



Det finns många starka kvinnor med stor lyskraft inom Reumatikerförbundet. Främst bland dem, ur forskningsbilagesynpunkt, träder Christina Stenström fram. Hennes lågmälda röst, som ändå bär ett spår av skärpa och kaxighet manar till uppmärksamhet. När hon lägger fram sina synpunkter är de grundade på en klar tanke och en god kunskap som grund för hennes åsikt.

Christina Stenström

– kvinna, mor, forskare och reumatiker

TEXT YVONNE ENMAN

FOTO ANDERS ARHAMMAR OCH YVONNE ENMAN

Så satt den där, bettskenan. Den prydde definitivt inte sin plats och blev inte heller speciellt välanvänd innan den gömdes och glömdes i en låda. Att vara ny tonåring, 13 år, med allt vad det innebär, att pendla till realskolan från hemmet på Österlen till Ystad och få en tingest som den där därför att det onda i käken ansågs bero på stress. Inte roligt! Men sådan var debuten för det som så småningom skulle erkännas som Christinas livsledsagare, reumatismen. Men det kom långt senare för Christina bet ihop och kämpade vidare med det onda som dök upp lite då och då, men alltid vid fel tidpunkt.

Fötterna skulle komma att förbli ett bekymmer. Första riktigt besvärliga och olämpliga tillfället var under den härliga skolresan i Österrike när trampdynorna vägrade att hålla sig lugna. Och sedan var det de fina examensskorna som aldrig kunde sitta på fötterna utan att göra ont.

Gillar inte gymnastik

Christina var ambitiös och duktig i skolan. Men inte i gymnastik! Under gymnasietiden tappades hennes inflammerade knän på vatten med ojämna

mellanrum. Och hon blev befriad från gymnastiken under ett helt år.

4 Det gjorde ingenting för jag är inte någon sportfreak alls. Jag tyckte inte det var roligt med idrott, flinar Christina med spjuvern i ögonen, för de orden kommer från en vältränad legitimerad sjukgymnast.

När så gymnasietiden var till ända var Christina hjärtligt trött på allt vad studier hette. Hon valde att gå på sjön och där efter jobbade hon i en musikaffär. Men trivdes gjorde hon inte. På arbetsförmedlingens yrkesrådgivning tittade man på hennes fina betyg och frågade efter intressen och vad hon ville göra med sitt liv.

– Jag tycker om att resa, jag gillar språk och kan tänka mig att jobba utomlands, svarade hon. Yrkesförmedlaren rådde henne att bli sjukgymnast, för det var hans fru!

– Har du sagt det så provar jag väl, tänkte Christina och kastade sig in i sjukhusvärlden, för det krävdes praktik som sjukvårdsbiträde för att bli antagen till de studierna.

Därefter sträckte hon på ryggen och skaffade sig en fin hållning, för det ska sjukgymnaster ha. Och hon var i gång med sin utbildning i Lund.

Det där onda i kroppen fanns kvar och under den andra terminen kunde hon själv lägga puzzlet. Då som först, vid 22 års ålder, blev hon tagen på allvar och fick sin RA-diagnos trots att sänkan inte var hög. Christinas tankar på yrkesval måste omvärderas. Att bli sjukgymnast var kanske inte det mest lämpliga eftersom det är fysiskt tungt och att man inte kunde bortse ifrån att hur snäll sjukdomen än skulle bli så skulle den ändå sannolikt betyda kroppsliga inskränkningar.

Dessutom var den absoluta meningen då i slutet av 70-talet att man definitivt inte får anstränga sig fysiskt när man har en reumatisk sjukdom. Den tanken lämnade inte Christina någon ro och hennes egna uppfattningar, och erfarenheter, kom så småningom att utgöra grunden för hennes forskning.

Beslutet att ändå fullfölja sin utbildning för att bli legitimerad sjukgymnast, att därefter fortsätta med en forskarutbildning och att i framtiden kanske ägna sig åt forskning stöddes av skolledningen och professor Ulrich Moritz. Och så blev det.

