



**MILLA RAUTIAINEN**

**129**

**SENTTIÄ SISUA**

**HELENA MÄKELÄN ELÄMÄ**

**LYHYTKASVUISENA**

LIND & CO

**129**  
**SENTTIÄ SISUA**



**MILLA RAUTIAINEN**

**129**

**SENTTIÄ SISUA**

**HELENA MÄKELÄN ELÄMÄ**

**LYHYTKASVUISENA**

LIND&CO

www.lindco.se  
info@lindco.se

ISBN 9789181200386

KL 99.1

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien,  
trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b §  
("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© Milla Rautiainen ja Bokförlaget Lind & Co, 2026

Kansi: Markus Paajala

Kannen valokuvat Helena Mäkelästä ja Milla Rautiaisesta: Susanna Riikonen.

Etukannen suunnittelussa on hyödynnetty tekoälyä.

Kustantaja: Bokförlaget Lind & Co AB,

Blasieholmstorg 8, 111 48 Tukholma, Ruotsi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,

22763 Hampuri, Saksa

# SISÄLTÖ

<b>Esipuhe</b> .....	7
<b>Luku 1: Kehonkuvan kipukohdat</b> .....	11
<b>Luku 2: Räätelöity koti</b> .....	22
<b>Luku 3: Pelokkaan pikkutyön turvaverkot</b> .....	31
<b>Luku 4: Koulukavereiden muuri</b> .....	43
<b>Luku 5: Rakkaushuijarin pauloissa</b> .....	47
<b>Luku 6: Onko pituudella väliä parisuhteessa?</b> .....	54
<b>Luku 7: Deittipalstoille keski-ikäisenä</b> .....	62
<b>Luku 8: Ihmettelyjä ja ennakkoluuloja</b> .....	69
<b>Luku 9: Kääpiön heittäjä kielenkäytössä ja kisoissa</b> .....	74
<b>Luku 10: Työelämän pelikentällä</b> .....	83
<b>Luku 11: Mustanharmaassa kuplassa</b> .....	92
<b>Luku 12: Kaupunkiympäristön kompastuskivet</b> .....	98
<b>Luku 13: Lyhytkasvuisuuden lääketieteelliset syyt</b> .....	125
<b>Luku 14: Leikkausrumban pyörteissä</b> .....	132
<b>Luku 15: Vertaistuesta voimaa</b> .....	139
<b>Luku 16: Vähemmistön edustajana valokeilassa</b> .....	151
<b>Kirjailijan kiitokset</b> .....	156
<b>Lähdeluettelo</b> .....	157



# ESIPUHE

”Älä missään tapauksessa anna tehdä siitä mitään selviytymistarinaa.”

Näin kommentoi eräs Helena Mäkelän lyhytkasvuinen ystävä kuultuaan, että Mäkelän elämästä ryhdytään kirjoittamaan kirjaa.

Kun Mäkelä kertoo minulle ystävänsä ukaasista ja ilmoittaa olevansa samoilla linjoilla, olen hetken hiljaa. Ajattelen, kuinka olen viikkoa aiemmin hehkuttanut Facebook-sivulleni laatimassa päiväyksessä, että olen juuri allekirjoittanut kustannussopimuksen erään kiinnostavan ihmisen elämäntarinasta ja selviytymiskertomuksesta.

”Ahaa. Miksi?” kysyn sitten.

”Lyhytkasvuisena ja liikuntarajoitteisena oleminen ei ole selviytymistä. Tämä on elämäni. En halua valituskirjaa”, Mäkelä toteaa.

Ymmärrän hänen näkökulmansa enkä ryhdy väittelemään. Ensivaikutelmani Mäkelästä on sekoitus päämäärätietoista ponnekkua ja optimismia, joten minulla ei ole aikomustakaan keriä hänestä ulos itsesäällillä kuorutettua voivottelukertomusta.

Tarkoitukseni ei ole myöskään maalaila rosoisuudesta riittua sankarillista henkilökuva vähemmistön edustajasta, vaan tarjoilla realistinen läpileikkaus lyhytkasvuisen Helena Mäkelän värikkästä elämästä.

