

”En enää kävele mutta hiihdän vielä kultaa”

Sini Pyy oli lukiolainen, kun hän sai auto-onnettomuudessa *selkäydinvamman*. Hän haaveili urheilemisesta, vaikka ei pystynyt edes istumaan. Maaliskuussa Sini kilpailee paralympialaisissa.

LIISA KUITTINEN KUVAT KAISA SIREN

Sinä päivänä lunta pyrytti sankasti. Näkyvyys tiellä oli huono. Oli maaliskuun loppu vuonna 2010. Olin tulossa vanhempieni kanssa kotiin Rovaniemelle mummon hautajaisista Kittilästä.

Istuin auton takapenkillä ja luin lukion matematiikan kokeeseen. Isä ajoi, ja äiti istui hänen vieressään etupenkillä.

Ajoimme letkassa, kun ensimmäinen auto kääntyi äkisti. Se aiheutti ketjukolarin. Isä väisti vasemmalle kaistalle. Vastaa tuli auto, jonka kanssa ajoimme nokkakolarin. Loukkaannuimme kaikki.

En muista onnettomuudesta mitään. Sokki oli niin kova. Olin kuulemma sanonut, etten tunne jalkojani.

Ensihoitajat saapuivat paikalle nopeasti. Meidät vietiin aluksi Rovaniemelle ja sieltä Oulun yliopistolliseen sairaalaan. Koska sää oli huono, helikopterilla ei pystynyt lentämään. Runsaan 200 kilometrin matka Ouluun piti ajaa ambulanssilla.

Ensimmäinen muistikuvani on ambulanssista. Tiellä oli jäätä ja auto rynkkytti. Kivut olivat kovat. Minulla oli kauhea jano. Muuten muistikuvani ovat hyvin hatarat.

Turvavyö veti minut kahtia

Olin silloin 17-vuotias ja kävin lukion kakkosluokkaa. Olin viettänyt tavallista teini-ikäisen elämää. Opiskelin urheilulukiossa ja hiihdin.

Kun autot törmäsivät, turvavyö repi keskivartaloni kahtia. Vatsalihakset, selkälihakset, selkäranka ja selkäydin menivät poikki. Muita vammoja en saanut. Minulla ei ollut muualla vartalossa edes mustelmia. Onneksi en myöskään lyönyt päätä.

Minulla oli paljon murtumia selkärangassa ja sisäelinvaurioita. Ensimmäiset viikot sairaalassa olivat todella kivuliaita, vaikka sain vahvoja lääkkeitä. Ruoka ei maistunut, ja esimerkiksi aivastaminen sattui kamalasti.

Läheiset ovat kertoneet, että nukahtelin kesken lauseen ja puhuin mitä sattuu.

Minulle sanottiin, etten pystyisi enää avaamaan ovia, pukeutumaan itse tai tekemään muita elämän perusjuttuja. Se oli helppo uskoa. Olin niin huonossa kunnossa, etten päässyt edes istumaan.

