



Miikka Niittyvuopio

LL, erikoislääkäri
tehohoidon lisäkoulutus
OYS, OpTa, Anestesia ja tehohoito
miikka.niittyvuopio@ppshp.fi

Ruhjeita, toistoja ja onnistumisen elämyksiä

Mitä tapahtuu, kun tehohoitolääkärin jalkojen alle ilmestyy pala vaahteraa ja neljä pyörää ja eteen rajaton määrä mahdollisuuksia?

► Se oli aivan tavallinen äitienpäiväviikon tiistai aikana ennen koronaa. Lumilautakausi lähestyi loppuaan ja esikoiseni ilmoitti, että lumien sulamisen myötä kesäksi pitää keksiä korvaavaa tekemistä. Jälkikasvun ehdotettua rullalautailua katsoin parhaakseni vaieta omasta skeittimeneisyydestäni ja toimin tilanteessa edesvastuullisen vanhemman tavoin: marssin päivystysvapaallani paikalliseen skeittiliikkeeseen ja varustin perilliset asianmukaisin välinein.

Jo samana päivänä hytisin nelias- teisessa oululaisessa meri-ilmassa läheisen skeittiparkin laitamilla vuoroin

Skeittaus betonoitui kiinteäksi osaksi modernin maailman harrastusvalikoimaa 1990-luvulla.

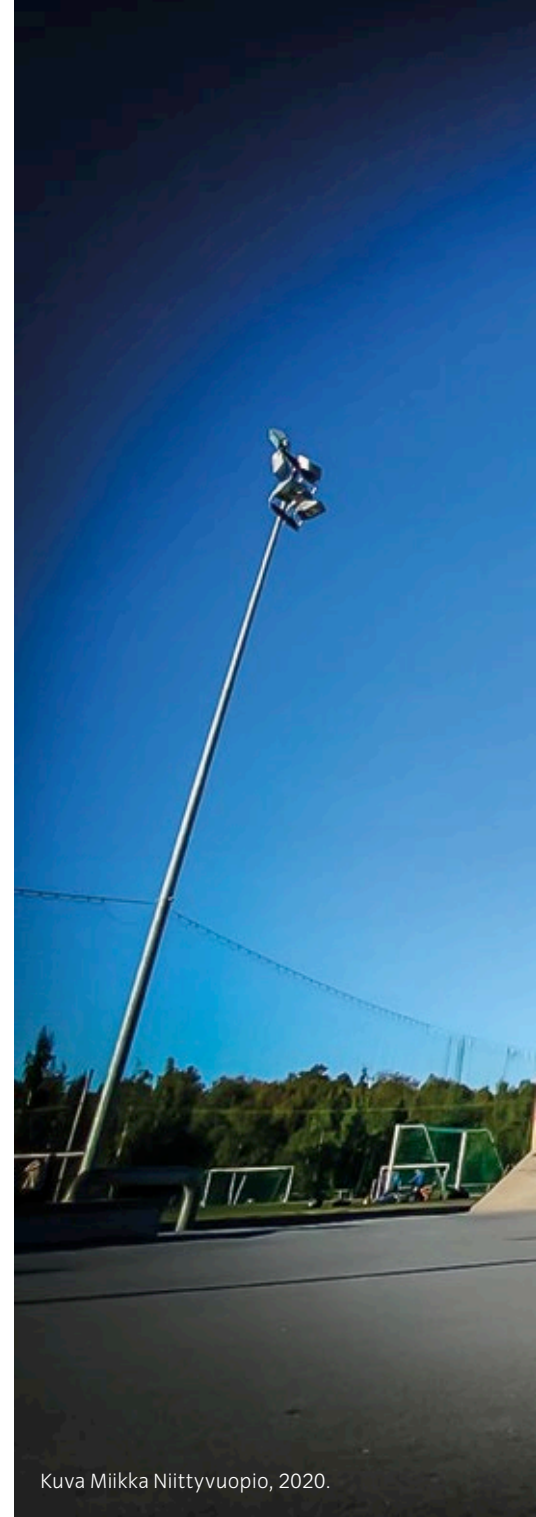
skeittikurbeja (katukivetyksiä), reilejä (kaiteita), kaaria ja puistokuntosalin voimisteluheilureita katsoen, ja silloin harmaassa aivoaineessani napsah- ti: "Ei saakeli. Minä teen muuten comebackin." Vedin määrätietoisesti kansallisosakepankin mainospipon korvien ylle ja hiippailin epävarmoin

askelin oululaiseen skeittikaup- paan Real Dealiin. Änkytin myyjälle nykypäivän sivistyneelle ihmiselle tunnistamattomalla lappilaisella ysärimurteella menneisyydestäni ja suunnitelmistani. Onnekseni myyjä ymmärsi ongelmani heti: neljännes- tunnin kaupanteon jälkeen poistuin liikkeestä yhtä vanerilevyä (dekki), neljää polyuretaanirengasta, laakeria ja trukkiparia rikkaampana. Oli aika palata laudalle.

