50 km kolmessa viikossa. Hyvät uimalasitkin ovat tärkeitä. Omissa la-seissani on vahvuudet ja voisin käyttää niitä vaikka autoillussa.

### Jalkakelausta pyörätuolilla

Hannu käy viikoittain Turun Laukkavuoren uimahallissa kaupungin pitkäaikaissairaille järjestetyssä vesijumpassa, jo kolmatta vuotta. Toisessa jalassaan hänellä on erityisesti uimista ja saunomista varten teetetty peronnaeustuki, joka on kova päältä, mutta jalkaa vasten oleva sisus on pehmeä. Näin jalkapohja kestää niin jumpassa kuin perhosliikkeissäkin ponnistukset altaan pohjasta.

Jumppaohjelman jälkeen hän jää tekemään vielä tiukan sarjan perhosliikkeitä ja ui tovin sen päälle.

Sitten onkin mentävä kotiin ottamaan torkut.

Kuntotuskeskuksessa Mikkola on keksinyt muitakin kuntomenetelmiä. Kun Peurungassa käytävät ovat kovin pitkät, hän otti käyttöön pyörätuolin, mutta ei kelannut sitä käsillä, vaan laittoi jalkatuet syrjään ja potki liikettä jaloilla. Kun ei nojannut selkänojaan, vaan piti selän suorana, niin vatsalihaksetkin joutuivat työhön.

Pian Hannu oli jo kupolihallissa kiertämässä rataa pyörätuolilla. Aina Peurungassa hänen kunto-ohjelmansa koostuu vuorotellen uimisesta, jalkakelauksesta pyörätuolilla ja sitten saunaan!

Tavallisen arjen lähiliikuntaankin hänellä on oma menetelmänsä. Hannu asuu Turussa kerrostalon 6. kerroksessa ja nousee sinne aina rappuja pitkin. Se onnistuu, koska tukea saa hyvin kaiteesta. Talossa muutkin ovat innostuneet samasta. Iäkäs naapuri ja aiemmin selkävaivojen piinaama bus-sinkuljettaja nousevat hekin aina rappusia pitkin ylimpiin kerroksiin.

### Pyörätuolilla kilot kuriin

Se alkoi siitä, kun hänellä oli tapana autoilla iltaisin grillille hakemaan Taksin erikoista – joka ei ollut suorastaan laihduttava. Kesäpaino on normaalisti noin 75 ja nousee vähän kevättä kohti, mutta tuolloin lukema näytti lähes 90.

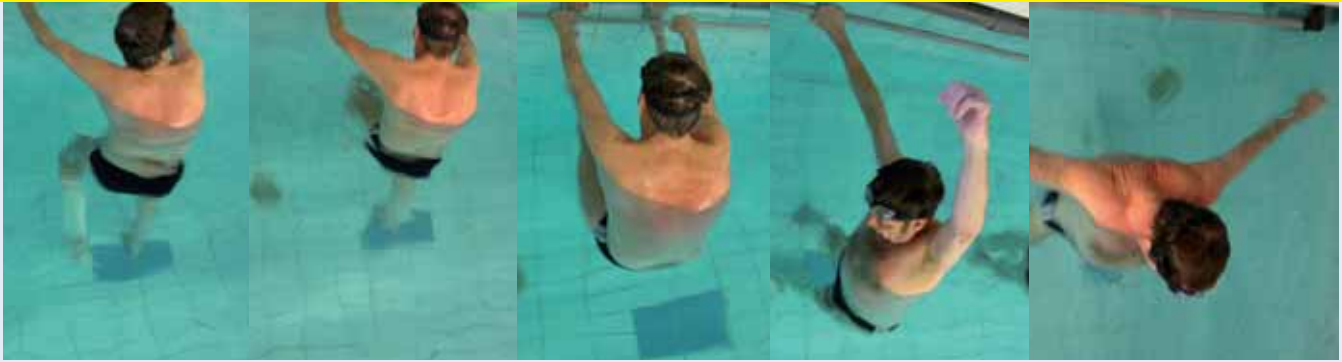
- Päätin, että nyt tämä loppuu! Pyöräilin kolmen kuukauden aikana noin 3000 km. Paino tippui 16 kiloa. Edessä oli kesäloma ja pyöräilin viikonloppun aikana Raisiosta Karkkilaan ja takaisin, noin 140 km.

- Joka päivä lähdin Härkämäestä Ruissaloon ja pyöräilin niin pitkään täysillä, kun henki riitti. Joka päivä pääsin vähän pidemmälle. Paluumatka oli lupa tehdä löysäillen.

Painon kurissa pitämistä Hannu pitää tärkeänä, sillä jo viisikin kiloa lisää tuntuu heti jaloissa.

- Kilot saa syömällä hyvin äkkiä, mutta niiden poisaaminen on hidasta. Kuntoutuskeskuksissakin on älyttömän hyvät sapsukat. Jos ei kuntojaksolla tee mitään, niin äkkiä saa viisi kiloa lisää.





Vedessä pystyy tekemään liikkeitä, jotka eivät muuten onnistuisi. Vedestä on tullut Hannu Mikkolan oma elementti.