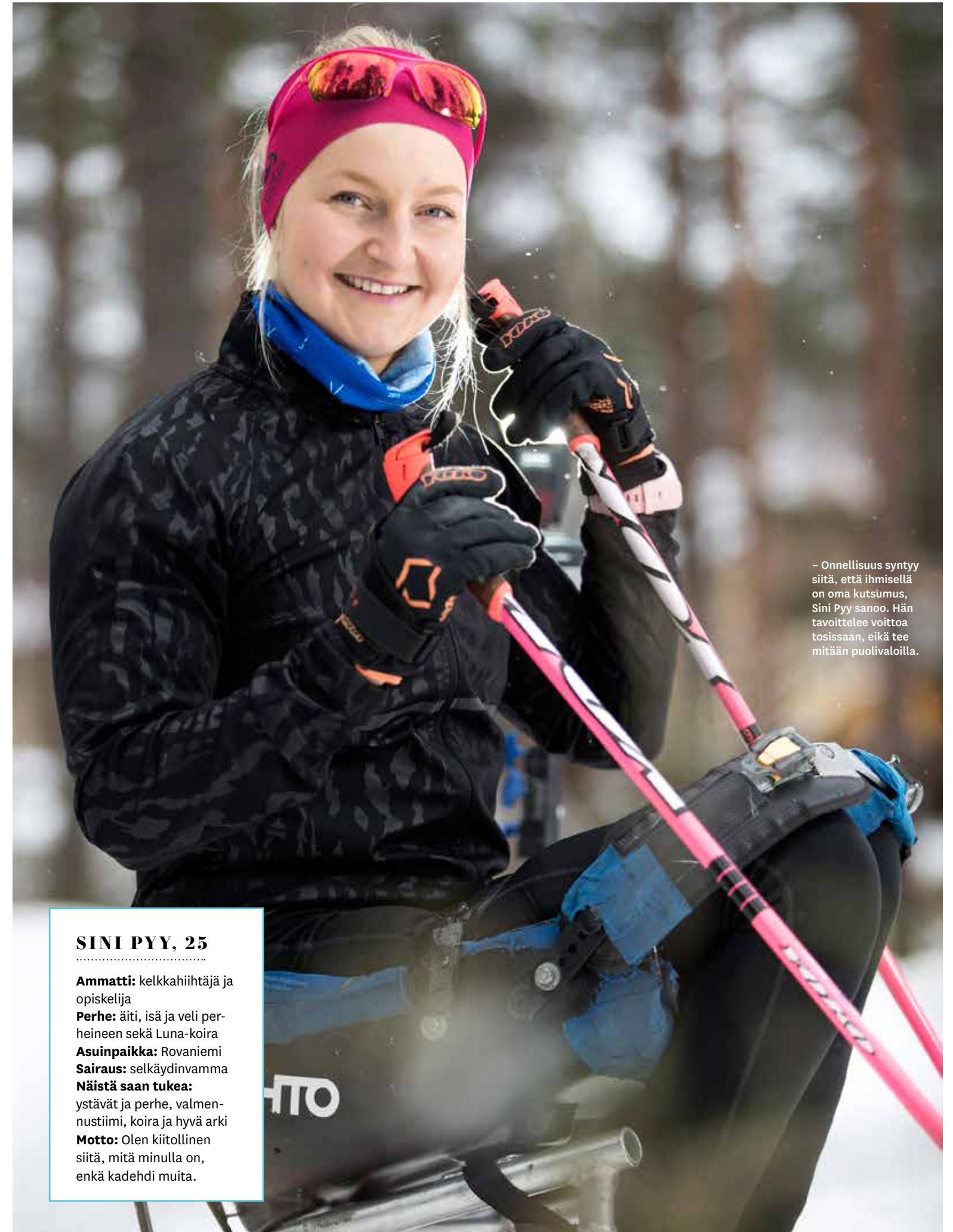
En tuntenut ketään, joka olisi ollut pyörätuolissa.

Piti jaksaa yrittää

Sairaala-aika oli henkisesti todella raskasta. Oloni oli toivoton. Luulin, että olisin loppuelämäni riippuvainen muiden avusta. Minun oli vaikea hyväksyä sitä, sillä olin itsenäinen ja tavoitteellinen nuori.

Asian käsittelyä helpottivat ihanat läheiset, jotka vierailivat luonani usein.

Olin sairaalassa kolme kuukautta. Kun pääsin pois, tuoliin siirtyminen ja sängyssä kääntyminen vaativat yhä toisen ihmisen apua. »



– Onnellisuus syntyy siitä, että ihmisellä on oma kutsumus, Sini Pyy sanoo. Hän tavoittelee voittoa tosissaan, eikä tee mitään puolivaloilla.

SINI PYY, 25

Ammatti: kelkkahihtäjä ja opiskelija

Perhe: äiti, isä ja veli perheeseen sekä Luna-koira

Asuinpaikka: Rovaniemi

Sairaus: selkäydinvamma

Näistä saan tukea: ystävät ja perhe, valmennustiimi, koira ja hyvä arki

Motto: Olen kiitollinen siitä, mitä minulla on, enkä kadahdi muita.

