



# elämää suurempi harrastukseni

## Hanna Säkkinen

LL, erikoistuva lääkäri  
OYS, Anestesiologia ja tehohoito  
hanna.e.sakkinen[a]gmail.com

## POLKEE POLKEE, JAKSAA JAKSAA

**"Vielä kymmenen tiukkaa punnerrusta!" Ei kyllä millään ennää mee. Huomaiskoha ne jos en ite tee..? Siinäpäs ryhmäliikuntaohjaajan ainainen pelko: jaksanko loppuun asti vai pitääkö alkaa feikkaamaan.**

► Muistan sen kylmän syksyisen lauantaiaamun. Oli mun eka tunti. Olin harjoitellut askelkuviot ja suunnitellut lihaskuntoliikkeet viimeistään toistoa myöten. Kassiin olin pakannut treenivaatteet, mankan ja valmiiksi lämmittelybiisin alkuun kelatun C-kasetin. Mua jännitti. Köytin kassin pyörän tarakalle ja lähdin painelemaan jumppasalia kohti. Se oli erään koulun liikuntasali. Sama koulu, jota itse kävin. Tuttu vanhan hien tuoksu tuli vastaan ulko-ovella. Pukkariin saapuessani samalla oven avauksella mukaan pelmahti parikymmentä tuulipukuista naishenkilöä. "Jaa, nääkö oot uus jumppaohjaaja?" "Ookko nää ees rippikoulua käyny?" Jep, vuosi siten. Hetken jo pelkäsin, että ne syö mut elävältä, vaikkei tässä pienessä puolustuskyvyttömässä teinissä ois ollutkaan muuta kuin luuta jyrsitäväksi. Ahdistukseni haihtui pian, kun kuulin tuulipukujen seasta tutun





Lihaskuntotunnit ovat säilyttäneet suosionsa läpi vuosikymmenten.

Hetken jo pelkäsin,  
että ne syö mut  
elävältä.

äänen: "No niin, tytöt, lähetäänpä jumppaamaan!" Se oli mun entinen tarhatäti.

Olen yli puolet elämästäni harjoittanut ammattia, joka ei lyö leiville, mutta on ihan älyttömän hauskaa. Mikä sen mukavampaa, kuin yhdistää työ ja huvi. Se oli varmaan maailmanparannusvietti, joka nosti päätään viime vuosituhanella. Halusin auttaa ihmisiä löytämään liikunnan ilon (lue: koin pakonomaista tarvetta kontrolloida ja käskää ihmisiä). Päädyin ryhmäliikuntaohjaajaksi, ja siltä tieltä itseni toisinaan edelleenkin löydän. Homma on kivaa. Pääsee puuhastelemaan mukavien ihmisten kanssa ja bonuksena saa itselle hyvän treenin. Parasta on, kun asiakas uskaltautuu haastamaan itseään ja huomaa ylittävänsä itsensä. Pieni potku oikeaan kohtaan takapuolta yleensä toimii. Suurin palkinto ohjaajalle on, jos/kun asiakkaat poistuvat salista hymyillen.

**Tavoite on, ettei  
kukaan lähtisi tunnilta  
suutuspäissään  
eikä paareilla.**

Tavoite ainakin on, ettei kukaan lähtisi tunnilta suutuspäissään eikä paareilla.

Ryhmäliikuntaohjaajan työhön liittyy hyvin paljon samoja fiiliksiä kuin erikoistuvan anestesiaalääkärin työhön. Kädet hikoavat, suuta kuivaa, rinnassa tykkyttää. Toki on fysiologisempaa saada tuntemukset aikaan liikkumalla kuin stressaamalla. Useimmiten tunteet kuitenkin ottavat vallan jo ennen varsinaisen jumppatunnin alkua. Blackouteille ei ole sijaa. Jumpassa ei ole ketään ketä konsultoida, jos et muista mitä seuraavaksi piti tehdä. Erityisen nolon tilanteesta tekee se, jos olet itse suunnitellut ohjelman. Hups, mites se nyt menikään..?

Ryhmäliikuntatuntien ohjaamiseksi järjestetään koulutuksia. Kovin introvertti ei työssä voi olla, sillä asiakkaille täytyy osata puhua. Parasta kehitystä tukevaa oppia

>>

Kehon- ja mielenhallintatunnit ovat ryhmäliikunnassa tällä hetkellä pop. Ne sopivat erityisesti erikoistuvien anestesia lääkeiden sinkoilevalle ajatuksenjuoksulle.



on asiakkaiden palaute. Se, mitä pitää tehdä, on helppo oppia, mutta asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen opitaan palautteiden kautta. Useimmiten palaute on rakentavaa, positiivista ja kannustavaa. Joskus, onneksi harvoin, myös ilkeää. Liiallisuuksiin mennään, jos asiakkaat arvostelevat ohjaajan ulkonäköä. Tällaista epäadekvaattia kommentointia harrastava asiakasryhmä on kuitenkin hyvin marginaalinen.