Käytin somepostauksessa spontaanisti termiä ”selviytymiskertomus”, koska alustavissa keskusteluissani 129-senttisen ja 72-vuotiaan Mäkelän kanssa oli käynyt ilmi liuta suuria vas-toinkäymisiä, joista monet liittyvät joko suoraan tai välillisesti hänen lyhytkasvuisuuteensa ja jotka hän on selittänyt.

Niin ikään hämeenlinnalaisnaisen historiassa on kriisejä, jotka voisivat osua myös normaalimittaisten kohdalle ja joista selviytyminen ei ole lainkaan itsestään selvää.

Mäkelän elämästä löytyvät muun muassa itsemurhayritys, vuosikausia piinannut syömishäiriö, kymmeniä leikkauksia, kipeitä naiseuteen, kehon lyhyteen ja epäsuhtaisuuteen liit-tyviä itsetunto-ongelmia, syviä yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemuksia sekä vakava velkaantuminen hänen haksahdet-tuaan netin deittipalstalla rakkaushuijariin.

Kirjaprojektin edetessä kävi ilmi, että joidenkin kriisien läpi Mäkelä oli puskenut pitkälti omin voimin, kun taas joidenkin ahdinkojen alhosta hän oli noussut muiden ihmisten avulla.

Esimerkiksi rakkaushuijariin sortumisen aiheuttamista ve-loista hänet auttoi kuiville ja esti ajautumasta asunnottomaksi se, että hän sai tuhansien eurojen edestä velkojaan anteeksi.

Mäkelän pituuskasvu tyssäsi, kun hän oli 14-vuotias, ja pi-tuus jäi vuosiksi 130 senttimetriin.

25-vuotiaana tuli pari senttiä lisää lonkkaleikkauksessa, ja ikääntymisen myötä hän päätyi 129-senttiseksi.

Hänen lyhytkasvuisuutensa taustalla on diastrofinen dys-plasia -niminen sairaus, joka on synnynnäinen luuston kehi-tyshäiriö.

Ennen Helena Mäkelään tutustumista en ollut koskaan aiemmin jutellut kenenkään lyhytkasvuisen kanssa, koska heitä ei vain ollut osunut elämänpolkuni varrelle muutoin kuin satun-naisina ohikulkijoina. Katukuvassa olin nähnyt lyhytkasvuisia harvoin, eikä ihme. Heitä on koko Suomessa vain noin 1 500.

Kun ulkona liikkeessani vastaan oli tullut poikkeuksellisen pienikokoinen aikuinen, olin ohikiitävän hetken hajamielisesti tuumannut, että lyhytkasvuisilla lienee vain kaksi pääasiallista ongelmaa. Heidän on hankala kurottua korkeuksiin, kun pitäisi yltää johonkin tavaraan kotona tai kaupassa, ja lisäksi massasta poikkeava ulkonäkö voi joskus ahdistaa.

Heti tämän kirjan kirjoittamisen alkumetreillä ymmärsin, että tiedon puutteen takia olin ollut naiivi ja ennakkoluuloinen. Mieleeni ei ollut edes juolahtanut, että lyhytkasvuisuuden taustalla on lukuisia erilaisia sairauksia, joiden ilmenemismuodoista jalkojen lyhyys on vain näkyvin osa ja yksi oire lukemattomien muiden oireiden ja vammojen joukossa.

Päähäni ei ollut myöskään pälkähtänyt, kuinka laajalle kansaihmissen ennakkoluulojen lonkerot lyhytkasvuisia kohtaan voivat levittäytyä: satunnaisten vastaantulijoiden tuijotuksesta ja törpöistä kommenteista rekrytoivien työnantajien perusteettomiin epäilyihin lyhytkasvuisen työnhakijan pätevydestä.

Eri puolilla maapalloa lyhytkasvuisuuden senttimetreissä ilmaistavat kriteerit ovat erilaisia, koska keskipituudet vaihtelevat kansakunnittain.

