

Selkäleikkaus pysäytti ja opetti liikkumaan lempeämmin

Näyttelijä Jonna Järnefeltin selkäkivut äityivät pahoiksi reilu puolitoista vuotta sitten. Massiivinen välilevyn pullistuma vei leikkauspöydälle. Leikkauksen jälkeen Jonna on oppi suhtautumaan kehoonsa ja liikkumiseen uudella tavalla.

JONNA JÄRNEFELTILLÄ on ollut kipuja ja kolotuksia nuoresta asti. Hän muistelee, että selkävaivat alkoivat teini-iässä kasvupyrähdyksen jälkeen. Tuolloin muotiin kuului kulkea alaselkä paljaana. Selkäkipu oli nuorelle hyvä syy pukeutua lämpimästi ja Jonna kääri usein selkänsä peitteeksi neuleen. Sittemmin selkä on ollut kipeä tasaisin väliajoin. Selän ohella myös nilkat ja lonkat kipuilivat.

- Selkä on ollut heikko kohtani, erityisesti ristiselkä on vaatinut huomioita. Olen aina ollut notkea ja niveleni yliliikkuvat, mikä on osaltaan vaikuttanut asiaan. Lisäksi stressi on jumittanut selkää.

Jonna kertoo, että myös hänen isällään ja isoveljellään on ollut selkävaivoja, molempien selät on leikattu. Mutta Jonna ajatteli, että hänen selkäänsä ei leikata, sillä hän on liikkunut koko ikänsä: juossut, jumpannut, pyöräillyt, tanssinut, vesijuossut ...

Lavalla viimeiseen asti

Maaliskuussa 2016 tilanne kuitenkin paheni. Jonna ei pystynyt enää kunnolla kävelemään, istumaan tai seisomaan. Hän myös ontui, sillä kipu kalvoi vasenta lonkkaa. Jonna oli yrittänyt hoitaa kipua kuten ennenkin.

- Venyttelin ja kävin vesijuoksemassa. Kipu ei vain hellittänyt, mutta se ei edelleenkaan tuntunut selässä, vaan lonkassa.

Jonna Järnefelt, 53

- Näyttelijä ja laulaja
- Aloitti opiskelun Teatterikorkeakoulun tanssilinjalalla, vaihtoi sitten näyttelijätönlinjalle.
- Teatterin lisäksi on näytellyt monissa elokuvissa mm. Hylätyt talot, autiot pihat, Pääministeri, Täällä pohjantähden alla, Johan Falck: Organisaatio Karayan ja Ikitie, sekä tv-sarjoissa kuten Exonniset, Helppo elämä, Kiilotokuvia, Muodollisesti pätevä ja Kylmäverisesti sinun.
- Albumit: Aamukahviasetelma ja Ensimmäinen suudelma
- Harrastaa mm. kävelyä, vesijuoksua, kirjoittamista ja vanhojen tavaroiden entisöimistä.
- Perheeseen kuuluvat aviomies Asko Sarkola ja kolme tyttäreltä.



Kipua hoidettiin jossain vaiheessa kortisonipiikeillä ja akupunktiolla. Käytössä olivat myös särkylääkkeet, piikkimatto, tasapainolauta, kipukoukku ja stressipallot.

Välilevyn pullistumaa epäili vasta eräs tuttu ortopedi, joka ehdotti magneettikuvausta. Kun Jonna vihdoinkin meni magneettikuvaan, selvisi, että hänellä oli massiivinen välilevyn pullistuma. Tämän jälkeen tie vei nopeasti leikkauspöydälle.

Työtehtävistään Jonna piti kiinni kuten esiintyjät yleensä tekevät. Harjoituksissa hän oli opetellut asemat, joissa pystyi esimerkiksi nojaamalla helpottamaan kipua, välillä hän makasi lavalla. Esityksiä Jonna teki viimeiseen asti. Hän näytteli vielä maanantaina, kun selkäleikkaus tehtiin perjantaina.

- Yleisölle ei halua tuottaa pettymystä. Adrenaliinin, tahdonvoiman ja särkylääkkeiden voimalla menin näytöksissä. Näyttelijä on sillä lailla ”kumma eläin”, että se ei suostu lähtemään näyttämöltä kuin jalat edellä.

Näin jälkikäteen Jonna harmittelee, että hän oli lääkäreiden vastaanotolla ”liian reipas ja huoliteltu”, joten hän ei saanut ymmärrystä vaivalleen. Jonna kehottaakin olemaan sairastumatta vahvuuteen ja vaatimaan hoitoon pääsyä.

Maltilla ja säännöllisesti

Selkäleikkauksen jälkeen Jonna oli sairauslomalla kolme viikkoa. Sairaalasta saamia kuntoutusohjeita hän noudatti tunnollisesti, teki vatsalihasliikkeitä ja käveli.

- Parin päivän kuluttua leikkauksesta kävelin portaat ylös ja alas kotitalon neljännestä kerroksesta. Siihen meni ensimmäisellä kerralla puoli tuntia. Pidsin sitten matkaa päivittäin 50 metriä ja parin viikon päästä kävelin 2-3 kilometrin lenkkejä.