Aluksi pystyin istumaan pyörätuolissa joitakin minuutteja. Olin yhä tosi kipeä. Räsitus vaati pitkän palautumisen.

Sairaalasta menin kuntoutukseen Helsinkiin. Olin siellä toiset kolme kuukautta.

Se merkitsi isoa muutosta. Näin nuoria, jotka olivat ”kertaamassa” eli kuntoutumassa uudestaan. He harjoittelivat portaissa todella toiminnallisia juttuja, olivat itenäisiä ja elivät ihan normaalia elämää.

Hoksasin, ettei välttämättä olekaan niin, etten pysty enää koskaan tekemään mitään. Paljon on kiinni siitä, kuinka paljon jaksan yrittää ja harjoitella. Se antoi uskoa.

Kuntoutuminen riippuu tietenkin myös siitä, kuinka vakava vamma on. Minun vammani ei vaikuta kaikkiin lihaksiin, ja on siksi aika matalaa tasoa. Keskivartalon lihakset toimivat ja jalan lihakset jonkin verran.

Päätin tehdä kaiken, jotta kuntoutuisin. Olin ollut kilpaurheilija. Nyt aloin harjoitella samalla mentaliteetillä. Lääkäreiden piti toppuutella, että odotellaanpa vähän aikaa, ei se selkä vielä kestä.

Vamma ei häirinnyt ystäviäni

Ei ole helppoa, kun kroppa muuttuu 17-vuotiaana niin paljon. Vammani on sellainen, etten koskaan kävele. Se johto on poikki.

Asian lopulliseen hyväksymiseen meni useita kuukausia, jopa vuosia.

Tiesin kuitenkin, että pystyn tekemään monia haluamiani asioita. Päätin, että jatkan elämäni. Mielessä ei käynyt, että luovuttaisin.

Olin kuntoutuksessa kolme kuukautta. Kun palasin kotiin, halusin nopeasti takaisin kouluun. Tuntui hyvältä palata tavalliseen elämään ja rytmiin. Suoritin lukion alkuperäisessä aikataulussa neljässä vuodessa. Vuonna 2013 aloitin politiikkatieteen opinnot Lapin yliopistossa.

Minulla on aina ollut iso ystäväpiiri. Oli hienoa huomata, että ystävät näkivät minut samana ihmisenä kuin ennenkin.

Vammautumiseni ei ollut heille ongelma. He osasivat suhtautua siihen sopivalla keveydellä. Asia oli isompi selaisille, jotka tunsivat minut huonommin.

Toki tiedän, että monelle ystävälle onnettomuuteni oli vaikea

paikka. Olimme nuoria, eikä moni ollut kohdannut elämässään vielä mitään niin vakavaa.

Minua auttoi eteenpäin myös poikaystäväni, jonka kanssa olin yhdessä monta vuotta. Vaikka olimme nuoria ja vasta alkaneet seurustella, vammani ei ollut hänelle kynnyskysymys.

Koin koko ajan, että olin rakastettu. Vaikka emme seurustele enää, olemme hyviä ystäviä.

Kun olin kotiutunut kuntoutuksesta, luin lehdestä jutun freestylehiihtäjä **Pekka Hyysalosta**. Hän oli vammautunut samoihin aikoihin. Olimme olleet yhtä aikaa samassa paikassa kuntoutuksessa.

Laitoin Pekalle viestiä, aloimme jutella ja huomasimme, että tulimme tosi hyvin toimeen. Ystävystyimme.

Pekka pyysi minua mukaan dokumenttiin, jota hänestä oltiin silloin tekemässä. Sen ensimmäinen pätkä kuvattiin vuosi vammautumisen jälkeen keväällä 2011, toinen syksyllä 2016.

Opin kärsivällisyyttä

Olen pienestä asti hiihtänyt kilpaa ja harrastanut liikuntaa monipuolisesti. Tiesin, että Suomessa on paljon vammaisurheilijoita. Vaikka en pystynyt edes kääntämään kylkeä, ajattelin, että urheileminen jatkuu.

Otin yhteyttä kelkkahiihdon maajoukkuevalmentajaan **Toni Myllylän** jo silloin, kun olin ensimmäisen kerran kuntoutuksessa. Sanoin, että haluan tulla hiihtämään.