Tankarna på att nydiagnosticerade reumatiker uppmanades till vila och avlastning malde i Christinas huvud. Hon jämförde med sig själv och sitt

eget liv. Och tvivlet växte. Hon cyklade först, för att därefter gå i trapporna till sin egen sjukgymnastik, där hon inte fick göra något som kunde liknas vid dynamisk träning. Det var chockerande! Och chockerna fortsatte för hon valde att i sitt examensarbete behandla just dynamisk träning och RA. Studien visade att deltagarnas armstyrka ökade, men inte smärtan. Resultatet var positivt för Christinas antagande. Reumatikerna hade nytta av sin träning och själv fick hon blodad tand.

– Det är något jag aldrig ångrat, även om vägen inte varit enkel utan snarare oerhört krånglig. Kurser hit och dit, pendla till Härnösand för att komplettera gymnasiebetyget med naturvetenskapliga ämnen, pendla till Stockholm för forskarstudier, tunga väskor att känka på, tidiga morgnar och sena kvällar..., säger Christina och höjer på ögonbrynen.

Engagemang

På den tiden stöddes bemanningen av sjukgymnaster på vårdcentraler i glesbygden av Reumatikerförbundet som på den tiden hette Riksförbundet mot Reumatism. Christinas första kliniska arbete

kom att bli en sådan tjänst på Gotland. Sjukgymnasterna kallades Solstickor.

Det var också där hon började sitt engagemang i patientföreningen. Hon var med och bildade Gotlands reumatikerförening som i år firar sitt 25-års jubileum.

Så har det fortsatt. Christina har hållit föredrag och lett studiecirkel i Reumatikerförbundets olika föreningar, suttit i Vårdforskningsgruppen och bedömt ansökningar om forskningsmedel. Hon är nu förtroendevald i Reumatikerförbundets förbundsstyrelse och invald i forskningsrådet, den samling forskare som är rådgivare till förbundet i strategiska frågor.

Samtidigt har engagemanget för forskningen fortsatt och när hon i Bollnäs la fram planerna på att lägga upp en stor forskningsstudie om dynamisk träning i vatten blev kommentaren:

4 ”Det här blir nog en fin liten studie”

Forskning

Så blir det gärna. En liten tanke växer fram, för att med kraft växa och fortsätta att växa. Och en stor avancerad studie blir resultatet. Den här tanken blev 1993

en avhandling vid Karolinska Institutet under titeln 'Dynamic therapeutic exercise in rheumatoid arthritis. Qualitative and quantitative aspects'.

– Avhandling var den första som kombinerade kvalitativa, berättande, studier med kvantitativa, det vill säga resultat mätta i siffror. De slutsatser jag kunde dra av delstudierna var inte de jag väntat mig. Väldigt lite av de effekter patienterna berättade om gick att mäta i siffror, men de kompletterande intervjuerna om upplevelser gav idéer om vad träningen kunde handla om för deras del.

1995 fick Christina Reumatikerförbundets jubileumsstipendium ”för helhetsyn i vård och omsorg om reumatiker” för sin avhandling.

Efter disputationen slutade Christina sitt kliniska arbete som sjukgymnast i Katrineholm och började undervisa och forska vidare på Karolinska Institutet. Det fysiskt lättare jobbet innebar också ajöss till den halva sjukpension hon haft i 15 år. Hon har under de senaste 10 åren fört fram cirka 25 kollegor till magisterexamen, undervisat blivande sjukgymnaster och etablerat en egen forskargrupp. Hon har producerat ungefär 30 vetenskapliga artiklar och bokkapitel och är docent i sjukgymnastik med inriktning mot reumatologi.

Idag har hon fem doktorander varav en, Helen Alexanderson, alldeles nyligen doktorerat och två, Stina Lundgren och Ulla Levin, avlagt licentiatexamen. Mia André och Eva Eurenus har båda kommit halvvägs mot doktorexamen och flera står på tur att antas som doktorander.

4 För det mesta är det roligt och stimulerande att forska och handleda kollegor i utvecklingen till färdiga forskare. Fysisk aktivitet och träning är numera standardbehandling vid reumatisk sjukdom, vilket jag nog bidragit till med min forskning och det känns tillfredsställande. Jag har också stor användning för mina språkkunskaper, får resa mycket i tjänsten och har vänner bland forskarkollegor i många länder. Men ibland blir det tungt och då kan det kännas lockande att gå tillbaka till undervisning på heltid.