Jonnan mukaan selkä on toipunut leikkauksesta hyvin, täydellisesti. Hän on kivuton. Leikkaus oli kuitenkin pysähtymisen ja muutoksen paikka.

- Olen pohtinut paljon treenaamista ja tehnyt isoja päätöksiä. Aiemmin ajatte-



lin, että kroppa kyllä kestää ja räökkäsin sitä surutta vuosikausia. Olin esimerkiksi aliarvoinut kävelyä, mutta nyt minun piti oppia ensin kävelemään.

Jonna korostaa, että on tärkeää suhtautua omaan kehoonsa luottavaisesti ja myötämielisesti. Hän on opetellut armollisempaa asennetta niin liikkumiseen kuin elämään ylipäätään. Jonna myös uskoo, että keholla on tarve korjata itsensä, eikä sitä pidä estää.

- Ei tarvitse treenata hampaat irvesä. Rauhallinen arkiliikunta, esimerkiksi kävely ja pyöräily tekevät hyvää. Ja pidän huolen, että selkä on lämmin ja kuiva. Saan nykyisin liikunnasta enemmän. Liikunta on palkinto ja lahja, ja ymmärrän, ettei se ole itsestäänselvyys.

Jonnan mielestä liikunta kuuluu kaikille. Ei vain niille, jotka ovat liikkuneet koko ikänsä tai niille, jotka ovat nuoria ja terveitä.

- Ei pidä ajatella, että olen leikattu ihminen ja siksi en voisi tehdä jotain. Kaikki on mahdollista. Aluksi voi liikkua vaikka viisi minuuttia ja seuraavana päivänä kymmenen. Kun treenaa säännöllisesti päivittäin eikä vain kerran viikossa, se on parempi. Tämä pätee niin musiikissa kuin liikunnassa.

Kehitys tapahtuu pienin askelin. - Pienet muutokset elämässä ovat tärkeitä ja loppupeleissä niillä voi olla valtava vaikutus.

Olen terve

Avainasemassa toipumisessa on oma asenne, ja siihen voi itse vaikuttaa.

- Vaikka olen jo yli 50-vuotias, en aio enää olla selkäpotilas. Koen olevani terve ja liikun vielä enemmän kuin aiemmin, jos mahdollista. Hypin, juoksen, käyn tanssitunneilla ja venyttelen. Toki on hyvä muistaa, etten ole enää 20-vuotias, mutta ei tarvitsekaan olla.

Ikä ei kuitenkaan ole Jonnan mukaan mikään este liikunnalle.

- Esimerkiksi kiinalaiset tekevät joka aamu taitoja. Ei pidä ajatella, että jonkin ikäisenä ei voisi enää harrastaa liikuntaa. Jos liike loppuu, ikääntyminen alkaa.

Joistain lajeista Jonna on harmikseen joutunut luopumaan leikkauksen jälkeen.

- Luistelu ei onnistu enää, siinä on liian paljon mikroliikettä. Myös tennis on jäänyt, sillä äkkinäiset liikkeet eivät sovi selälle.

Leikkauksen jälkeen Jonnan piti vieroitautua särkylääkkeistä. Niiden syönteä oli

riistäytynyt loppuaikoina käsistä.

- Kun kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen lopetin lääkkeet, tajusin, että keho on nyt normaalitilassa. Se oli puhdistava, ihana hetki.

Vesijuoksu ja syväkyökky

Jonna on harrastanut vesijuoksua jo yli 20 vuotta ja suosittaa sitä lämmöllä muillekin.

- Joka kerta kun olen mennyt paikat kipeänä vesijuoksemaan, olen noussut altaasta terveenä. Vesijuoksu on tehokorjaaja, kun tekee liikeradat oikein. Käyn vesijuoksemassa 2-3 kertaa viikossa.

Jonna kannustaa myös kyökkyyn menemistä.

- Teen syväkyökkyä pari kertaa päivässä. Se venyttää alaselkää pitkäksi ja sinne tulee tilaa. Kyökkyä voi tehdä vaikka bussipysäkillä tai pitkällä kävelylenkeillä. Ihmiset ympärillä tosin voivat vähän katsoa, mutta jos sen kestää, kyökkyyn vaan.

Jonna vinkkaa myös vetreyttämään selkärunkoa lattialla tai paksulla matolla tai notkistamaan selkää kissamaisesti.

- Mitä enemmän selkää liikuttaa, sen parempi. Aamuisin voi myös jäädä hetkeksi sänkyyn makaamaan ja tehdä syviä vatsalihasliikkeitä. Se herättelee selän.



Työpäivän aikana Jonna pitää mielellään myös kävelyvalavereja.

- Vaatteet päälle kelin mukaan ja oikea asenne matkaan. Palkintona on euforinen olo ulkoilun jälkeen. Vanhaksi piti varttua ymmärtääkseen, että hikijumppa ei ole ainoa vaihtoehto.

Pelko kivusta ja toipumisesta

Selkäviviasta ja -leikkauksesta toipuminen ei ole vain fyysinen prosessi. Se on käytävä läpi myös henkisesti. Kun kävi ilmi, että Jonnan vaiva olikin vakavampi kuin hän luuli, tuli avuttomuuden tunne.