Se ei kuitenkaan käynyt nopeasti. Selkäni ei kestänyt vaan murtui uudestaan. Jouduin parin vuoden leikkauskierteeseen. Selkään laitettiin uudet raudat. Kuntoutuminen piti aloittaa uudestaan.

Toipuminen kesti useita kuukausia. Selkä oli pitkään kipeä ja arka. Pelkkä istuminen oli rankkaa.

Se oli tosi vaikeaa aikaa. En ole kauhean kärsivällinen. Minun piti tsemjata paljon itseäni.

Yritin ajatella, että treenien aika tulee vielä ja että olen nuori eikä minulla ole kiire. Tiesin, että minun pitää olla terve, jotta voin urheilla. Kropan pitää kestää harjoittelua. En halunnut aloittaa liian aikaisin.

Suurin osa kavereistani on hiihtäjiä tai muita urheilijoita. He lähtivät iltaisin treeneihin, mutta minä en päässyt mukaan. Ne olivat vaikeimpia hetkiä.

Tähtään kultamitaliin

Kokeilin kelkkahiihtämistä ensimmäisen kerran pari vuotta onnettomuuden jälkeen. Se oli vaikeaa, kivuliasta ja raskasta. Käsilihakseni olivat heikot, ja koko kroppaa hapotti. Tiesin kuitenkin heti, että tämä on lajini.

Kelkkahiihto on paralympialaji. Siinä hiihtäjät etenevät tasatyönöllä kelkassa istuen. Se vaatii paljon voimaa, kestävyyttä ja kykyä hallita kelkkaa.

Kilpailumatkat ovat 1–12 kilometriä. Lisäksi lajissa kilpaillaan ampumahiihdossa.

Minulla oli ollut kauhea ikävä hiihtämistä. Olen kasvanut pohjoisessa. Ikävöin ladun rauhaan. Hiihtäminen on minulle myös tapa käsitellä asioita.

Harjoittelu piti aloittaa varovasti. Lääkäri sanoi, että treenaa kuin sunnuntiaurheilija, älä niin kuin huippu-urheilija.

Aloitin lihaskuntoharjoittelun pienillä, vain kilon käsipainoilla.

Kehityin nopeasti. Jo vuonna 2014, neljä vuotta vammautumisen jälkeen, olin mukana Sotshin paralympialaisissa. Pääsin mukaan villillä kortilla.

Aluksi kelkkahiihto oli vaikeaa, kivuliasta ja raskasta. Nyt Sini treenaa 15–25 tuntia viikossa.



Seuraavat paralympialaiset ovat maaliskuussa Etelä-Koreassa. Olen tehnyt neljä vuotta hyvää työtä ja kehitynyt. Päättävöitteeni on kuitenkin vasta vuoden 2022 paralympialaiset. Lähdän sinne hakemaan kultamitalia.

Harjoittelen 15–25 tuntia viikossa. Talvisin suurin osa treeneistä on ladulla. Päiviini kuuluu myös ampumaharjoittelu.

Kesäisin treenaa myös rullahiihtoa ja käsipyöräilyä sekä esimerkiksi melontaa. Voimaharjoittelu on tärkeää.

Olen yhä sama Sini

Onnettomuuden jälkeen jotkut voivottelivat tilannettani. Heistä elämäni oli ohi, kun en pystynyt kävelemään.

Kuitenkin ainoa asia, joka muuttui, oli liikuntakykyni. Pysyin ihan samana ihmisenä. Minulla oli ihan samantaisia haaveita ja tavoitteita kuin ennenkin.

Olen ollut pienestä pitäen sinnikäs ja eteenpäin katsova. Kunnianhimoni on kuitenkin kasvanut. Aikaisemmin hiihto oli kiva harrastus, mutta tavoitteeni ei ollut, että minusta tulee maailmanmestari.

Kun vammauduin, ymmärsin, ettei ole järkeä puuhastella tai tehdä puolivaloilla.

Mielestäni onnellisuus syntyy siitä, että on kutsumus ja tekee sen hyvin.

