

Loukkaantuminen motivoi lääkäriksi

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Selänne tuntee niin huippu-urheilijoiden kuin liikunnan harrastajienkin vaivat.

Jyväskylä
Seppo Pankkäläinen

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Harri Selänne**, 68, tuntee niin huippu-urheilijoiden kuin liikunnan harrastajienkin vaivat. Mieluummin Selänne puhuisi ennaltaehkäisevästä ja kohtuullisesta liikkumisesta sekä liikunnan riemuista, mutta kun mennään yli ja tulee ongelmia, käännytään lääkärin puoleen.

Lääkärin työstä tänä päivänä Selänne korostaa yhtä asiaa.

– Tietoa asiakkaasta tulee niin paljon, että on vaikea hahmottaa kokonaisuutta.

Tästä lähdetään liikkeelle elämään, jossa Selänne on vaikuttanut pitkään. Hän luettelee useita asioita, joihin törmää niin huippu-urheilijoiden kuin kuntoilijoidenkin osalta: ylikuormitus, stressi, mielenterveysongelmat, burn out, tavallisimmat liikuntavammat... lista on pitkä.

Selänne itse on ollut aina aktiivinen liikkuja, ja korostaa oikein suhteutetun liikkumisen tärkeyttä yksilölle ja yhteiskunnalle. Kun kuitenkin jutellaan lääkärin työstä, ongelmat ja vaivat saattavat korostua.

– Kaksi treenipäivää ja lepo, kolme treenipäivää ja lepo. Kun palautellaan, vammat vähenevät, hormonitasot pysyvät hyvinä ja mieli virkeänä. Jo **Cassius Clay** sanoi aikoinaan, että vain suuret mestarit uskaltautuvat levätä.

Selänne on törmännyt usein työssään tavoitteellista urheilua harrastaviin, jotka kysyvät häneltä, mikä on, kun ei kulje.

– Pitää olla taitava siinä, mitä tekee, ettei mene yli. Jos treenataan yli, stressitasot nousevat, yönesta

tulee heikkoa ja ruokahalu heikkenee. Ihminen kun on psykofyysinen kokonaisuus, jossa fyysinen ja henkinen kuorma ruokkivat stressijärjestelmäämme. Burn outista kärsivälle ihmiselle ei pidäkään suositella lenkkareiden ostoa ja maratonia, vaan lepoa.

Psyykinen rasitus näkyy ihmisen elämässä kaikilla tasoilla, muun muassa ihmissuhteissa. Ja sitten voi tulla se psyykinen lisäkuorma, joka katkaisee kamelin selän.

– Lihaskuormituksesta ihmisen palautuu parissa päivässä.

”Ylikuormitus on sairaus, toimintahäiriö, joka voi kestää vuosia.

Ei-toiminnallisesta yllirasituksesta ihminen toipuu muutamassa kuukaudessa, mutta ylikuormitus on sairaus, toimintahäiriö, joka voi kestää vuosia. Se voi jopa lopettaa uran.

Lapsista ja nuorista Selänne puhuu kuin kaikki liikkuvat lapset olisivat hänen omiaan. Silti viesti lähtee aivan toisaalle.

– Noin 600 suomalaisen urheilulukiolaisen pitkäaikaistutkimuksessa selvisi, että parhaiten menestyvät ne, joilla on taipumus selviytyä tilanteesta kuin tilanteesta. Heillä on hyvä minäkuva ja he ovat oivaltaneet oman opiskelijajärjestyksensä.

– Unelmointi on hieno asia, realistinen unelmointi vielä hienompaa.

– Ja muistetaan, että äidin rak-

kaus kannustaa. Jos äiti osaa tukeakseen oikein, se ohjaa oikeaan suuntaan. Isät kускаavat ja ovat katsojissa, ehkä valmentajinakin. Mutta tärkeintä ovat äidit ja heidän hyväksyntänsä.

Liikkumiseen liittyvät ongelmat huolettavat aina Selännettä, mutta isossa kuvassa hän toivoo, että sote-uudistus tehtäisiin oikein.

– Jos estetään mahdollisuus lähettää yksityisestä terveydenhuollosta julkiseen, meille luodaan kaksi järjestelmää. Rikkaammat ja parempiosaiset kyllä pärjäävät, kun käyttävät yksityisiä palveluita, mutta miten käy vähempiosaisien?

– Ei rikota toimivaa. Muurame on hyvä esimerkki toimivasta: ei ole lääkärinpuolaa ja siellä menee hyvin kaikilla terveystieteillä mitattuna.

Selänteen lausuntoa soteesta ja suomalaisesta terveydenhuollosta on helppo ymmärtää, kun tietää miehen oman tarinan.

Vammauduin pahasti 11-vuotiaana liikenneonnettomuudessa. Kuorma-auto murskasi jalkani. Hatanpää sairaalassa lääkäri oli sitä mieltä, että jalka pitää amputoida. Isä oli sitä mieltä, että kysytään vielä Taysistä. Siellä oli **Ville Paltia** ortopedinä, joka leikkasi jalkaani useita tunteja. Kuntoutus kesti kahdeksan kuukautta. Mutta niin vaan on sen jälkeen pelattu muun muassa tennistä, jääkiekkoa ja golfia.

Tuolloin myös päätin, että minusta tulee lääkäri ja haluan auttaa ihmisiä samalla tavalla kuin minua autettiin.

Harri Selänne lukee edelleen joka päivä 1–2 urheilulääketieteen kansainvälistä artikkelia. Tutkija kun on siltä toiselta luonnoltaan.

Persoona

Harri Selänne

- Lääketieteen ja kirurgian tohtori.
- Liikuntalääketieteen ja yleislääketieteen erikoislääkäri.
- Lukuisten kansallisten ja kansainvälisten urheilutapahtumien lääkintähuollon vastaava lääkäri.
- Oulun yliopiston endokrinologian assistentti 1974–84, Palokan kansanterveystyön kuntayhtymän terveyskeskus- ja osastonlääkäri 1982–92, Keski-Suomen keskussairaalan erikoistuva lääkäri 1992–99, Lokesin erikoistuva lääkäri 1999–2002, ylilääkäri 2002–10, Kihun ylilääkäri 2015–18, Mehiläisen liikuntaklinikan vastaava lääkäri Jyväskylässä

2010–18, Mehiläisen urheiluklinikan ja Kaivopuiston (Helsinki) klinikan erikoislääkäri.

■ OK:n lääkäritiimin jäsen.

Toiminut muun muassa Suomen kilpatanssijoiden maajoukkueen lääkärinä sekä judoliiton ja uima-liiton olympiavalmennettävien vastuulääkärinä ja on edelleen monen huippu-urheilijan omalääkäri.

■ Julkaissut yli 50 vertaisarvioitua tiedeartikkelia ja julkaisua.

■ Muuramen kunnanvaltuutettu 2017–, Ksshp:n valtuuston toinen varapuheenjohtaja ja hallituksen jäsen, Keski-Suomen lääkärilyhdistyksen hallituksen jäsen 2020–.