- Olin tottunut kantamaan kauppakassit ja nostamaan tavaroita, tekemään itse. Sitten piti hyväksyä se, että joudun muiden hoitamaksi ja tarvitsen toisten apua.

Läsnä oli myös pelko siitä, eikö kipu ikinä lopu. Jonna kertoo itkeneensä hassuja asioita, esimerkiksi sitä, voiko hän enää ikinä käyttää korkokenkiä.

- Näyttelijänä piti käydä asioita läpi. Eiväthän ne korkokenkät ole välttämättömyys tai se pystynkö pyörittämään pyllyä tanssiessani.

Kolme kuukautta leikkauksen jälkeen Jonna meni ensimmäistä kertaa salsatunnille.

- Tunne oli ihana. Vähän kipu hälytti, mutta se ei ollut pelottavaa, vaan merkki tekemisestä. Moni lopettaa liikkumisen kivun pelon takia ja kierre on valmis. Pelko tuottaa liikkumattomuutta, joka pahentaa kipua.

Jonna pelkäsi myös, pystyykö hän enää juoksemaan raitiovaunuun, koska tömähdykset eivät tee hyvää. Mutta koitti senkin päivä, jolloin hän otti ensimmäiset juoksuaskeleet. Toisaalta Jonna oppi myös, ettei ole niin kiire. Uusi ratikoita tulee kyllä.

Tv-sarjoja, leffoja ja laulukeikkoja

Jonna on kuvannut ahkerasti viime vuoden ja hänet voi nähdä tähdittämässä useita sarjoja ja elokuvia. Tulossa on uusi poliisisarja Karppi, toinen kausi tv-sarjasta Ex-onnelliset ja komediasarja Kolmistaan. Jonna piipahtaa myös tulevassa Olavi Virta -elokuvassa ja hän on mukana syksyllä ilmestyneessä Ikitie-elokuvassa. Lisäksi Jonnalla on naispäärooli Aalto-yliopistoon lopputyönä tehdyssä Muistotilaisuus-elokuvassa.

Marraskuussa alkoivat uuden komedian harjoitukset Helsingin kaupunginteatterin Arena-näyttämölle. Lisäksi Jonna tekee laulukeikkoja, esimerkiksi folkmusiikkia **Jukka Leppilammen** kanssa ja konsertteja **Jussi Tuurnan** kanssa.

- Tekisin mielelläni enemmänkin laulukeikkoja. Musiikki on ensimmäinen estradilajini. Aloitin esiintymisen laulamisella 10-vuotiaana, sitten kuvioihin tuli tanssi ja vasta viimeisenä näyttelemineen 20-vuotiaana. Kaikki nämä nivoutuvat yhteen.

Vapaa-ajallaan Jonna tykkää tehdä käsillään, nykertää ja rakentaa. Siinäkin on

hyvä kiinnittää huomioita siihen, miten istuu tai millaisissa asennoissa on. Jonnalle luontevin istumisasento on risti-istunta.

Yksi taiteilijan mielipuuhiesta on kesäpaikan vintin aarteiden kunnostaminen. Käsillä tekeminen on Jonnalle terapiaa. Siinä myös yhdistyvät fyysinen työ, vanhan kunnioittaminen ja ekologisuus.

Nuorena paljon päiväkirjoja kirjoittanut Jonna on alkanut tauon jälkeen kirjoittaa. Tällä kertaa kynästä kumpuaa laulunsanoja.

- Kirjoittaminen on minulle henkireikä. En kuitenkaan tähtää tuotantoon, se on enemmän introspektiota.

Jonna myös perheensä kanssa. Perheen yhteinen laji on muodostelmaluistelu, jota nuorin tytär harrastaa kansainvälisellä tasolla ja toinenkin tytär on aiemmin harrastanut.

Koska Jonna on vuosien varrella ollut paljon poissa esitysten takia, hän yrittää nyt olla kotona enemmän, kun nuorin lapsista asuu vielä kotona.

Kun Jonna lähtee ulos, hän mielellään kävelee tai pyöräilee matkat. Selkäleikkauksen jälkeen hän hankki uuden vaihdepyörän, jolla voi viiletteä kätevästi 20 minuutin matkan kotoa keskustaan.

- Huoletkin jäivät tuulen matkaan, kun ulkoilee. Mieli tuulettuu ja keho saa liikettä.

Teksti: **Pia Bilund**
Kuvat: **Jauri Varvikko**

Selkäliton vuoden 2018 tärkeitä päivämääriä

Huhtikuu	Toukokuu	Syys- ja lokakuu	Marraskuu
Järjestöpäivä ja kevätkokous 14.4.2018, Helsinki	Meren Selkä-juharisteily Tallinnaan 25.-26.5.2018	Selkäliton juhla- vuoden seminaari 14.9.2018, Helsinki	Järjestöpäivät ja syyskokous 17.-18.11.2018, Porvoo
		Selkäviikko 15.-21.10.2018	Selkälitto 30 vuotta 25.11.2018
		Maailman selkäpäivä 16.10.2018	