

Säännöllinen liikunta pitää huippukokin selkäkivut poissa

Kokki ja ravintoloitsija Henri Alénin liikkumisen motivaattori on kivuttomuus. Lököilystä nauttiva mies hoitaa selkäänsä kuntosalilla.

HENRI ALÉNILLA on ollut selkävaivoja nuoresta asti, sillä hänen selkärunkansa on vino. Noin kymmenen vuotta sitten kivut lisääntyivät. Ne tuntuivat ristiselässä ja vetivät rangan jumiin. Aikansa helpotusta antoivat kipupiikit, mutta sitten oireet pahenivat ja niitä tuli yhä useammin. Vuoden 2011 loppupuolella kipu tuntui iskiaskipuna.

– Koko vasenta jalkaa alkoi polttaa. Aiemmin kipu oli lähtenyt pois, kun olin pystynyt liikkumaan. Mutta nyt kipu jatkui pari kuukautta aivan karseana. Sitten tulehdusarvot nousivat pilviin ja jouduin saman tien osastolle ja tiputukseen, Henri kertoo kivuistaan.

Kun tulehdusarvoille ei löytynyt syytä ja iskiaskipu vaivasi samaan aikaan, yksi lääkäri epäili, että Henrillä olisi selkärunkareuma. Sittemmin toinen lääkäri kumosi epäilyn ja selkärunkareumaan määrätty lääkitus lopetettiin. Lääkäri määräsi Henrin magneettikuvaukseen parin kuukauden päähän.

– Kivut olivat todella kovat, en pystynyt enää edes kävelemään ja söin monia eri kipulääkkeitä. Hyötyä lääkkeistä ei minulle ollut, toleranssi niihin vain kasvoi.

Kipu jäi leikkauspöydälle

Kun vuonna 2012 kivut yhä jatkuivat ja muuttuivat sietämättömiksi, Henri meni lääkärikeskuksen päivystykseen, missä magneettikuvat sitten otettiin.

– Kuvissa näkyi revennyt välilevy, joka oli vuotanut runsaasti. Mitä nyt voi tehdä, kysyin lääkäriltä. Parin viikon päästä pitäisi lähteä Jenkkeihin kuvausmatkalle.

Lääkäri ehdotti leikkausta heti seuraavalle päivälle. Mutta mistä rahat leikkaukseen? Henri soitti yrittäjäkollegoilleen ja yhteinen päätös oli, että mies on saatava takaisin työkuuntoon.

– Leikkaus tehtiin seuraavana aamuna ja kaikki kivut katosivat. Käytin leikkauksen jälkeen vähän aikaa tukivyötä. Lääkäri määräsi myös liikuntaa, joustavuutta olisi lisättävä ja tukilihaksia vahvistettava.

Jälkikäteen Henriä harmittaa se, että pääsy magneettikuvaukseen oli niin vaikeaa.

– Juoksin usealla lääkäriellä ja siinä ajassa kuvat olisi jo otettu ja homma olisi ratkennut. Jos terveydenhuollossa halutaan säästää, niin tämä oli kaikkea muuta kuin säästöä. Monen ihmisen aikaa kului. Olen etuoikeutettu, sillä minulla oli mahdollisuus maksaa leikkaus itse.

Vaikka tutkimusten mukaan vain 1-2 prosenttia selkäkipuisista tarvitsee leikkaushoitoa, Henri on yksi heistä, jolle se toi avun.

Henri Alén, 38

- Kokki ja ravintoloitsija, osakas helsinkiläisissä ravintoloissa Bystro, Finnjävel, Muru ja Pastis.
- Tuttu tv-sarjoista, mm. Finnjävel - ravintola helvetistä, Henkka & Niki vs. Amerikka, MasterChefVIP ja Sokkokokki.
- Tehnyt reseptejä lukuisiin lehtiin sekä keittokirjoja, esim. Vuoden keittokirja ja Finnjävel, suomalaisen ruoan DNA.
- Aktiivinen ruoasta ja ruokakulttuurista keskustelija.
- Perheeseen kuuluvat vaimo, tytär ja koira.
- Harrastuksina kuntosalilla, harasteautot ja ruokahistorian lukeminen.

