

”Träningen är en härlig revansch”

Lou Hedström har alltid rusat fram genom livet.

– När jag väl råkade ut för en ridolycka så gjorde jag även det ordentligt.

Ett år efter den svåra ryggskadan är hon tillbaka på både hästryggen och träningsgolvet.

”Vi vet inte om du kan gå efter det här, det beror på hur operationen går”. Det var läkarens besked efter att ha tittat på **LOU HEDSTRÖMS** röntgenbilder.

När hon landade efter fallet från hästen krossades en ländkota samtidigt som delar av den försköts inåt. Hade den rört sig några millimeter till hade nerverna kapats. Då hade det blivit rullstol.

Men efter läkarnas utlåtande insåg hon att faran inte var över.

Lou hade inte anat att läget var så allvarligt. Direkt efter olyckan hade hon stått upp och gått omkring. Det var lite av ett under för läkarna. Lou själv tror att hennes vältränade ryggmuskler ”höll ihop” den skadade ryggraden. Hon har en lång träningshistoria: tävlat i windsurfing, dansat jazzbalett, spelat squash och tränat på Friskis&Svettis sedan starten. Och så har hon fem bälten i ju-jutsu.

Efter att ha testat mycket fanns nästan bara ridning kvar på önskelistan. När hon tillsammans med döttrarna började ta ridlektioner i dåvarande hemorten Alingsås föll allt på plats.

– Det är underbart med närheten till hästen och den styrka ridning ger, säger Lou när Friskispressen träffar henne en solig höstdag i Göteborg. Hon kommer precis från en ridlektion tillsammans med yngsta dottern **CHARLOTTE**. Lou gestikulerar och skrattar mycket. Hela hon utstrålar energi.

En lika solig vårväll för drygt fem år sedan var det också dags för ridlektion, men på en annan ridskola. Lou och dottern **KATHARINA** skulle träna hinderhoppning. Vid sidan av manegen väntade Charlotte på sitt ridpass.

Katharina hade fått Melody den här kvällen, en häst som ofta var rädd och spattig. Lou erbjöd sig att ta Melody i stället.

”Tänk om hon slänger av dig”, sa dottern. ”Ånej, mig slänger ingen av”, skojade Lou.

Lektionen startade. Lou och Melody hoppade över ett hinder och hon kände att det gick riktigt bra. De landade, men i nästa sekund blev hästen rädd för något och tvärbromsade. Lou svingades iväg i en vid bäge.

– Luftfärden var så lång att jag hann tänka att det var tur att jag tränat ju-jutsu och behärskade fallteknik, säger hon med ett ironiskt leende.

Dessvärre landade Lou rakt på rumpan. – Trots att det inte alls kändes bra sa prestationsmänniskan i mig att krypa undan så snart jag kunde för att inte störa lektionen.

Att ringa ambulansen kom inte på fråga, det avböjde Lou mycket bestämt.

Men allt eftersom minuterna gick kändes det mer och mer fel.

– Ryggmuskelnerna krampade så att jag knappt kunde andas. Jag fick en nära-dödenkänsla.

Till slut fick Lous envishet ge vika och hon lät sig skjutas in till sjukhuset. Tiden där minns hon som i ett töcken.

– Det tog flera timmar innan smärtan kom, men då kom den rejält. Jag skrek efter smärtlindring.

Lou röntgades, men läkaren såg först inget allvarligt. De ville ändå behålla henne på sjukhuset, men Lou vägrade – hon skulle ju jobba dagen därpå.

Men det skulle definitivt inte bli något arbete nästa dag. Natten tillbringade Lou hängandes över köksbordet, omtöcknad av starka mediciner. Hon var precis nyskild och i full gång med att forma sitt nya liv. Lou hade just köpt en ny lägenhet där hon och hennes båda döttrar skulle bo.



Lou Hedström

ÅLDER: 52 år.

FAMILJ: Barnen Fredrik 25 år, Katharina 23 år och Charlotte 21 år från sitt tidigare äktenskap. Sambon Ulf och hans två barn.

BOR: Örgryte i Göteborg.

GÖR: Föreläsare inom personlig utveckling och kursledare inom ekonomi.

TRÄNAR: Medeljympa minst två gånger per vecka.

Rider, cyklar och vandrar.

FAVORITMUSKEL: Hjärtat.

DRÖMMER OM: Fred på jorden och att alla människor och djur ska få leva ett värdigt liv.

BRINNER FÖR: Barnen, Ulf, träning, läsning, djur, natur samt att inspirera andra att ta tillvara på sin inre kraft

LÄS MER PÅ:

louhedstrom.se



HÄSTOKIG. När Lou Hedström återupptog hästhoppningen efter olyckan var det många som tyckte att hon från vettet. I dag tar hon ridlektioner, men hon hoppar inte längre.

ENVIS. Lou hoppade över sjukgymnastiken och rehabiliterade sig själv på Friskis&Svettis.



STARKARE ÄN NÅGONSIN. F&S Göteborgs träningslokal Turion är Lou Hedströms "hemmaarena".

► **Morgonen efter fick** hon ett samtal från Alingsås lasarett. En annan läkare hade tittat på röntgenbilderna och insett att de missat något. Lou fick komma in igen. Men varken läkarna eller Lou visste ännu hur allvarligt skadad hon var.

När röntgenbilderna slutligen hamnade hos en specialisläkare på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg gick allt däremot snabbt. Hon skulle omgående flyttas dit för operation.

Tiden före operationen hann hon reflektera över hur ett liv i rullstol skulle vara.