Som lektor vid Karolinska Institutet avlönas hon nämligen med sjukgymnastprogrammets grundutbildningsanslag, vilket innebär att arbetstiden huvudsakli-



gen ska användas till undervisning av blivande sjukgymnaster. För att forskningen ska fungera måste hon därför ständigt dra in pengar till såväl sin egen som doktorandernas lön. I dagens ekonomiska läge och med den konkurrens om forskningsmedlen som råder, är detta ingen lätt sak. I hennes arbetsuppgifter ingår också att sprida kunskap till sina kollegor. Hon ska föreläsa, skiva populära sammanfattningar och ordna kurser.

– Det tar mycket tid i anspråk att söka pengar och ett dilemma kan vara att man måste söka på många håll för man får oftast inte så mycket från varje finansär. Här kommer ledaren för en forskningsgrupp in med en stor del av sin arbetstid. Det gäller att hålla koll på när alla ansökningstider går ut och att varje ansökan är mycket korrekt. Slarvar man det allra minsta så blir det inte några pengar, konstaterar Christina.

Livet

Christina har alltså varit verksam på Gotland, i Hälsingland och Sörmland, men bor idag i Solna, dit hon flyttat efter att i all vänskaplighet ha skiljt sig från sin tidigare man. Sonen Manoj 19 år har just gått ut gymnasiet, flyttat hemifrån och söker nu arbete. Sam 15 år har ännu några år kvar men vill sedan bli forskare.

– Men då en ”riktig forskare i laboratorium”, skrattar Christina.

Sitt liv har hon inrättat så praktiskt som möjligt.

– Mitt hem är min borg. Där ska inte finnas fler måsten än nödvändigt. En överlastad miljö gör mig nervös. Därför kanske man kan säga att det är minimalistiskt hemma. Det finns hjul på möblerna så de går lätt att flytta för att komma runt och under och få pryglar att damma.

Christina är en organiserad människa av naturen som vet att hushålla med sina krafter.

– Och envis var jag redan innan jag fick min sjukdom. Är väl lik min far, säger hon.

Men visst har ledgångsreumatismen påverkat henne. Sina operationer planerar hon in i livet så gott det går, för att de inte ska få påverka allt för mycket. Senast var det en fot som rättades till.

– Efter den kan jag dansa igen, och det älskar jag verkligen. Fast ändå kan jag inte ta ut svängarna ordentligt.

Kanske är det där hennes sorg över sjukdomen ligger. Att inte kunna känna tillit till kroppen, att inte fullt ut kunna visa vem hon är med kroppsspråk.

– Den har påverkat kroppen, dels utseendemässigt, men kanske viktigare i hur jag rör mig. Min kropp speglar inte den person jag är inuti.

Ändå har det hänt. Christina har funnit en ny man att hålla av och bli älskad av.

– Underbart och ofattbart! Att det fanns någon där ute som inte skrämde av mig som kaxig kvinnlig reumatiker, säger Christina och lyckan lyser om henne.

Så vävs trådarna ihop, att vara kvinna, mamma, forskare och reumatiker. Även om Christina fått ta hänsyn till sin sjukdom så har hon inte gjort avkall på livet. Christina lever kanske friskare än många ”friska” människor.



En gång varje år håller The American College of Rheumatology och the Association of Rheumatology Health Professionals kongress. Då träffas forskare från hela världen. Konkurrensen är benhård både för att få posters antagna och att bli inbjuden som föreläsare. En del priser delas också ut. Att få Distinguished Scholar Award är få förunnat.

2002 i New Orleans, Louisiana rönte **Christina Stenström** den stora äran. På utmärkelserns diplom beskrevs hennes forskningsbana och slutorden fritt översatta löd: ”Hennes forskningsansträngningar och hennes yrkeskarriär framstår som en utmärkt föredöme för alla kliniska forskare.”



Här flankeras Christina av sina båda stolta söner när glasstatyetten överlämnats till henne.