

Paula Koivuniemi: Toinen leikkaus jätti kivut pöydälle

Paula Koivuniemen tähänastiseen uraan mahtuu kymmenien hittien ja suuren suosion lisäksi valtava määrä arkista työtä: miljoonia kilometrejä ratissa ja tuhansittain keikkamatkoilla valvottuja öitä. Ja kyllä, artistin elämäkokemuksiin kuuluu myös selkäkipujen kanssa selviäminen.

Jatkuva autossa istuminen tuntui luonnollisesti uran alkuaikoina selässä siinä missä muillakin paljon ajavilla suomalaisilla. Todella rankkaan selkäkipuun hän tutustui kuitenkin vasta 1990-luvun alkupuolella laskettelutapaturman seurauksena.

- Törmäsin kunnolla ladon seinään ja sen jälkeen oli jatkuvia selkäkipuja, joita yritettiin hoitaa monenlaisin eri konstein. Se kipu oli kyllä aivan järkyttävää.

Erilaisista hoidoista huolimatta tilanne ajautui vähitellen siihen, että välilyyn pullistuman leikkaus oli pakko tehdä vuonna 1998 ja uudestaan vuonna 2000.

- Toisen leikkauksen jälkeen kivut jäivät sinne leikkauspöydälle ja kuntoutuminen sujui todella hyvin. Mitään oireitakaan ei ole sen jälkeen tuntunut.

Liikuntaa ja fysioterapiaa

Paula Koivuniemi ei kuitenkaan ota nykyistä oireetonta tilannetta itsestäänselvyytenä. Hän liikkuu säännöllisesti pitääkseen kunnostaan, ja selästään, huolta. Erityisen innostunut hän on sauvakävelystä, jonka hän aloitti noin kymmenen vuotta sitten.

- Se on ihan parasta liikuntaa. Ei tule juoksurasitusta, mutta myös hartiat saavat liikuntaa. Ja sitä voi harrastaa ihan missä vaan. Mullakin on sauvat aina auton perässä ja saatan käydä ennen keikkaa tekemässä lenkin. Toinen hyvä laji on vesijuoksu tai vesikävely, vaikka on vähän aikaa vievempi kuin sauvakävely. Mutta toisaalta sitä ei tarvitse tehdä kuin 40 minuuttia niin alkaa jo tuntumaan.

”Mulla on sauvat aina auton perässä ja saatan käydä ennen keikkaa tekemässä lenkin.”

Toinen tapa, jolla hän pyrkii työn lomassa huolehtimaan itsestään, ovat ennaltaehkäisevät käynnit fysioterapeutin luona. Säännöllisillä käynneillä pidetään huolta etenkin niskojen ja selän lihasten tilasta.

Hyvä kunto on muusikolle elintärkeä

Muusikon työhön liittyy paljon tekijöitä, jotka asettavat elimistölle kovia vaatimuksia. Tanssiorkesterien keikkabusset ja öiset keikkamakkarat yövalvomi-
sineen vaativat veronsa.

- Ilmeisesti mulla on hyvä perimä,

joka auttaa pysymään vireessä. Mutta kyllähän hyvä kunto on aivan elintärkeä asia. Muusikon työ on niin kulu-
tavaa, että elintapojen pitää muuten olla aika normaali.

Lavakeikkailun jo jättänyt nykyisin lähinnä festivaaleilla ja konserteissa esiintyvä Koivuniemi on havainnut, että myös konserttien tekeminen vaatii paljon fyysikalta.

- Setit ovat pitempiä kuin tanssi-keikoilla ja isolla lavalla toisaalta myös esiintyminen on usein ”isompaa”. Liik-
kumista tulee paljon ja pitää jaksaa.


Uudet haasteet pitävät virkeänä

Tällä hetkellä suosikkiartisti valmistelee uutta levyä uudelle levy-yhtiölle. Lu-
vassa on sekä balladeja, että vauhdikas-
ta poppia.

- Mukana on uusia lahjakkaita lauluntekijöitä ja ainakin omat odotukset levyille ovat kovat.

Helmikuussa Paula Koivuniemi valloittaa Kansallisoopperan suuren näyttämön, jonne on rakentumassa rento ilta-
konsertti musiikillisesti melkoisen mit-
tavilla puitteilla. Aikuinen nainen, Tum-
mat silmät ja tukku muita tuttuja hitte-
jä saa säestyksen 100-henkiseltä oopperan orkesterilta.

- Tuohon aikaan mun piti olla lomalla, mutta tuo tilaisuus oli pakko ottaa vastaan, kun **Mikko Franck** sitä ehdotti. Sitä ei vain tyydy ihan tavanomaiseen vaan tulee hakeneeksi haasteita. Pysyy vire yllä.

A close-up portrait of Paula Koivuniemi, a woman with dark, wavy hair and a bright smile. She is wearing a black, sleeveless top with a decorative, perforated pattern. The background is plain white.

Esiintyvän
taiteilijan työ vaatii
fyysiikalta paljon.
– Mulla on onneksi
hyvä perimä, kiittelee
Paula Koivuniemi.

Neljä pientä Kysymystä Paula Koivuniemelle

Mikä vuodenaika on sinulle mieluisin?

Kesä on mieluisin, valon lapsi olen kyllä. Olen syntynytkin juhannuksen tienoilla valoimpaan aikaan.

Mikä ilahduttaa tällä hetkellä?

Naapurin tytön Oliver-kissa (7 kk), joka on minulla usein päivähoitossa ja vien häntä valjailla puistoon ulkoilemaan. Olen eläinrakas, mutta en pysty pitämään lemmikkejä työkään takia.

Millaista musiikkia kuuntelet mieluiten?

Jos kotona jotain kuuntelen, niin sanotaan, että Ella Fitzgeraldin musiikki uppoaa. Kuuntelin sitä paljon nuoruudessa ja nythän olen itse myös tekemässä samantyylistä musiikkia.

Olet tanssittanut suomalaisia lukemattomina iltoina, käytkö itse tanssimassa?

Tykkään kyllä jivestä, mutta muuten en ole innokas tanssija. Meneminen vapaapäivinä ihmisten keskelle ravintolaan ei ole niin helppoa, vaikka ihmiset ovat kyllä yleensä erittäin ystävällisiä. Vietän mieluummin vapaa-aikaa ystävien seurassa vaikkapa ulkoillen.



Vietätkö päiväsi istumalla?



Taijaa työpäivään...

Istutko työpäiväsi lisäksi vielä työmatkasi ja vapaa-ajallasi?

Tiesitkö, että istuminen kuormittaa selkäsi rakenteita.

Mutta ei hätää, esimerkiksi työpaikallasi voit hyvin edistää selkäsi terveyttä.

Suunnittele ja toteuta työsi selkäystävällisesti. Vähennä istumista – tee osa asioista seisten. Istumiseen liittyviä terveysriskejä voit vähentää tauottamalla työtäsi. Tauko lisää aineenvaihduntaa lihaksissasi ja aivoissasi. Pienetkin taukojumppaliikkeet tekevät siis hyvää selälle.

Ota tauko tavaksi – ja selkäsi kiittää!