

Selkäkipu pelasti säämiehen



Meteorologi Pekka Pouta on kokenut useampia selkäkipujaksoja. Kipu motivoi miehen kuntosalille ja juoksu-lenkille. Kesäisin säämies soutelee Saimaalla.

PEKKA POUTA sai selkensä ensi kerran kipeäksi jo koulussa istuessaan, sillä mitasuhteet pulpetissa olivat väärät pitkälle nuorukaiselle. Myöhemmin aikuisiällä selkää juuli yön jälkeen ja samaan aikaan miehellä alkoi olla iriittiä silmässä, mitä alettiin tutkia mahdollisena selkärangan kareumana. Lopputulema oli kuitenkin se, että mahdollinen reuma on niin lievä, että lääkkeeksi riittää liikunta. Kolmas selkäjumien vaihe osui aikaan, jolloin Pekka liikkui vähän ja teki sitten klassisen virheen.

- Otin sen verran kipulääkkeitä, että jaksoin toimia, mikä aiheutti sen, että jatkuvasti vähän varoin lihasten käyttöä. Parin kuukauden kuluttua menin fysioterapeutille. Hän teki testin, jossa kylkimakuulla nostetaan jalkaa. Sain tehtyä kolme nostoa, joista viimeinen oli tosi tiukassa. Diagnoosi oli surkastuneet pakara- ja tukilihakset. Mutta sain fysioterapeutilta hyvät ohjeet ja selvisin siitä.

Viimeksi alaselkä vihoitteli, kun Pekka alkoi liikkua paljon ja yksipuolisesti.

”Kun juoksee tässä iässä, vähintään sama aika on oltava muuta liikuntaa ja runsaasti tukilihaksia vahvistavaa liikuntaa.”



- Jossain vaiheessa junnasin vain juoksua. Se aiheutti vinoumaa alaraajoihin ja pakarat ja takareidet alkoivat surkastua uudestaan, koska juoksin etureisillä. Tukilihakset eivät pysyneet menossa mukana, vaan ikään kuin ”kannibalisoin” niitä ja alaselkä tuli taas kipeäksi.

Onneksi mies oli kuitenkin oppinut aiemmista selkäkipuvaiheistaan paljon. - Kaikki fysioterapeutin antamat treenit olivat valmiina päässä, joten tiesin mitä tehdä tilanteen korjaamiseksi.

Liikuntaa monipuolisesti ja säännöllisesti

Nykyisin Pekka käy kuntosalilla päivittäin ja toisinaan myös hieronnassa selän hoitamiseksi.

- Hieroja osaa kertoa, mikä osa kropasta tarvitsee lisätreeniä ja missä on jäykkyyksiä. Hieronta ja kuntosalilla ovat yhdistelmä, joka toimii minulla.

Matkan varrella mies on kokeillut selkäkipuihinsa myös pilatesta ja fustraa, jotka ovatkin vähän auttaneet. Lisäksi apua on tuonut muun muassa akupunktio.

Pekka aikoo taas tauon jälkeen suunnata juoksulenkeille. Hän on kuitenkin päättänyt, ettei enää juokse maratoneja. Hän on juossut niitä vuosien aikana useita.

- Kun juoksee tässä iässä, vähintään sama aika on oltava muuta liikuntaa ja runsaasti tukilihaksia vahvistavaa liikuntaa. Yksipuolinen juokseminen oli virheliike.

Kehonhuolto ei tuota Pekalle ongelmia, sillä hän tykkää venyttelystä. Tosin aiemmin idea venyvyydestä ja voimasta oli hukassa.

- Yritin venytellä, mutta en kunnolla taipunut eteenpäin, sillä surkastunut ja pikkuisen krampissa oleva lihas ei veny. Venyvyyttäni ei ole parantanut venyttely vaan reisi- ja pakaralihastreeni.

Kipu motivoi liikkumaan

”Huono selkä” on pakottanut Pekan liikkumaan 35-vuotiaasta asti.

- Jos miulla ei olisi ollut huono selkä, olisin todennäköisesti ylipainoinen, olisin jo saanut ensimmäisen sydänkohtauksen ja häidin tuskin jaksaisin kiivetä portaita, koska en aiemmin liikkunut yhtään.