Ei mikään himoliikkuja

Henrin selkä on sittemmin pysynyt kunnossa, kunhan hän vain muistaa liikkua säännöllisesti.

– Kun käyn kuntosalilla kaksi kertaa viikossa, selkä voi hyvin. Kolme on jo vähän liikaa, kun teen vuorotyötä. Mieluummin sitten lepään, eikä väsyneenä kannata mennä kuntoilemaan. Mutta jos jää treeni väliin, niin heti tulee noidanuoli. Se alkaa vetämään vinoon ja tuntuu pakaralihaksissa.

Aina Henri ei oikein jaksaisi käydä salilla tai kävelylenkillä.

– Mutta liikuttava on, että selkä pysyy kunnossa ja voi tehdä töitä eläkeikään asti. Se on hyvä motivaattori.

Liikunnan ei Henrin mukaan tarvitse olla hikiliikuntaa eikä hampaat irvessä tekemistä.

– En ole himourheilija. Liikunnaksi riittää esimerkiksi 15 minuuttia pyöräilyä kuntosalilla, sitten 15 kertaa vatsalihakset ja 15 kertaa selkälihakset, ja lopuksi 20 minuutin venyttely siihen päälle.

Myös keppijumpaa on kokille mieluisinta, sillä kepin avulla kierrot saa tehtyä hyvin ja oikein. Kerran viikossa Henri venyttelee pidempään. Apuna keuhonhuollossa hän käyttää piikkimattoa ja foam rolleria. Kuminauha on myös hyvä apuväline.

Henri pitää myös uinnista ja pyöräilystä. Juoksu sen sijaan ei hänen selälleen sovi.

– Se on hakkaavaa eikä tärinä tee hyvää, kun muutkaan nikamavälini eivät ole ihan parasta A-luokkaa.

Lääkkeisiin Henri ei enää tartu. Ne ovat hänen mielestään ”sutta ja sekundaaria”.

Huomio annoskookoon

Syömisestä kokki ei ota stressiä, vaikka myöntää, että ruokailu on vähän ”ruvella”.

– Syön kaikkea mikä on itse tehty ja syön sen verran, että olen täynnä. Hyvin simppeleitä. Annoskoko on monille ongelmaksi, ei se mitä syö, vaan minkä verran syö. Painonhallinnassa ruuan merkitys on 80 prosenttia ja liikunnan 20 prosenttia.

Ruokarytmi on Henrin mukaan kaikkein tärkeintä, mikä onkin vaikeinta kokin työssä.

– Kun pitäisi syödä, olet töissä. Mutta kuuntelen kehoa syömisessä. Jos joskus tekee mieli rasvaista purilaista, niin sitten teen sellaisen.

Myös nukkuminen on oma haasteensa vuorotyössä.

– Kun tulee töistä, ei heti nukuta, ja seuraavana päivänä voi sitten olla aamuvuoro tai pitkä päivä edessä. Ei vuorotyöhön totu ikinä, mutta sen kanssa oppii elämään.

Stressin vaikutuksia selkään mies ei ole huomannut. Huonot yöunet sen sijaan voivat tuntua selässä.

Kiireen ja stressin keskellä pärjäämiseen Henrillä on oma keinosensa: joululaulujen laulaminen. Hänellä tosin on joka ravintolassa kielto, ettei saa laulaa joululauluja ennen juhannusta. Syytä joululaulujen laulamiseen mies ei oikein itseään tiedä.

– Ehkä se on jokin psykologinen juttu. Kun on kova kiire, sitä etsii turvaa joltain tutusta. Sitten siitä tulee ikään kuin mantra ja pystyn keskittymään paremmin.

