Artikkeli

Nivelvaivoista voi parantua pysyvästi

**Yleisesti uskotaan, että nivelrikko on etenevä sairaus ja menetettyjä nivelrustoja ja selän välilevyjä ei saada enää toimintakykyiseksi eikä kivuttomiksi. Luullaan, että siitä ei voi parantua pysyvästi. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa.**

Virpi Ukkonen on 57-vuotias vaikeaa nivelrikkoa sairastava nainen. Hän on kärsinyt selkävaivoista ja nivelkivuista jo teini-ikäisestä.

- Sain 26-vuotiaana ensimmäisen ”selkäromahduksen”, jonka jälkeen elämäni on ollut yhtä taistelua selkä- ja nivelkipuja vastaan. 32-vuotiaana minulle tehtiin ensimmäinen välilevypullistumaleikkaus. 38-vuotiaana menetin työkykyni. 40-vuotiaana tehtiin ensimmäinen kolmesta selän luudutusleikkauksesta, selvittää Elämäsi liitto ry:n perustaja Ukkonen.

Ukkosen selässä on nivelrikosta johtuva nopeasti etenevä selkäydinkanavan ahtauma ja nikamansiirtymiä. Nivelrikko aiheutti hänelle jatkuvaa kipua. Oikeaan polveen vaihdettiin tekonivel, etusormi on luudutettu, olkapää on korjattu ankkureilla.

- Minulle on tehty yhteensä 14 nivelleikkausta selkään. Vuosia elin joko leikkauksesta toipuessa tai leikkaukseen valmistautuessa. Väliajat turrutin itseni vahvoilla särkylääkkeillä ja yritin selvitä päivästä toiseen. 49-vuotiaana minut laitettiin eläkkeelle, kun en selviytynyt enää jokapäiväisistä toimistani ilman apua, muistelee entinen eläkeläinen.

**Kosinta innoitti**

Ukkonen jäi vuonna 2010 eläkkeelle ja tapasi nykyisen miehensä.
- Hän jäi vierelleni, vaikka tiesi sairaushistoriani. Kahden kuukauden päästä tapaamisestamme polveeni tehtiin tekonivelleikkaus, ja hän näki, mitä on elää nivelrikkopotilaan kanssa.

Puoli vuotta leikkauksesta Ukkonen kaatui ja tekonivelpolvi sai iskun. Hän joutui jatkuvasti edelleen käyttämään kyynärkeppejä.Lääkärin mukaan nivelrikko vasemmassa polvessa tulisi vaatimaan myös tekonivelleikkauksen vuoden sisällä.

- Mieheni kosi minua. Sovimme häät elokuuksi 2013 ja minä päätin mennä vihille ilman keppejä.

**Paraneminen alkaa**

Vuoden 2013 alussa Ukkonen meni Medilifeen fysioterapeutti Bengt ”Benkku” Kevinin vastaanotolle kyynärkepin kanssa. Pienikin kosketus sai hänet huutamaan.
- Olin epätoivoissani valmis tekemään mitä vain selviytyäkseni leikkaus- ja kipukierteestä.
Ensimmäisellä kerralla kävimme läpi sairaushistoriani. Asetin Benkun aloitteesta tavoitteeksi, että kahden kuukauden päästä kiputaso on laskenut.

Ukkosen ruokavalion muutettiin. Otettiin käyttöön QMedin ravintotehosteet; ArthroQ:n ja Seralginin. Ne ovat rustokudoksen muodostumista edistäviä yhdistelmävalmisteita ja poistavat tulehdusta. Kuntoutuksen alussa alhaiseksi todettu D-vitamiinitaso saatiin nousemaan. Hän sai valmisteen ProQD:n, jossa oli D3-vitamiinia, rannikkomännyn kuoriuutetta ja ubikinonia. Hoitona käytettiin lisäksi sykkivää magneettiterapiaa ja liikuntaa kivun sallimissa rajoissa. Rasitusta lisättiin pikkuhiljaa.

- Benkku kertoi jo heti prosessin alussa, ettei voi, eikä aio liikkua tai syödä puolestani. Ensimmäisen kerran minut otettiin huomioon hoitoprosessissa kokonaisvaltaisesti. En ollut vain se vaikea selkäpotilas, tekonivelpolvipotilas, kipu- tai vatsakroonikko, sen sijaan minua hoidettiin päästä varpaisiin, muistelee Ukkonen.

**Elämäni liitto**

- Kun menin Benkun vastaanotolle, söin jopa kahdeksan särkylääkettä päivässä. Niillä sain tylpistettyä kivun ja nukuttua pätkissä, selittää Ukkonen.

Hän käytti vain osan aiemmasta lääkemäärästä, kun puolen vuoden päästä asteli vihille miehensä rinnalla onnellisena ilman kyynärkeppejä. Hän tanssi häävalssin, humpan ja jopa twistasi. Moni Ukkosen sairaushistorian tunteva ihmetteli sitä. Vasen polvi liikkuu lähes normaalisti ilman äänekkäitä rahinoita ja kilkatuksia, eikä tekonivelleikkausta ole tarvittu.

Ukkonen kertoo selvinneensä huonoista ajoista ruokavaliomuutoksella ja QMedin ravintovalmisteilla. Hän hoitaa itseään nykyisin ilman kemiallisia lääkkeitä, vatsa voi paremmin ja ajatuskin luistaa kuulemma kirkkaammin.

- Olen saanut elämääni uuden mahdollisuuden, olen tehnyt elämäni parhaan liiton. Siitä syystä koin velvollisuudekseni perustaa Elämäsi liitto ry:n. Haluan auttaa muita nivel- ja selkävaivoista kärsiviä. Olen elävä esimerkki, että vaikeistakin nivel- ja selkävaivoista voi parantua, summaa nyt kevyesti liikkuva Elämäsi liiton puheenjohtaja.

**Lisätietoja:**

**Elämäsi liitto ry**

Puheenjohtaja Virpi Ukkonen

050 597 8352

www.elämäsiliitto.fi

elamasiliitto@gmail.com

https://www.facebook.com/elamasiliitto/

**Radio-ohjelma Helsingin Lähiradiossa:** http://www.kansanradioliitto.fi/audio/yrittajaradio/yrittajaradio1509virpiukkonennetti.mp3

Virpi Ukkosen nivelräpit:

Kohta Virpi räppää: https://www.youtube.com/watch?v=TL1KvtaScQQ

Nivelräp: https://www.youtube.com/watch?v=kbMoQ96egj0