

aamiaista 45 minuutin kävelyn rannalla aamuauringossa ja täydensimme samalla tärkeitä D-vitamiinivarastoja, kun emme laittaneet lenkille aurinkosuojaa.

Samalla tulee todistus siitäkin, että niin kuin valtaosa suomalaisista, Paula Koivuniemi seuraa tarkalla silmällä uusinta terveystietoa. – Motiivina minulla on se, että haluan elää kauan. Olen niin utelias ihminen, että haluaisin olla mahdollisimman kauan katsomassa ja kokemassa tätä maailmaa, matkustaa moniin hienoihin paikkoihin ensin kauemmas ja sitten, kun ikää tulee enemmän, lähemmäs Eurooppaan. Tämä suunnitelma ei onnistu, ellen pyri pitämään terveydestäni mahdollisimman hyvää huolta.

Hyvä kunto mahdollistaa sen, etteivät pitkät lentomatkat muodostu liiallisiksi rasitukseksi. Tällä hetkellä Paula Koivuniemen lempikohteet löytyvät nimittäin ison veden takaa mm. New Yorkista ja Floridasta, jonne hän suunnistaa aikaisempaa useammin ystäviä ja sukua tapaamaan. – Viime vuonna kävimme siskon kanssa Kanadassakin, jossa meillä on serkkuja, joiden perheet ovat asuneet siellä jo 1950-luvulta lähtien. Ensi vuoden tammi-kuussa tapaamme serkkujen kanssa taas Floridassa: heillä on siellä Tampassa huvilat.

– Meillä on pieni suku ja olemme vain lähentyneet toisiamme, nautimme yhdessäolosta ja vanhojen asioiden muistelusta samalla, kun olemme toisillemme osa tärkeää turvaverkkoa, jota ihminen tarvitsee. Lasten sairaanhoitajana työskentelevä siskoni on minulle ihminen, johon voin aina tukeutua ja luottaa, Paula Koivuniemi sanoo ja tuo esiin tärkeän elementin: sosiaalinen hyvinvointi on sekin keskeinen osa terveyttä.

Vuosien mittaan aina vain enemmän omaksi itsekseen tulleen naisen ja taiteilijan suhtautuminen ikääntymiseen on rento. – Meillä viihdealan artisteilla ikään ei kiinnitetä juurikaan huomiota. Teemme työtämme lavalla taiteilijan oikeudella – iästä viisi! Kun olin itse katsomassa seitsemänkymppisen **Tina Turnerin** keikkaa, hänen ikänsä häivähti mielestäni vain ohimennen jossakin kohdassa, kun mietin, että vitsit, tuolla Turner painaa menemään ihan täysillä. Omalla keikallanikin järjestäjät hiljattain ihmettelivät, miten voin vetää lavalla puolitoista tuntia putkeen ilman, että olen edes hiessä. No – kesäkeikoilla paidatkin ovat kyllä märkinä mutta se johtuu helteestä, Paula Koivuniemi nauraa.

Visio tulevasta on täynnä iloa ja huumoria. – Jos terveyttä piisaa, olen yhdeksänkymppisenä reipas ja pirteä aikuinen nainen, hän veistelee. – Näen itseni pienenä, vähän kutistuneena tarmonpesänä, joka plyymeihini sonnustautuneena esitän vanhainkodissa tuttuja biisejäni ja järjestelen joukkoja keppiä lattiaan kopautellen. Minulla kun on taipumus ottaa ylipäällikön rooli heti, kun on väkeä koolla, ja energiaakin piisaa!

Kaikki tämä ei tarkoita sitä, että Paula Koivuniemi ei olisi omakohtaisesti tutustunut suomalaisten kansantautiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. – Ei kukaan meistä pääse helpolla – meillä kaikilla on myös terveydessä omat ongelmamme. Oma selkäni on operoitu kaksi kertaa ja muutakin on ollut. Tärkeää on se, että katsomme eteenpäin ja kannustamme toisiamme tekemään asioita, joiden avulla voimme itse vaikuttaa positiivisesti terveyteemme – niitähän on paljon. Musiikki on niistä yksi!

– Itse käyn mm. kerran viikossa fysioterapiassa. Se on lihashuoltoa ja ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa samalla, kun rasitus- tai muut vammat voidaan hoitaa pois heti tuoreeltaan. Klinikka 22:ssa vastaanottava fysiotera-

peuttini **Petri Rissanen** on minulle tärkeä luottohenkilö. Hän hoitaa myös monia muusikoita. Lisäksi hyvää oloa tuovat erilaiset hellittely- ja lellittelyhoidot.