Kipu on Pekan mielestä hyvä motivaattori liikkumiselle, sillä hän ei halua syödä kipulääkkeitä.

- Kipu on kuin sähköpanta. Siinä vaiheessa, kun miettii, että pitäisikö ottaa kipulääkettä, se laittaa meikaläisen kuntosuorille. Jos olisin tiennyt tämän viisitoista vuotta sitten, olisin voinut ennaltaehkäistä selkävaivoja.

Jos alaselkä kipeytyy, pillereiden sijaan mies ottaa kipu- ja rentoutuspiikin. Rentoksi, kipu pois ja sitten avaavaa liikuntaa, esimerkiksi kävelyä, kuuluu Pekan resepti.

Lähetyksessä ei ehdi istua

Arjessa Pekka kohtaa pituutensa takia ergonomisia haasteita, esimerkiksi tasot ovat usein väärällä korkeudella.

- Pöytätasoihin ei oikein voi vaikuttaa, mutta omaan seisoma-asentoon voi. Mieleeni on iskostunut fysioterapeutin neuvo: Seiso molemmilla jaloilla. Älä polvet lukossa, eikä niin, että toinen jalka on tukijalkana.

Tämä neuvo onkin tarpeen, sillä aamun Huomenta Suomi -lähetyksissä Pekka ei paljon ennätä istua. Istumisen väheneminen on osaltaan poistanut selkäkipuja.

Sääennusteen laadinta aamuisin tosin sujuu istuen, mutta se on Pekan mukaan nopea, enintään kahden tunnin sessio, eikä se ole staattista paikallaanoloa.

- Mahdollisuus olisi kyllä seisomatyöhön, mutta pöydän korkeus ei riitä. Nousen monta kertaa ylös säätämään kuvia, sillä käytössä on neljä näyttöä. Välillä haen kahvia ja koirallakin on tarpeensa, joten luonnollisia taukoja tulee.

Pekka on yrittänyt myös tietoisesti vähentää istumista, eikä hän enää röhnötä miten sattuu alaselkä pyöreänä.

- Vähän on kyllä muutenkin taipumusta löysäilyyn, mikä ei ole hyvästä selälle, Pekka virnistää.

Koirakin voi koetella selkää

Muun liikunnan ohella säämies ulkoilee aamulähetysistä tutun Sini-koiransa kanssa. Kävelyenkit eivät kuitenkaan ole Pekan mielestä lisänneet hänen liikkumistaan, sillä koiran kanssa tulee pysähdyksiä.

- Se on löntystelyä, ja sitten kun mennään koirapuistoon, siellä käy viima, mikä ei tee hyvää selälle. Eli koira ei välttämättä ole hyväksi selälle tai sitten sille pitää opettaa, että kävellään reippaasti ja tehdään treeniä. Minä en ole päässyt tämän jäärapään kanssa vielä siihen vaiheeseen.

Pekka on miettinyt, että voisi aloittaa spurttimallisen juoksun, sillä se on parempi juoksureeni ikääntyvälle ja toimii myös koiran kanssa.

Koirasta ja selkäkivusta puheen ollen, Pekka kertoo, että koirallakin hän on saanut selkensä kipeäksi.

- Sinillä oli kynsi kipeä ja sitä piti pestä hanan alla. Ergonomia oli huono, pidin

Pekka Pouta, 49

- Meteorologi
- Ennustaa säätä ja juontaa Huomenta Suomi -aamulähetystä MTV3-kanavalla.
- Kuuloliitto valitsi Pekka Poudan Vuoden selkeäksi puhujaksi vuonna 2015.
- Harrastaa mm. kuntosalia, juoksemista, lukemista ja maalaamista.
- Perheeseen kuuluvat avopuoliso Mari Sarolahti ja borderterrieri Sini.

koiraa sylissä toisen käden varassa ja selkä oli huonossa asennossa.

Meteorologiksi sattumalta

Pekka on ennustanut säätä MTV:llä jo yli 25 vuotta. Meteorologiksi ja ruutuun hän sanoo päätyneensä sattuman ja ajautumisen kautta.