Aineisto ja menetelmät

Nykypäivän skeittauksen evoluutio otti ensiaskeleensa 1950- ja 60-luvun surffauspiireissä, joissa tuulettomia ja aallottomia päiviä varten har- rastajat alkoivat kiinnittää renkaita lautojen pohjiin. Näillä skeittilaudan- tekeleillä saattoi rullata ja potkutella pitkin sileäsfalttisia pyöräteitä ja kurvailla alaspäin viettäviä mäkiä kuivasurffausta simuloiden. Toiminta oli vielä pienten piirien satunnaista näpertelyä eikä vauhti juuri päätä huimannut.

Nykyaikaisen skeittauksen voidaan katsoa syntyneen 1970- ja 80-luvuilla, kun lautojen muotoilun kehitys mahdollisti irtaantumisen maanpinnasta ja siten näyttävämpien temppeujen suorittamisen. Samoihin aikoihin renkaita alettiin valmistaa polyuretaanista, mikä kasvatti skeitti- laudan nopeuden toiseen potens- siin. Kiinnostus lajia kohtaan kasvoi 1990-luvulla lopulta räjähdysmäisesti



Kuva Miikka Niittyvuopio, 2020.

ja skeittaus betonoitui kiinteäksi osaksi modernin maailman harras- tusvalikoimaa.

Millaista sitten on skeittaus nyky- päivänä? Noin kahdeksan tuumaa leveän ja 32 tuumaa pitkän, päistään taivutetun ja pituussunnassa keskel- tä koverretun kanadanvaahteraisen vanerilevyn alle kiinnitetään kaksi alumiiniseostrukkaa, joiden läpi- akseleihin applikoidaan yhteensä neljä halkaisijaltaan noin 50–55 mm kokoista rengasta laakereineen. Tällä



keksinnöllä rullataan joko kadulla, skeittiparkissa tai rampilla vaativuudeltaan eritasoisia temppusuoritteita toistaen. Lähes kaikkien perustemppujen lähtövaihetta nimitetään ollieksi, jolla tarkoitetaan jaloista irti olevalla laudalla suoritettavaa perushyppyä. Maasta irtaantuminen saadaan aikaan taianomaisella liikesarjalla, jossa takajalalla polkaisuun laudaa voimakkaasti alaspäin ja laudan noustessa pystyyn hypätään itsekin ilmaan, samalla etujalalla pys-

tyyn noussutta laudaa suoristaen. Ollie mahdollistaa reileillä ja kurbeilla suoritettavat slaidit (liutaan kaidetta pitkin laudan puuosilla), grindit (liukumisen tapahtuu trukkien varassa) ja flipit (laudan erilaiset pyöräytykset harrastajan alla). Näitä ydintemppuja voi sitten yhdistellä kiinnostuksensa mukaan ja toteuttaa mielihaluihin ja yksilön taitoihin soveltuvissa paikoissa. Vaihtoehtoja on määrättömästi, eikä tekeminen varmasti lopu kesken.

Tulokset

Vaikka viimeisin skeittisessio ennen harrastuksen uudelleenelvytystä oli tapahtunut Mika Häkkisen tavoitellessa tuplamestaruutta McLarenilla, paluu lajin pariin sujui hyvin. Aluksi pelkäsin, että vuosien kestävyysurheilu olisi kangistanut jalkani, pilannut nivelteni liikelaajuudet ja tuhonnut nopeat lihassolut tarpeettomina. Pelko osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä jo ensimmäisenä kesänä huomasin lihaskuistini >>



Aurinkoinen vapaapäivän aamu oululaisessa skeittiparkissa. Kuva Miikka Niittyvuopio, 2020.



Tavallinen ollie. Kuva Miikka Niittyvuopio, 2020.



Backside boardslide. Kuva Miikka Niittyvuopio, 2020.

palautuneen ja asetuin asianmukaiselle oppimiskäyrälle. Myös luuston iskunkestävyys on koeponnistettu useaan otteeseen, eikä nuorella iällä alkavasta osteoporoosista ole tullut viitteitä. Olen selvinnyt varsin vähillä ruuhjeilla: muutama tyylikäs kylkiluunmurtuma, olkapään sijoiltaanmeno ja satoja perusruhjeita ja pieniä venähdyksiä. Nämä vaivat ovat onneksi parantuneet käsiin, eikä pidempää taukoa harrastuksesta ole tarvinnut pitää.