Paula Koivuniemi on kannustava esimerkki jokaiselle, joka haluaa parantaa elämänlaatuaan muuttamalla elämäntapojaan terveellisempään suuntaan. Esimerkkiä voimme ottaa myös hänen suhtautumisestaan iän karttumiseen. Taiteilijan vapaudella Paula Koivuniemi nauttii eletyn elämän mukanaan tuomasta, elämään syvyyttä ja varmuutta tuovasta tiedosta, kokemuksesta ja itsetuntemuksesta. Samalla hän antaa aina innostumaan valmiin, ”ikuisen kakaran” lapsenmielensä viedä häntä mukaan uusiin asioihin.

Tärkeä viesti tässä nuoruutta ihannoivassa nykymaailmassa on se, että ikä ei olekaan este, vaan mahdollistaja. – En vielääkään muista ikääni, mutta elämä tuntuu muuttuvan vuosikymmenien vaihtuessa aina vain mahdollisemmaksi. Se on tullut helpommaksi ja vapaammaksi, kun monenlaiset paineet ovat hellittäneet. Ja koko ajan tapahtuu vaikka mitä uutta ja kiinnostavaa!

Mielenkiintoinen palapeli

Alaraajafysioterapiaan erikoistunut Petri Rissanen kertoo, että hänen ja Paula Koivuniemen yhteistyö alkoi pienestä ongelmalähtöisestä kartoituksesta. – Esiintymiseen kuuluvat paitsi näyttävät asut myös kengät, joita suunniteltaessa ensimmäinen kriteeri ei ole ollut jalkojen terveys ja hyvinvointi. Siksi alaraajat kuormittuvat intensiivisessä esiintymistilanteessa.

– Yhteistyömme Paulan kanssa on kehittynyt hyvin tarkaksi, ja se opettaa minua fysioterapeuttina koko ajan. Paulalla on yleensä itsellään selkeä ajatus siitä, mihin kehon alueeseen on kulloinkin paras keskittyä: rintarankaan vai

niskaan, olkapäähän vai alaraajoihin. On kivaa olla taustalla auttamassa tavoitteisiin ihmistä, joka on erittäin motivoitunut.



Petri Rissanen sanoo huomanneensa, että esiintyvät taiteilijat vertautuvat monessa suhteessa toisalta urheilijoihin, toisalta kolmivuorotyötä tekeviin. – Duuni on kovaa ja työajat ja –matkat usein epäinhimillisiä. Oma

elementtinsä on näyttävyyden, joka kärsii, jos lihasvoima ja liikkuvuudet eivät olekaan kunnossa.

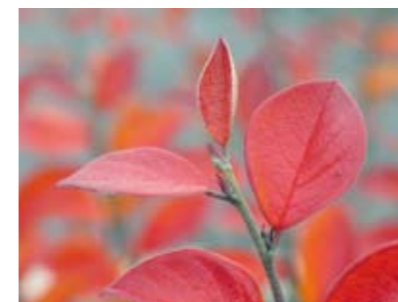
– Vastaanotolleni on hakeutunut viime aikoina Paulan lisäksi muitakin kulttuuri-ihmisiä. Mitä enemmän olen oppinut tuntemaan sitä maailmaa, sitä monipuolisempi palapeli työstäni on tullut. Se on yhdistelmä ennalta ehkäisevää tyofysioterapiaa, urheilufysioterapiaa, manuaalisia taitoja ja personal trainerin toimenkuvaa.

Luovuuskin kukoistaa. – Jos esimerkiksi toteamme, että olkapäiden ulkorotaattoreita olisi nyt harjoitettava, vaikka edessä on kolmen viikon keikkaputki, keksin Pau-

lalle harjoitteita, joita hän voi tehdä vastuskumin avulla pitkällä automaatoilla, kun joku toinen ajaa. Olkapäät ja hartiansennot ovat laulajilla erityisen kovilla: asennot ovat eteenpäin taipuneita ja kädet kannattelevat mikrofonia.

– Kyse on hyvin kokonaisvaltaisesta fysioterapiasta. Siihen kuuluu käsittelyjä ja passiivisia venytyksiä, mutta aivan olennaisena osana kotiharjoitteiden ohjeistusta harjoittelusalilla.

Muuten: FYSI-lehti tavoitti fysioterapeutti Petri Rissanen puhelinhaastatteluun syyslomalta Kuhmosta, jossa mies harjoitti omaa proprioseptiikkaansa: Hän oli metsästyksen johtajana hirvimetsällä. Takana oli onnistunut hirven kaato ja edessä – tietysti – peijaiset! ●



PaplaSet®

TUOTTEET HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN

- Hierontaöljyt ja -voiteet
- Hoitopöytäruulat
- Kasvoaukon suojat
- Pesu- ja desinfiointiaineet
- Tarvikkeet

Paperplast Oy

Lekatie 1, 35800 Mänttä • Puh. 0207 479 990
info@paperplast.fi • www.paperplast.fi



Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät
kynnärvarsituet, siirtopyörät
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:
Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195
info@ergorest.fi www.ergorest.fi

