

## LEENAN ”MINÄ ONNISTUIN” - TARINA

Olen aina ollut liikunnallisesti aktiivinen ja harrastanut liikuntaa monipuolisesti: Lenkkeilyä, hiihtoa, pyöräilyä, uintia, voimistelua, pallopelejä... Vuonna 2008 sain selkään välilevyn pullistuman, jonka seurauksena liikuntakyky heikkeni ja liikunnasta osittain katosi riemu. Neljässä vuodessa painoni nousi 18 kg BMI 27:stä 33:een. Hakeuduin 2012 Aslak-kuntoutukseen, jossa tavoitteeksi määriteltiin: painon lasku, liikunnan säännöllistäminen ja ylitöiden vähentäminen. Vuoden kuntoutuksen aikana paino laski 8 kg ja liikuntaa lisäsin jonkun verran, mutta ylityöt vain lisääntyivät. Kuntoutuksen jälkeen vuodessa paino nousi jälleen 10kg – BMI 34:ään, liikuntaa harrastin, mutta en säännöllisesti – massiiviset ylityöt söivät ajan liikunnalta. Vuoden 2014 alusta vaihdoin toiseen työyksikköön ja työnkuvani muodostui ajallisesti hallittavaksi. Kävin Treenixissä epäsäännöllisesti ja huomasin tammikuussa 2015 haasteen: ”Käy 5 viikon ajan 2 kertaa viikossa kuntosalilla”. Osallistuin siihen ja 5 viikkoa oli niin pitkä aika, että huomasin itsessäni sen positiiviset vaikutukset olooni ja niinpä päätin jatkaa. Työaikani oli säännöllinen ja otin tavaksi tulla 2-3 kertaa/vko suoraan töistä Treenixiin. Kävin kuntosalilla, pilateksessa sekä kehonhuolto tunneilla. Huhtikuussa 2014 varasin ajan Anni Huplille aluksi tukirankaoireiden kuntoutukseen, mutta pian tapaamisten teemaksi muuttui kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen ja painonhallinta. Tein Annin ohjauksessa ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa. Tekemäni muutokset olivat suhteellisen pieniä. Aterioiden järkevä rytmitys ja välipalojen lisääminen tasaamaan verensokeria ja hillitsemään nälän tunnetta ja tämän myötä napostelun poisjättäminen olivat oleelliset muutokset ruokavaliossa. Liikunnan säännöllistäminen oli helppoa ja lihaskunnon kohotessa tukirankaoireilu ei juuri vaivannut ja oli mahdollista aloittaa mm. juoksulenkit pururadalla.

Painonpudotus lähti hyvin käyntiin ja ensimmäisen puolen vuoden aikana paino laski noin 10 kg. Sitten tuli ikävää takapakkia. Sain leikkauksen komplikaationa vasemman alaraajan halvauksen. Sairaalassa tilanteen todettuani soitin Annille ja varasin hänelle ajan kotiutumisen jälkeiselle päivälle saadakseni kuntoutuksen alkuun. Kynänsauvoilla kävelin 2 vkoa ja sitten pystyin nilkuttamaan kävelysauvojen avulla. Tilanteen aiheuttama stressi toi noin puolen vuoden tauon painonlaskuun, mutta paino pysyi siinä, mihin se oli saatu. Jalan kuntouduttua taas ”lenkkeilykuntoon” ja vuoden 2015 loppuun mennessä sain painon vuoden 2008 tasalle, eli kokonaispainonlasku oli noin 20 kg. Vyötärön ympäryys on kaventunut 15 cm, vatsan ympäryys 19 cm ja lantion ympäryys 16 cm. Nyt nämä 4 kuukautta paino on pysynyt, samoin säännöllinen liikunta. Tarkoitukseni on kesällä nostaa juoksukuntoa ja saada vielä painosta noin 7-8 kg pois, silloin pääsisi BMI 25:een.

Onnistumiseni takana oli kokonaisvaltainen hyvinvointi. Annilta saamani kannustus ja tuki oli tärkeää koko ajan, mutta se oli erityisen tärkeää siinä vaiheessa kun jalka halvaantui – tarvittiin kannustusta siihen, mitä kaikkea edelleen pystyy tekemään ja uskoa siihen, että halvaantunut jalka toipuu treenaamalla.

