Lyhennetty ja korjattu versio

Nivelvaivoista voi parantua pysyvästi

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.

Selässäni on nivelrikosta johtuva nopeasti etenevä selkäydinkanavan ahtauma ja nikamansiirtymiä. Nivelrikko aiheutti 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.

Jäin vuonna 2010 eläkkeelle ja tapasin nykyisen mieheni. Hän jäi vierelleni, vaikka tiesi sairaushistoriani. Kahden kuukauden päästä tapaamisestamme polveeni tehtiin tekonivelleikkaus, ja hän näki, mitä on elää nivelrikkopotilaan kanssa. Puoli vuotta leikkauksesta kaaduin — tekonivelpolvi sai iskun. Jouduin jatkuvasti käyttämään kyynärkeppiä. 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.

Vuoden 2013 alussa menin Medilifeen fysioterapeutti Bengt ”Benkku” Kevinin vastaanotolle kyynärkepin kanssa. Pienikin kosketus sai minut 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.

Ruokavalioni muutettiin. Otin käyttöön QMedin ravintotehosteet; ArthroQ:n ja Seralginin. Ne ovat rustokudoksen muodostumista edistäviä yhdistelmävalmisteita ja poistavat tulehdusta. Kuntoutuksen alussa alhaiseksi todettu D-vitamiinitasoni saatiin nousemaan. Sain valmisteen, 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.

Kun menin Benkun vastaanotolle, söin jopa kahdeksankin särkylääkettä päivässä. Niillä sain tylpistettyä kivun ja nukuttua pätkissä.  
  
Käytin lääkkeitä vain osan aiemmasta määrästä, kun puolen vuoden päästä astelin vihille mieheni rinnalla onnellisena ilman kyynärkeppiä. Tanssin häävalssin, humpan ja jopa twistasin. Moni sairaushistoriani tunteva ihmetteli sitä. Vasen polveni liikkuu lähes normaalisti ilman äänekkäitä ”rahinoita ja kilkatuksia”, eikä tekonivelleikkausta ole tarvittu.

Olen selvinnyt huonoista ajoista helpommin ruokavaliomuutoksella ja QMedin ravintovalmisteilla. Hoidan itseäni ilman kemiallisia lääkkeitä, vatsa voi paremmin ja ajatuskin luistaa kirkkaammin.  
Olen saanut elämääni uuden mahdollisuuden, olen tehnyt “elämäni parhaan liiton”.”

Terveisin,  
Virpi Ukkonen

Elämäsi liitto ry:n perustaja