- Sisko tosin vitsaili lukioaikoina, että olisin jo nimeni puolesta hyvä meteorologi.

Nuorimies oli menossa lukemaan biologiaa, mutta suuntasi opiskelemaan teoreettista fysiikkaa, koska kiinnostui huolestuttavan paljon pikkuasioista, kuten eliöiden luokittelusta. Meteorologiapuoli vei kuitenkin voiton, kun se houkutteli ensimmäisen vuoden opiskelijoita kesätyöpaikalla ja sillä tiellä mies on.

Vuosien saatossa sään ennustemallit ovat tarkentuneet ja nopeutuneet huomattavasti. Mutta eniten Pekan mielestä ovat kuitenkin kehittyneet grafiikka ja tiedonsiirto.

- Kun aloitin Ilmatieteen laitoksella, kartta piirrettiin käsin, tiedot tulivat faksilla ja teksti-tv:stä katsottiin havaintoja. Nykyään ennustemallin saa suoraan grafiikkaohjelmaan.

Ilmastonmuutoksen vaikutuksia Pekka kertoo nähneensä jo uransa alkuvaiheessa. Hänen mukaansa ilmastotilastoista ei kannata enää katsoa, että millainen sää on mahdollista. Suomessa ilmasto on erittäin

vaihteleva, mikä hankaloittaa pitkien ennusteiden tekemistä. Pekka pohtiikin, onko edes mahdollista tehdä järkevää pitkän ajan ennustetta kesälle.

- Esimerkiksi kuurosateet Jenkkilässä voivat aiheuttaa sattumanvaraisen efektin ja koko ennuste voi mennä pieleen.

Pekan oman lempisää riippuu siitä, mitä hän tekee.

- Toissään on kiva, kun on mahdollisimman voimakkaita matalapaineita liikenteessä. Kesällä saaristossa mielisää on helppo. Kaupunkilomalla ja muutoin kesällä sopiva keli on noin 20 astetta ja aurinkoa.

Vuodenajoista tyysin Pekasta on loppupalvi. - Kun lumet ovat sulaneet, mutta ei ole vielä vihreää. Lumen alta paljastuu kaikenlaista, on jääkokkareita ja liukasta, eikä pääse juoksemaan.

Kivointa aikaa Pekan mielestä eletään, kun puihin alkaa tulla silmuja, eikä ole vielä niin lämmintä, että on itikoita.

- Ihaninta on räjähdysmäinen kevät.

Rutiineja ja soutuja

Arkisin Pekan päiväohjelma on pääpiirteissään samalainen: herätys kello 3.50, aamun tv-lähetyksen jälkeen kotiin, nopeasti päiväunet, välipalaa, salille ja sitten ruuanlaittoa ja iltapuuhat.

Pekka yrittää pitää rytmiä yllä myös vapaapäivinä niin, ettei nukkuisi aamulla yli yhdeksään, eikä puolestaan valvoisi illalla liian myöhään. Rytmin ylläpidossa auttaa säännöllinen liikunta. Myös patjalla ja tyynyllä on miehen mukaan merkitystä, että pystyy rentoutumaan ja nukkumaan hyvin.

Vapaalla meteorologi harrastaa liikunnan ohella lukemista ja kuvataiteita.

- Maalaaminen on rentouttavaa puuhaa, Pekka kertoo.

Kesällä säämies viettää mahdollisimman paljon aikaa mökillään Saimaalla. Pienellä ja karulla saarella ei ole paljon puuhaa, siellä ei voi esimerkiksi juosta.

- Riittävän liikunnan saamisesta on oikeasti huolehdittava. Teen jonkin selkäjumpan ja lisäksi soudan, se tekee hyvää.

Selkäliiton tämän vuoden ”Rakasta selkääsi” -teemasta Pekka toteaa pilke silmäkulmassaan, että selkää pitää vähän kiusata, että se voi hyvin.

- Niin kuin raparperia, mitä enemmän sitä nyhtää, sitä paremmin se kasvaa.

Selkää pitää käyttää.

Teksti: Pia Bilund

Kuva: MTV