Vammaisia pidetään outoina

Vaikka yhteiskunnassa hyväksytään entistä paremmin erilaiset elämäntavat ja ihmiset, vammaisuus nähdään

usein outona tai kielteisenä asiana. Se on minusta hassua.

Liikuntavamma ei vaikuta muuhun kuin siihen, millä tavalla liikun. Vaikka istun pyörätuolissa, voin käydä koulussa, töissä ja urheilemassa.

Jos asenne on, että vammaisuus on ongelma, siitä tulee isompi haitta kuin se muuten olisi. Parempi lähtökohta on nähdä mahdollisuuksia.

Ei pitäisi miettiä sitä, mihin ei pysty.

Pitäisi keskittyä siihen, mihin kaikkeen pystyy ja mitä voi muuttaa, että pystyisi vielä enempään.

Urheilussa tätä asennetta viedään eteenpäin. Siellä keksitään koko ajan uusia tapoja soveltaa lajeja niin, että mahdollisimman moni pääsee nauttimaan niistä.

Hyväksyminen toi rauhan

Nykyään korostetaan paljon sitä, että jos et ole kropasasi tyytyväinen johonkin, muuta sitä. Pinnalla on fitness ja oman kehon muokkaaminen.

Minäkin olin urheilijana tottunut siihen, että oma kroppa on tietynlainen. Onnettomuuden jälkeen minun piti hyväksyä, ettei vartaloni tule koskaan olemaan entisensä. Olen nyt tällainen. »

Vahva monivitamiini – monta hyvää vaikutusta

Vida Vahva MultiDuo on vahvapitoinen ja turvallinen monivitamiinivalmistus, jossa on yhteensä 20 eri vitamiinia ja hivenainetta.

Laadusta vastaa
farmasian tohtori
Magali Laasonen.



ENEMMÄN ENERGIAA

C-, A- ja B-vitamiinit, pantoteeni-happo ja mangaani auttavat jaksamaan ja vähentävät väsymystä.

KAUNIS IHO

C-, A- ja E-vitamiinit auttavat pitämään ihon kimmoisana ja nuorekkaana.

NÄKÖKYKY

A- ja B2-vitamiini sekä jodi edistävät näön pysymistä normaalina.

HYVÄ VASTUSTUSKYKY

A-, D-, B6-, B12- ja C-vitamiinit sekä foolihappo, sinkki ja seleeni edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

TUUHEAT HIUKSET

Sisältää biotiinia ja pantoteenihappoa, jotka ravitsevat hiusuuria sisältäpäin.

MUISTIN TUEKSI

B12-vitamiini, jodi ja sinkki edistävät muistin toimintaa.

VAHVA LUUSTO

D-vitamiini, sinkki ja mangaani vahvistavat luustoa.

valmistettu
SUOMESSA



vidaplus.fi

1 tabletti varmistaa
kaiken tämän

LEADER
parasta sinulle



Nyt...

teen kaikkeni niiden asioiden eteen, joita pidän tärkeinä. Sydän on mukana kaikessa tekemisessä.

Ennen...

en tähdännyt siihen, että minusta tulisi maailmanmestari. Hiihto oli vain mukava harrastus.

Urheileminen auttoi tämän hyväksymisessä. Se antoi rauhan.

Tärkeää ei ole se, miltä näytän, vaan se, mitä teen ja miten toteutan itseäni. Se, että minulla olisi tiukat reidet, ei tekisi minusta yhtään onnellisempaa.

Olen kiitollinen kropasta, joka minulla nyt on. Olen kiitollinen myös siitä, ettei minulle ole jäänyt hermo-kipuja. Saan elää kivutonta elämää.

Olen aina tykännyt laittautua. Vammautumisen jälkeen en ole kokenut, että olisin vähemmän nainen. Koen itseni seksikkääksi. Käytän aikaa pukeutumiseen, ja tykkään vaatteista. Jos on juhlat, haluan näyttää hyvältä ihan samaan tapaan kuin ennenkin.