Ryhmäliikuntaohjaajan toimenkuva on moninainen ja haastava. Täytyy osata ohjata asiakkaita turvalliseen harjoitteluun, ja sen lisäksi olla myös

### Huonokin päivä kääntyy paremmaksi ohjatun tunnin jälkeen.



innostava, kannustava, viihdyttävä, vitsiniekka, koomikko sekä elämäntapa-mentaja. Täytyy olla äänentoistolaitteasiantuntija ja osata laulaa, jos musiikkivehkeet pettävät. Huonoa päivää ei saa näyttää, mutta onneksi useimmiten huonokin päivä kääntyy paremmaksi ohjatun tunnin jälkeen. Asiakkaiden hyvät fiilikset reflektoituvat myös ohjaajaan. Haastetta työhön tuo myös se, ettei samaa tuntia voi ohjata samoilla spekkeillä kaikille, vaan asiakasryhmä saattaa hyvinkin vaihdella, esimerkiksi kuurot, sokeat, liikuntarajoitteiset tai, uusimpana kokemuksenani, tamperelaiset.

Kävin taannoin ohjaamassa body-pumppia Tampereella. Homma alkoi

osaltani vahvasti jo matkalla salille, kun ajojin autolla oudossa kaupungissa. Mietin, miksi vastaantulevissa autoissa puidaan nyrkkiä. Kai se on joku kulttuurijuttu? Harkitsin itse kokeilevani samaa, kunnes tajusin ajavani yksisuuntaista väärään suuntaan. Anteeksipyyntöni asianomaisille! Perille päästyäni (vieläpä ajoissa) huomasin, että edellinen tunti oli vähän venähtänyt jättäen minulle noin 1,5 minuuttia aikaa kasata jumppavälineet, kerätä osallistujaliput, tervehtiä jokaista asiakasta henkilökohtaisesti ja sisäistää uutuutta hehkuvien hifilaitteiden käyttöohjeet (oispa vielä mankka ja C-kasetit, kaikki ois helepompaa...). Onneksi erikoistuvana anestesia- ja lääkäriäni olen oppinut tekemään montaa asiaa yhtä aikaa ja olemaan monessa eri paikassa yhtä aikaa. Uusille jumppa-asiakkaillehan ei saa antaa sählääjä-ensivaikutelmaa.

Päästiin sitten liikkeelle. Mää sanoin niille aluksi, että oon Oulusta. Kyssyin mitä niille kuuluu. Ei varmaan kuulunu, ne tuijotti mua vaan iha hilijaa. Testasin mikkiä uudemman kerran, toimi se. Kyssyin uudelleen. Ei vastausta. Kyllä ne fiksoi katseen ja liikutteli raajoja, muttei ne vastannu puhutteluun. Suunnittelin jo heittäväni mustamakkaravitsin, mutta kasvojen menettämisen pelossa jätin sanomatta, jos ne oikeesti kuuliki. Aattelin, että ehkä ne vielä lämpää ja päätin seurata tilannetta. Lämmitteilyn aikana totesin, että ainaki ne kehoituksia noudattaa. Kyykkyreenissä joku jo äänteliki. Rintalihasreenin loputtua olin käyttäny jo kaikki osaamani iskurepliikit. Taitettiin olla selekäreenissä menossa, ku huomasin, että nyt ne tamperelaisten geeseeässät alako kunnolla nousta. Yks jopa nosti peukkua hienomotoriikan toimimisen merkiksi, ku kyssyin taas mite niillä mennee. Paras hetki

oli se, ku huomasin, että molemminpuoliset facialis-pareesitki näytti jokaisella väistyneen. Hartiareenissä tamperelaisilla oli jo iha täys vauhti päällä! Niillähän tais oikeesti olla iha kivvaa. Se sai mun endorfiinit virtaamaan. Yks tuli jopa kiitteleen tunnin jälkehen, se tuntu hyvältä. Asiakas oli kyllä oululainen.

Paikkakuntavaihdoksista johtuen olen jättänyt ryhmäliikuntatuntien ohjaamisen hieman vähemmälle, mutta se on mahdollistanut, että olen päässyt treenaamaan muiden ohjaajien tunneilla. Erityisen mukavaa on ollut käydä nuorten vasta-aloittaneiden kollegoiden tunneilla ja huomata, miten joidenkin persoonat ovat yksinkertaisesti vaan luotuja siihen työhön ja miten ammattitaitoisia nuoretkin ovat. Yleensä käyn aina henkilökohtaisesti kiittämässä tunnista, ja vaikka homma ei olisikaan mennyt täysin putkeen ohjauksen osalta, pyrin antamaan kannustavaa palautetta tehdystä työstä, koska tiedän itse kokemuksesta miten suuri merkitys sellaisella palautteella on ohjaajalle. Erikoistuvan anestesia- ja lääkäriäni työssä roolit ovat toisinpäin. Voin vain todeta, että ne seniorin suusta päästämät kannustavat kommentit kantavat läpi tuulen ja myrskyn ja ovat korvaamattoman arvokkaita. Siksi jokainen, joka on joskus antanut pienenkin kannustavan sanan erikoistuvalla kollegalla, ansaitsee suuren kiitoksen!

P.S. Terveisiä Kokkolan oppi-isille, -äideille ja treenikavereille. ■



Ajatusten ja työvälineiden kokoamista.

**Paras hetki oli se, ku huomasin, että molemminpuoliset facialis-pareesitki näytti jokaisella väistyneen.**