Onnekseni kotikaupungissani on harrastukseen varsin hyvät puitteet, vaikka toki parantamisen varaa löytyy aina. Oulussa on jo pitkään ollut

vahva skeittikulttuuri. Skeittiparkeja löytyy useampia ja aktiivisen paikallisyhdistyksen (ORRY, Oulun rullalautailijat ry) ylläpitämä laadukas, vanhalla kasarmialueella sijaitseva

Jo ensimmäisenä kesänä huomaisin lihasmuistini palautuneen ja asetuin asianmukaiselle oppimiskäyrälle.

skeittihalli mahdollistaa ympärivuotisen harrastamisen. Harrastajia on runsaasti, ja vastoin yleistä luuloa

ikäjakauma on todella laaja. Olen tutustunut lukuisiin harrastuksen parissa aktiivisesti pyöriiviin ikätovereihini, eivätkä 40–50-vuotiaat harrastajatkaan ole enää mikään mainitsemisen arvoinen poikkeus. Talvisin hallikaudella viikoittaiset K30- ja K40-seniorivuorot vetävät pääsääntöisesti lauteet täyteen.

Pohdintaa

Pitkän tauon jälkeen skeittaus on jälleen palannut oleelliseksi osaksi elämäni ja tunnen siitä suurta tyytyväisyyttä. Laji on hieno ja liikuntamuotona suorastaan erinomainen, sillä se kehittää monipuolisesti



Frontside 50/50. Kuva Miikka Niittyvuopio, 2020.

tasapainoa, keuhonhallintaa, aerobista kuntoa ja räjähtävää voimaa. Luulin fyysisen kuntoni olleen hyvä, mutta silti yhä yllätyn, kuinka loppuun elimistön energiavarat voi saada kulutetuksi parin tunnin skeittisession aikana. Laji opettaa myös pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Skeittaus on teknisesti todella vaativaa, kehittyminen edellyttää tuhansia toistoja ja epäonnistumisten ja turhautumisen sietoa. Eikä lajin sosiaalista näkökulmaakaan sovi unohtaa. Harrastajat ovat sosiaalisia ja helposti lähestyttäviä. Parkissa ja hallilla kaikilla on ainakin yksi yhtei-

Laji yhdistää erilaisia ihmisiä vailla tittelien tai taustojen tuomia rasitteita.

nen puheenaihe ja laji yhdistääkin tehokkaasti erilaisia ihmisiä yhteisen tekemisen ääreen vailla tittelien tai taustojen tuomia rasitteita. Ilokseni olen huomannut, että itseni lisäksi myös muut jälkikasvu hankkineet skeittarit ovat löytäneet lajista mukavan koko perheen harrastuksen.

Minulle tärkeintä skeittauksessa on kuitenkin sen tarjoama pako arjesta. Rullatessa ja vanhoja temppejuja

Intohimoja ei elämässä voi koskaan olla liikaa.

hioessa ja uusia opetellessa saavutan täydellisen flow-tilan. Motorisesti erittäin haastavien suoritteiden aikana isoavokuorella tai aivojen syvemmissä rakenteissa ei ole sijaa työpaineille eikä arkielämän murheille. Harva asia elämässä saa aikaan samanlaista tyytyväisyydentunnetta kuin vapaapäivä, kaunis kesäaamu ja käyttökelpoinen skeittauspaikka. Tällaisina hetkinä on aivan samantekevää, kuinka onnistun tai opinko mitään uutta. Rullien rahina, vanerin pauke ja trukkien raapiminen betonia vasten riittää.

Lopuksi

Tiedän, että ammattikuntamme sisältä löytyy useampia kollegoita, jotka vielä vuosituhannen vaihteen tienoilla pieksivät aktiivisesti betonia, mutta arkielämän veloitteiden lisääntymisen myötä painoivat lajin naftaliiniin. Suosittelen lämpimästi

harrastuksen uudelleenaloitusta. Intohimojahan ei elämässä voi koskaan olla liikaa. Tämä koskee toki myös asiaan aiemmin perehtymättömiä kollegoita. Laji sopii kaikille taitotasosta, ruumiinrakenteesta tai sukupuolesta riippumatta. Nähdään mestoilla! ■



Tapaturma-alttiin lajin varjopuolia. Kohde: kirjoittajan olkapää. Julkaistu potilaan luvalla. Kuva OYS Röntgen, 2020.