...jatkuu edell. sivulta.

Kuntoilu ratkaisee, miten tulee toimeen

Hannua harmittaa vieläkin joskus Kelalta tulleen kielteisen kuntoutuspäätöksen perustelu, jonka mukaan hän tulee kotona toimeen.

- Kotonako pitäisi sängyssä vain maata ja telkkaria katsella?

Hannu pitäisi tärkeänä, että lääkärit ymmärtäisivät, mikä on kullekin sopiva kuntoutusmuoto ja kuntoutuksen peruspaketti. Ja että kuntoilu vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten tulee toimeen.

Teksti: Esa Haaranen, ft

- Jos kuntoutusjaksoja saa vain silloin tällöin, siitä ei ole hänen mielestään vastaavaa hyötyä, päinvastoin, se on Kelan rahojen tuhlausta. Tärkeintä kuntoutuksessa on suunnitelmallisuus ja säännöllisyys. En minä mene kylpylään nautiskelemaan, se on täyttä työtä.

Muilla ”hömssiläisille” Hannu haluaa painottaa peronneaus-tuen merkitystä.

-Kun kävely on epävarmaa ja nilkat eivät kestä, niin peronneaus-tuki ja kunnon kengät ovat ehdottoman tärkeitä ja sen asian suhteen pitää lähteä ajoissa liikkeelle. Kunnon kengät saa teetettyä ostopalveluna. Sivutuet etenkin ovat ehdottomat estämään kompastelua.



Ilman erikoisvamisteisia, nilkkaa tukevia kenkiä Hannu Mikkolan elämästä ei tulisi mitään. Sopivat löydettyään hän joskus hankkii useammat kerralla.

## Normaali ryhti ja kävely

Luinen tukiranka muodostaa ryhdin perustan, kehon muodon sekä koon. Lihakset kiinnittyvät luihin ja ne toimivat vipuvarsina liikkumisessa. Luut liittyvät toisiinsa nivelten avulla. Niveliä tukevat ja vahvistavat ligamentit, jänteet ja lihakset.

Kuormituksessa tuki- ja liikuntaelimistö muodostaa kineettisen ketjun, joka tarkoittaa sitä, että kuormitus siirtyy nivelestä toiseen ylös- ja alaspäin. Esim. jalkaterästä kuormitus siirtyy nilkkaan, siitä polveen, lonkkaan ja jne. Kineettinen ketju vaikuttaa myös alaspäin. Esim., jos lonkan toiminta on häiriintynyt se vaikuttaa polveen ja nilkkaan.

### Ryhdin kivijalka

Ryhdin ”kivijalan” muodostaa jalkaterä, jolle kuormitus tulisi jakautua tasaisesti kantapäälle sekä päkiän sisä- ja ulkoreunalle. Jalkapohjan alle muodostuu ikään kuin kolmio. Tällöin polvet ovat hieman koukussa, joka ohjaa myös lantion keskiasentoon. Lantion keskiasento mahdollistaa sen, että lanneselkä, rintaranka ja kaularanka ovat optimaalisessa asennossa. Tällöin myös hartiat ovat hyvässä asennossa ja olkanivelet voivat toimia vapaasti.

Perusliikkumisessa aktivoituakseen normaalisti lihakset vaativat sen, että kineettinen ketju toimii sille tarkoitettulla tavalla. Kun kineettinen ketju kehossa toimii tämä mahdollistaa sen, että myös voimaketjut lihaksistossa toimivat. Normaalisessa kävelyssä tällä voimaketjulla on erittäin merkittävä vaikutus.

### Kävelyn vaiheet

Kävelyn vaiheet ovat **kantaisku**, **tukivaihe**, **varvastyöntö** sekä **heilahdusvaihe**.

- Kantaiskussa kantapää koskettaa alustaa edessä ja tämä aktivoi säären etuosan ja reiden etuosan lihakset. Reisilihasten kautta aktivaatio siirtyy vatsan syviin lihaksiin ja siitä vastakkaisen yläraajan etuosan lihaksiin, joka saa aikaan vastakkaisen käden kiertymisen eteenpäin.

- Tukivaiheessa koko jalkapohja on alustalla, polvi hieman koukussa, jolloin vatsa- ja selkälihakset tuetaan var-talo keskiasentoon.

- Varvastyönnössä jalka ojentuu taaksepäin, varpailla työnnetään eteenpäin. Varvastyönnössä pohjelihas aktivoituu, siitä aktivaatio etenee takareiteen ja pakaraan, jolloin lonkka ojentuu taaksepäin.

Pakarasta lihasaktivaatio etenee selkälilihasten kautta vastakkaisen lavan lähentäjälihaksiin, joka saa vastakkaisen käden kiertymään taaksepäin.

- Varvastyöntöä seuraa heilahdusvaihe, jolloin alaraaja heilahtaa tukijalkana olleen jalan ohi. Heilahdusvaihe tapahtuu lonkankoukistajalihaksilla, jotka tarvitsevat liikesuorituksen onnistumiseen hyvän tuen vatsalihaksista ja vastakkaisen puolen yläraajan rintalihaksista.