Jotkut inspiroituvat minusta

Nykyään kohtaan voivottelua harvoin. Joskus joku saattaa kuitenkin sanoa, miten inspiroivaa on, että minäkin osallistun johonkin juhliin tai minulla on korkokengät jalassa. Se tuntuu hassulta. Jokin asia, joka minusta on ihan tavallista tai arkipäiväistä, on muista inspiroivaa.

Meikkaaminen tai kaupassa käyminen ei vaadi minulta enempää kuin muiltakaan. Pyörätuolilla liikuminen ei vie minulta ylimääräistä energiaa.

Tapaan ystäviä, käyn syömässä ravintoloissa, matkustelen ja teen ihan samoja asioita kuin muutkin.

Saattaa olla, että teen joitakin asioita toisin, mutta se ei automaattisesti tarkoita, että tapa olisi huonompi. Se on vain minun tapani.

”Tiukat reidet eivät tekisi minusta onnellisempaa.”

Toki välillä tulee hetkiä, jolloin ärsyttää tai harmittaa, etten voi tehdä asioita yhtä helposti kuin ennen. Tunne ei kuitenkaan ole läsnä päivittäin.

Nautin hyvästä arjestani

Elämäni on nyt hauskaa, hyvää ja onnellista. Asun Rovaniemellä omassa asunnossa, ja minulla on paljon ystäviä.

Saan tehdä juuri sitä, mitä haluan. Teen päivittäin töitä huikeiden ihmisten kanssa. Olen hyvässä kunnossa ja nautin arjestani. Tuntuu, että unelmani ovat jo nyt toteutuneet ja toteutuvat lisää koko ajan.

Minulla on kova halu olla huippu-urheilija ja menestyä. Olen onnekas, että vammani on sellainen, että se sallii sen. En tällä hetkellä muuttaisi elämäntäni yhtään mitään. ●

VAURIO SELKÄYTIMESSÄ HALVAANNUTTAA

Sairaus tai tapaturma aiheuttaa vamman.

- Selkäydinvamma tarkoittaa selkäytimen tullutta vauriota, joka aiheuttaa lihasten halvaantumista ja tuntopuutoksia. Vaurio voi olla joko osittainen tai täydellinen.
- Vamman tasoon vaikuttaa se, missä kohtaa selkärangaa vaurio on. Jos se on tullut kaularangan alueelle, seurauksena on neliraajahalvaus. Rinta- tai lannerangan vaurioissa alaraajat halvaantuvat joko osin tai kokonaan mutta kädet toimivat normaalisti.
- Vaurio voi vaikuttaa myös esimerkiksi rakon ja suolen toimintaan sekä verenpaineen ja lämmön säätelyyn.
- Noin 60 prosenttia selkäydinvammoista aiheuttaa jokin sairaus, kuten kasvain, tulehdus tai verenkierrohäiriö.
- Loput johtuvat tapaturmista. Erilaiset kaatumiset ja putoamiset ovat tyypillisiä syitä.
- Kuntoutus on tärkeä osa hoitoa. Sillä pyritään takaamaan ihmisen mahdollisimman hyvä toimintakyky.
- Noin 500 suomalaista saa selkäydinvamman vuosittain.

Asiantuntija: projektipäällikkö, terveystieteiden maisteri ja fysioterapeutti Sarianna Savolainen/Validia Kuntoutus

Flunssakauden tehotuote

JO YLI
MILJOONA
MYTYÄ
VIDA-
TUOTETTA



Laadusta vastaa
farmasian tohtori
Magali Laasonen.



Tehotuote ihon ja hiusten kauneudelle sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen

Sinkki on ihmiselle välttämätön hivenaine. Se on ihanteellinen flunssakauden tuote, joka auttaa vastustamaan infektioita ja edistää yleistä vastustuskykyä. Vahva pitoisuus 25 mg sinkkiä yhdessä tablettissa.

Nauti päivittäinen sinkkiannos myös kauneuden ylläpitämiseen; sinkki pitää hiukset ja kynnet terveinä. Miehillä sinkki auttaa lisäksi ylläpitämään oikeita testosteronitasoja.

Huom!

Sinkin saannin pitää olla päivittäistä, sillä se ei varastoidu elimistöön.