– Det värsta skulle vara att inte kunna rida igen. När jag äntligen börjat med ridningen ville jag inte att det skulle sluta så snabbt.

Under operationen reparerades Lous ländkota med hjälp av ben från höften och fyra titanskruvar. Tre kotor stelopererades. I dag har Lou ett tre decimeter långt ärr längs med ryggraden som vittnar om operationen.

– När jag vaknade efter operationen kunde jag inte röra mig. Jag hade ingen känsl i benen. Det var fruktansvärt att inte veta om jag var förlamad eller bara bedövad.

Men känslan smög sig tillbaka och läkarna konstaterade att operationen varit

mycket lyckad. Lou var glad, men mådde fortfarande dåligt.

– Jag satte mig upp i sängen och kunde sitta högst 30 sekunder. Jag hade otroliga smärtor. Då hade jag nytta av min positiva läggning – jag bestämde att jag skulle upp och gå – en vecka senare gjorde jag det.

Livet efter operationen beskriver Lou som mycket tufft. Hon hade fått en stålkorsett som hon var tvungen att bära dygnet runt. Den skulle bland annat hindra henne från att böja höften mer än 45 grader, vilket skulle vara förödande för ryggen.

Tillfrisknandet gick trögt. På första promenaden orkade den annars så kraftfulla Lou bara gå några få meter utanför porten. Och hemmet fylldes av handikapphjälpmedel – förhöjda toasitsar, strumpåtagare och mycket mer.

Efter sju långa månader åkte stålkorsetten all världens väg – nu skulle Lou äntligen få börja träna. Fram till nu hade hon bara kunnat promenera och göra några få övningar. Men besöket hos sjukgymnasten blev en besvikelse.

– Det var inte alls anpassat för mig som var van vid träning. Allt skulle göras så försiktigt. Till slut ringde jag och sa att jag inte skulle komma tillbaka – jag hade köpt årskort på Friskis&Svettis i stället.

På F&S Alingsås fanns många som stöttade henne. Hon gick ut hårt och började på aerobics. Där slapp hon oroa sig för att någon skulle springa in i hennes rygg.

– Ingen tittade på mig eller undrade varför jag

inte riktigt hängde med. När jag upptäckte att jag kunde hoppa lite började jag storgråta av glädje. Då tittade folk undrande förstås ...

Efter det första lite trevande passet kom Lou snabbt igen. Hon varierade mellan aerobics, bas-, medel- och ryggjympa. Ett år senare tränade hon fyra gånger i veckan.

– Att jag mådde så bra handlade inte bara om träningen i sig utan att jag även tyckte att det var så roligt. Jag tror definitivt att läkningen går bättre om man har något att glädjas över.

Så fort hon slapp korsetten besökte hon också stallet och tog sig upp i sadeln igen.

– Åh, jag var så rädd. Men det var något jag behövde göra.

När hon sedan började hoppa över hinder igen var det många som tyckte att hon var helt från vettet.

– De höll för ögonen när jag hoppade. Då blev jag rejält nervös. Men nu har jag slutat med hoppningen, det kändes onödigt att utsetta sig för risken.

Hon är däremot övertygad om att dåliga ryggar mår bra av ridning.

– Det stärker ryggen. Jag hade absolut mått sämre i dag om jag inte ridit och jympat.

Lou upplever att olyckan ändrat henne på många sätt.

– Tidigare ville jag alltid stå i centrum och vara den som syntes och hördes mest. Det behovet är inte lika stort i dag. Jag har också tonat ner prestationsbehovet. Jag behöver inte visa andra att jag kan något, jag gör det för min egen skull. Och så vågar jag säga nej även om det känns obehagligt.

Hon menar att en kris föder en annan människa och att det kan leda till något positivt.

– Ibland vill jag kalla olyckan för lyckan i stället. Den har öppnat mig och visat mig vad som är viktigt i livet. Den gamla Lou hade exempelvis inte träffat världens bästa man, säger hon.

”Världens bästa man” heter **ULF** och är Lous blivande make.

De träffades i slutet av 2006 och bor sedan ett och ett halvt år ihop i en lägenhet i



TOPPENRESA. I höstas tog sig Lou och sambon Ulf för andra gången upp på Kebnekaises topp.

Örgryte i Göteborg. Till sammans med honom har Lou börjat fjällvandring och bestiga bergstoppar. I höstas var det dags för Kebnekaise – för andra gången.

I fjällvärldens hisnande natur, i väglöst land och med en stor ryggsäck på ryggen, kan Lou tänka på ett av många läkarbesök. Läkaren tyckte det

var dags att börja träna på att bära. Hon fick tillåtelse att ta maximalt två kilo i varje hand.

– Jag gick glatt till affären och kom ut med matkassar som vägde precis så mycket. Men jag orkade bara 20 meter. Nu går jag i fjällen i tio dagar med 18,5 kilo på ryggen.

Oavsett om det är i fjällen, på träningsgolvet eller när hon sitter ner på cykelsadeln och trampar uppför den långa, branta backen på hemvägen från F&S Göteborgs lokal Turion, får Lou lyckokänslor av att åter kunna röra sig.

– Jag har bra kondition och orkar så mycket. Det är en härlig revansch. ■



Text: Madeleine Carlsson
Foto: Jerker Andersson

Friskis&Svettis Göteborg

STARTÅR: 1982. ANTAL MEDLEMMAR: 32 000. FUNKTIONÄRER: 600.
UTBUD: Gym och 450 pass i veckan med bland annat aerobics, jympa, box, skivstång, spinning, yoga och step på sju anläggningar runt om i Göteborg. MER INFO: friskissvettis.se/goteborg