Suomessa lyhytkasvuisuuden rajana on perinteisesti pidetty naisilla 140:tä ja miehillä 150:tä senttimetriä. Suomalaisista lyhytkasvuisista valtaosa on pituudeltaan 110–150-senttisiä, mutta jotkut ovat alle metrin mittaisia.

Heidän merkittävimpiä sairauksiaan ovat erilaiset luustodysplasiat eli luuston kehityshäiriöt. Lisäksi Suomessa esiintyy myös pieniä määriä kromosomimuutoksista ja hormonihäiriöistä aiheutuvaa lyhytkasvuisuutta.

Tämän kirjan tarkoitus on antaa ääni vähemmistön edustajalle ja valottaa lyhytkasvuisuuden henkisiä, konkreettisia, yhteiskunnallisia ja fyysisiä ulottuvuuksia.

Samalla tämä on Helena Mäkelän yksilöllinen elämäntarina, johon kuuluvat koettelemukset ja kohokohdat eivät tietenkään koske kaikkia lyhytkasvuisia, joista kukaan ei ole toisensa kopio.

Esimerkiksi se, että Mäkelä yritti aikoinaan itsemurhaa lyhytkasvuisten tapahtumassa, oli silkkää sattumaa, eikä tragedialla ollut mitään tekemistä hänen lyhytkasvuisuutensa kanssa.

Suurin osa kirjan teksteistä perustuu Mäkelän omiin kertomuksiin elämänsä tapahtumista, joita hän on parhaan kykynsä mukaan muistellut. Olen kirjoittajana tarkistanut faktoja muualta sen verran kuin olen pystynyt, mutta vuosikymmenten varrella on tapahtunut myös sellaista, mille on ollut mahdollon saada vahvistusta. Tämän katvealueen takia tekstiin on saattanut jäädä joitakin epätarkkuuksia.

Piipahdin kirjoitusprosessin aikana Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry:n valtakunnallisessa tapahtumassa ja tapasin siellä lyhytkasvuisia, joiden kokemus sairautensa seurauksista oli pitkälti hyvin erilainen kuin Mäkelällä oman sairautensa vaikutuksista.

Onko Helena Mäkelä selviytyjä vai ei? Vastaus riippuu siitä, mitä itse kukin selviytymisellä tarkoittaa.

Milla Rautiainen  
Helsingissä 22.2.2026

**MITÄ 129-SENTTINEN HELENA MÄKELÄ  
VASTASI PILKKAAJILLE, JOTKA ILKKUIVAT  
HÄNTÄ KÄÄPIÖKSI? KUINKA HÄN  
SELVIYTYY KAUPUNKIYMPÄRISTÖSSÄ,  
JOKA ON SUUNNITELTU  
NORMAALIMITTAISILLE? MITEN  
GARDEROBIAAN TÄYDENTÄÄ NAINEN,  
JONKA VAATEKOKO ON SAMA KUIN  
VARHAISTEINI-ikäisillä tytöillä?**



Helena Mäkelä  
ja kirjoittaja  
Milla Rautiainen

Muun muassa näihin kysymyksiin etsii vastauksia Milla Rautiainen tositarina 72-vuotiaasta Helena Mäkelästä. Mäkelän pituuskasvu pysähtyi, kun hän oli 14-vuotias. Nuorena naisena hän koki lyhyytensä ja kehonsa epäsuhtaisuuden takia itsensä rumaksi, lihavaksi ja erilaiseksi kuin ikätoverinsa, mikä syöksi hänet syömishäiriön kouriin vuosikausiksi.

Aikuisena monen työpaikan ovet läimäistiin nenän edestä kiinni, kun työnhaku törmäsi rekrytoivien työnantajien ennakkoluuloihin lyhytkasvuisia kohtaan.

Mäkelä on puskenut sisukkaasti läpi monien vastoinkäymisten – myös kriisien, joilla ei ole mitään tekemistä hänen pituutensa kanssa, kuten rakkaushuijariin haksahuttamisen.

Kirjan kirjoittaja **Milla Rautiainen** on median ja viestinnän ammattilainen. Koulutukseltaan hän on teologian maisteri.

KL 99.1 • ISBN: 978-91-8120-038-6



WWW.LINDCO.SE