Ergonomisesti keittiössä

Kokin ammatti on raskas myös selälle. Siinä seisotaan paljon, työasennot ja -ajat ovat haastavia. Keittiössä liikutellaan isoja kattiloita, jotka voivat painaa jopa 50 kiloa. Myös roskiksista tulee helposti painavia, jos ne laitetaan liian täyteen.

– Mietin tosi paljon asentoja, etten esimerkiksi nosta pyöreällä selällä enkä nosta yksin painavia kattiloita, vaan pyydän apua. Sanon myös nuorille kokeille, että vaikka on voimaa, paikat voi mennä nopeastikin huonommaksi.

Työkengät ovat kokin työssä tärkeitä. Henri kertoo, että hyvissä kengissä on vähän kantaa. Itselleen sopivien työkenkien löytämiseen kannattaa käyttää aikaa ja nähdä vaivaa.

Työtasoihin kannattaa myös kiinnittää huomiota. Niiden on oltava sopivalla korkeudella, tarvittaessa voi laittaa työautoja päällekkäin, Henri vinkkaa. Välillä kannattaa myös muistaa vetää hartiat taakse, jotta hyvä ryhti säilyy.

– Nämä ovat pieniä mutta tärkeitä käytännön juttuja, mies muistuttaa.



Ergonomiaan on syytä kiinnittää huomiota myös kotikeittiössä, jotta selkä ei rasitu turhaan. Työtasoja on Henrin mukaan hyvä ajatella jo keittiön suunnittelussa rakennusvaiheessa.

– Mieti esimerkiksi, millä korkeudella työskentelet. Kotikeittiössäkin kannattaa pyrkiä toimimaan niin, ettei tule kiertoja, kun nostaa painavia astioita.

Monissa asunnossa astiahyllyt ovat ylhäällä. Henri kehottaa miettimään, mihin ja mille korkeudelle mitään astioita laittaa. Usein käytettävät astiat kannattaa sijoittaa tiskikoneen lähelle.

Lököilyä ja uusia jouluperinteitä

Henri tekee tavallisesti kuusipäiväistä työviikkoa. Sunnuntait hän pitää vapaana. Vapaa-ajallaan mies käy lenkillä koiran kanssa ja leikki lapsen kanssa. Ja aika usein hän vain on, lököää.

– Olen vaan ja se on kivaa. Loppoaika on yksi tärkeimpiä juttuja ja se on aliarvostettua.

Olemisen tarpeen ymmärtää myös vaimo. Henri voi tehdä kotihommia yöllä tai viikolla ennen töihin menoa, mutta sunnuntaina hän ei tee yhtään mitään, ellei ole pakko.

Arvostettu kokki on iän myötä oppinut olemaan tekemättä liikaa asioita päällekkäin. Monta vuotta on jo menty täyttä vauhtia eteenpäin ja huippuravintoloita avattu. Nyt Henri tuumaa, että hän voisi tehdä töitä asiallisen määrän ja keskittyä kokkaamiseen.

– Olen iloinen, että saan olla ravintolassa töissä ja kokata. Se on mulle nautinnollisinta ja siihen en kypsy. Paperihommat voisinkin jättää muille.

Tämä joulun on Alénin perheelle poikkeus aiemmista, sillä se vietetään kotona. Yleensä perhe on matkustanut jouluksi ulkomaille, sillä joulunaikaan Henrin ravintolat ovat kiinni. Erityisiä perinteitä kotijoulun viettoon ei vielä ole, mutta suomalainen joulun on luvassa.

– Perinteisillä suomalaisilla herkuilla mennään, aion tehdä kinkut ja laatikot, mies suunnittelee.

Suomalaisen keittiön perinteistä pääsee nauttimaan myös Henrin uunituoreessa kirjassa. Henrin ja **Tommi Tuomisen** Finnjävel-ravintolan mukaan nimetty kirja ”Finnjävel, suomalaisen ruoan DNA” valottaa suomalaisen ruokakulttuurin juuria ja nykymuotoja. Hyvää ruokahalua!

Henri Alénin talvinen keittoresepti →