

Laulajatähden lääke selkäkipuun on pilates

Estraditaiteilija Marion Rungia vaivaa silloin tällöin iskias. Laulaja ei ole antanut vaivan estää esiintymisiä. Selkävun pitävät loitolla pilates, kävely ja kuntosali.

Selkäkipu koskettaa jopa 80 prosenttia suomalaista jossain vaiheessa elämää. Yksi heistä on laulaja Marion, jota selkäkipu on vaivannut iskiaksen muodossa. Iskiaksen lisäksi pakarassa sijaitseva lonkan ulkokiertäjälihakset piriformis on vihoitellut, mutta onneksi harvemmin.

– Kipu iskee esimerkiksi, jos istun pitkää aikoja autossa. Se on tuntunut alaselässä ja reiden takaosassa ja on vaikeuttanut pikkasen myös kävelemistä, kun kipu on säteilnyt jalkaan, Marion kuvailee selkäkipuaan.

Marion kertoo, että selkäkipu on saattanut alkaa jostain hallitsemattomasta liikkeestä esimerkiksi ylös noustessa tai kumartuessa.

Selkävun laulaja on kärsinyt vasta myöhemmällä iällä. Piriformis on tosin vaivannut häntä jo aiemmin joskus 1980-luvulla.

– Kävin nuorempana vaivan takia lääkärissä pari kertaa, mutta se meni sitten itsestään pois. Mutta nyt se ei enää niin vain lähde.

Istumista ja korkokenkiä

Vuosien varrella Marionilla on ollut selkäkipujaksoja harvoin ja ne ovat onneksi olleet lyhyitä. Oman osansa selkäkipujen ilmenemiseen on tuonut laulajan työ, jonka takia hän joutuu istumaan paljon autossa. Epäsäännöllisiin työaikoihin Marion kertoo tottuneensa, mutta pitkään autossa istuminen käy selän päälle.

– Se on raskasta, kun istuu autossa esimerkiksi neljä tuntia keikkapaikalle ja sitten vielä toiset neljä tuntia konsertin jälkeen.

Toinen selkää rasittava seikka ovat korkokenkät, joita Marion käyttää aina esiintyessään.

– Korkokenkät saattavat aiheuttaa selkäkipua pitkään käytettynä. Sen verran olen antanut periksi, etten niitä juurikaan arjessa käytä, kun käyn asioilla, ainakaan talvella. Muuten kyllä käytän korkkareita, enkä niiden käytöstä luovu, Marion toteaa.

Selkäkipu ei kuitenkaan ole rajoittanut rakkaan työn tekemistä. Tarvittaessa Marion on vetänyt keikan läpi sisulla ja kipulääkkeiden voimalla. Selkävun koettelivat artistia hänen 70-vuotisujuhlakierueensa aikana vuonna 2015. Silloin selkä oli kipeänä pidemmän pätkän joka päivä.

– Silloin olin lirissä. Söin särkylääkkeitä ja kävin hakemassa apua kiropraktikolta, jotta pystyin jatkamaan. Mutta sitähän yrittää viimeiseen saakka hoitaa hommansa, ettei tarvitsisi perua. Artistihan menee vaikka ”pää kainalossa” esiintymään, Marion sanoo.

Toisinaan kun työrupeamat ovat olleet tiiviitä, laulajan seurana on vierailut stressi ja sen vaikutus on tuntunut myös selässä.

– Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, kaikki vaikuttaa kaikkeen. Herkemin tulee kremppeä, jos on stressi päällä, Marion uskoo.

Stressin purkamisessa laulajaa ovat auttaneet musiikin kuuntelu ja kävely, jos vain selkä on antanut myöten. Keikka- tahtiaan Marion on hiljentänyt vasta viime vuosina.

Pilates on paras ”selkälääke”

Tutkimusten mukaan monipuolinen ja säännöllinen liikunta suojaa selkävaivoil-

ta. Lisäksi liikunta lievittää kipua. Myös Marion on hoitanut selkäänsä liikunnalla. Hänen suosikkinsa on pilates.

– Kävin aiemmin pari kertaa viikossa pilatestunnilla henkilökohtaisessa ohjauksessa. Nyt olen tehnyt venyttelyjä omatomaisesti kotona. Vaikutukset olen huomannut ja kroppa on paremmassa kunnossa, kun harjoittelee säännöllisesti. Pilates on minulle paras ”selkälääke”.

Marion tekee myös kävelylenkkejä ja kertoo käyneensä kuntosalilla jo vuosien ajan.

– Välillä kävin salilla tosin usein ja välillä vähemmän. Pitkän elämän varrelle on mahtunut erilaisia jaksoja. Nykyisin käyn salilla silloin tällöin. Koska pidän paljon kävelystä, harkinnassa on kävelymaton hankkiminen kotiin.

Nuorempana Marionin harrastuksiin on kuulunut myös moderni tanssi ja jumpassa käynti. Liikunnasta hän ei kuitenkaan ota stressiä.

Selkävun iskiessä Marion venyttelee varovasti ja avaa kireyksiä tennispallolla.

– Pilatesoite neuvoo laittamaan tennispallon kipeän kohdan alle ja makaamaan siinä päällä vähän aikaa. Se helpottaa, irrottaa kireyttä. Viime aikoina selän kanssa ei ole ollut ongelmia – onneksi, Marion kertoo.

Liikkumisen ohella Marion huolehtii muutenkin hyvinvoinnistaan.

– Minulle on tärkeää, että nukun riittävästi, noin 7-8 tuntia yössä. Syön melko vähähiilihydraattista ruokaa, joka pitää minut pirteänä ja toimeliaana. Ajoittain on myös hyvä tarkistaa riittävä vitamiinien saanti, siksi olen jo vuosia käyttänyt vitamiinivalmisteita. Ravintolisät ovat oleellinen osa hyvinvointia ja kunnossa pysymistä.



MARION MUNCK, 71 (os. Rung)

- Kotimaisen iskelmätaivaan tähti jo yli 56 vuoden ajan, ensilevytyksensä Brigitte Bardot vuonna 1961.
- Läpimurto vuonna 1962, jolloin esitti Euroviisuissa kappaleen Tipi-tii (7. sija). Edusti Suomea euroviisuissa toistamiseen vuonna 1973 Tom tom tom -iskelmällä, joka sijoittui kuudenneksi, mikä oli maamme euroviisuhistorian paras sijoitus vuosikymmenten ajan.
- Voittot Sopotin laulukilpailuissa vuosina 1974 (I believe in music, This was a world ja I'll do it again) ja 1980 (Hyvästi yö).
- Voitti ensimmäisenä naisartistina Syksyn sävel -kilpailun vuonna 1977 kappaleella Rakkaus on hellyyttä.
- Kielitaitoinen laulaja teki uraa Saksassa 1970-luvulla ja on laulanut saksan lisäksi myös englanniksi, ruotsiksi, ranskaksi, hebreaksi ja jiddishiksi.
- Levyttänyt lähes 400 kappaletta, tunnettuja hittejä edellä mainittujen lisäksi ovat mm. El Bimbo, Eviva Espanja, Jokainen päivä on liikaa, Nuo silmät ja Seniorita por favor.
- 2000-luvulla Leidit lavalla -konserttikiertue ja Leidit levyllä -albumi yhdessä Katri Helenan, Paula Koivuniemen ja Lea Lavenin kanssa.
- Arvostettu artisti on palkittu mm. Anna-Liisa-, Emma- ja Iskelmä-Finlandia -palkinnoilla. Hänellä on myös 10 kultalevyä ja yksi timanttilevy.
- Perheeseen kuuluvat aikuinen Nina-tytär sekä aviomies Kalle Munck ja tämän nuorimmat lapset.
- Kuulumisia ja keikkatiedot Marionin kotisivulla www.marionrung.fi

Vapaa-ajallaan iskelmätahti rentoutuu muun muassa kuuntelemalla klassista musiikkia, joka rauhoittaa. Lisäksi Marion tapaa vapaalla omaisia ja ystäviään, käy elokuvissa ja konserteissa sekä ulkoilee. Hän tykkää myös lukea elämäkertoja ja henkistä kirjallisuutta.

Laulun iloa yli 50 vuotta

Marion on ilahduttanut meitä suomalaisia laulullaan jo yli viiden vuosikymmenen ajan. Huikean uran varrelle on mahtunut monia kohokohtia.

– Muistoista nousevat mieleen muun

muassa euroviisuedustukset, Intervision laulukilpailujen voitot vuosilta 1974 ja 1980 sekä ura Saksassa 1970-luvulla. Mieltä ovat lämmittäneet myös kultalevyt sekä erilaiset palkinnot vuosien varrella.

Suuret omat konserttialikiertueet Marion lopetti vuonna 2015. Laulamista hän ei kuitenkaan ole lopettanut, vaan keikkalee yhä, mutta valikoiden. Tänä keväänä ja kesänä Marionin voi nähdä esiintymässä muun muassa laivoilla ja konserteissa, esimerkiksi toukokuun 6. päivä lauletaan yhdessä euroviisuja Tampere-talossa.

Marion seuraa yhä Eurovision laulukilpailuja mahdollisuuksien mukaan, jos

hän on vapaalla. Tämän vuoden kisat järjestetään 9.–13.5. Ukrainan pääkaupungissa Kiovassa.

– Suomella on tänä vuonna hieno edustuskappale, mutta tuleeko se pärjäämään Euroviisuissa voi olla eri juttu. Mukana on niin paljon hyviä ja erilaisia kappaleita, Marion miettii.

Euroviisuista puhuttaessa mieleen pulpahtaa tuttuakin tutumpi kappale Tipi-tii, jolla Marion edusti maamme keväällä 1962 ja lauloi tiensä suomalaisten sydämiin. ”Tipi-tii, tipi, tipi, tipi-tii. Kevät on vallaton. Tipi-tii, tipi, tipi, tipi-tii. Lintunen kertoi sen.”