



## Olivias häst är hennes kurator och coach

För Olivia Schell är tolvårige islänningen Helmingur både kurator, sjukgymnast och coach. Helmingur är häst och en tålmodig lyssnare. Hans värme och rytmiska rörelser lindrar värken och mjukar upp Olivias stela leder. Och han tvingar henne till aktivitet. Varje dag.

Har man en egen häst går det inte att smita undan, säger hon. Hästen måste ridas och skötas om varje dag, så man måste hålla igång.

Olivia Schell fick diagnosen barnreumatism när hon var elva år. I dag är hon 21 år och tackar ridningen för att hon kan leva ett aktivt liv.

– Utan ridningen hade jag nog inte stått på benen idag. Den har betytt oerhört mycket, både fysiskt och psykiskt.

Det är svårt att tro att denna aktiva hästtjej faktiskt satt i rullstol för tio år sedan. När jag ber henne karaktärisera sig själv svarar hon att hon envis och genomför det hon bestämmer sig för. Men lägger snabbt till att hon också kan vara lat och skjuta upp saker. Fast inte med ridningen. Där har hon till och med lyckats få pojkvännen Jonathan att börja rida. Och dessutom tycka att det är kul.

Trots att Olivia ibland haft så ont att hon inte själv kunnat ta sig upp på hästryggen, har hon inte avstått från att rida. Hon vet att det gör gott.

### Smärtan släpper

– Man får ta det lite försiktigt först, men efter en halvtimmes ridning brukar smärtan släppa. Det är rena friskgymnastiken. Friskgymnast är förresten ett mycket bättre ord än sjukgymnast, skrattar hon och klappar om Helmingur i stallet i Bö i Göteborg.

– Det bästa är att man mår så bra i själen också. På hästryggen är jag lika bra som alla andra. Jag rider på samma villkor som de som är friska. Den känslan är viktig, eftersom det är så mycket annat som sjukdomen hindrar.

Som liten var Olivia en aktiv tjej som gillade att röra på sig. Hon red, gymnastiserade och simmade. När hon var nio år stukade hon foten under en gymnastiklektion. Men foten ville inte läka och det visade sig att hon hade fått en spricka i ledbandet. Foten gipsades men blev inte bättre. Istället svullnade hela benet upp och Olivia



fick hög feber.

– Det var förstås ett skov, fast ingen förstod det då. Några år senare kom fler tecken. Jag fick ont i en tumme och handleden svullnade. Senare fick jag fruktansvärt ont i höften. Den låste sig helt. Till slut gjorde det ont överallt. Jag bara skrek och kunde knappt röra mig, så jag var tvungen att ha rullstol.

### Envis tjej

Olivia blev inlagd på barnreumatologen på Östra sjukhuset. Där fick hon användning för sin envishet.

– Jag var tolv år, låg på barnreumatologen på Östra sjukhuset och hade fruktansvärt tråkigt. Varje gång sjukgymnasten frågade vad jag helst av allt ville göra, sa jag att jag ville rida. Och varje gång fick jag höra att det inte går. Det var tröttsamt.

Särskilt som jag visste att jag skulle behöva tillbringa mycket tid på sjukhus, kanske under flera år.

Men Olivia gav sig inte. Hon hade ridit tidigare och hon hade hört talas om att ridning är bra rehabilitering för handikappade. Så hon bestämde sig för att skriva brev till sjukhusledningen och söka pengar till en ridgrupp för barnreumatiker. Hon skrev till reumatikerföreningen också. Både arbetsterapeuten och sjukgymnasten stödde hennes ansökan. Olivia fick pengar och ridgruppen kunde starta.

– Vilken lycka när vi red ut första gången. Vi var sex-sju kompisar från sjukhuset som fick rida på tur med islandshästar var 14:e dag, minns hon.

Islandshästar är speciellt bra att rida för reumatiker, anser Olivia. De är mjukare än andra hästar, har inte samma utstickande ryggrad. Och så har de sin speciella gångart - tölt –

som är särskilt skonsam för lederna.

– Man studsar inte som på andra hästar. Att rida på en islänning är som att flyta fram, med mjuka, rytmiska rörelser. Allra bäst är det att rida barbacka. Då fortplantar sig värmen från hästen direkt upp i höfterna. För att underlätta ridningen kan man använda en särskilt skena för armarna. Sådan kan man få hos arbetsterapeuten.

### Blev ridinstruktör

Olivia fortsatte att rida tillsammans med andra barnreumatiker. 1998 blev hon ridinstruktör när föräldraföreningen för Unga Reumatiker i Göteborg köpte in en egen ridhäst för pengar som samlats in av Göteborgs Rotaryklubb.

– Det var en bra verksamhet, men tyvärr blev hästen sjuk, så vi blev tvungna att lägga ner förra året. Men många av barnen har ändå fortsatt att



rida och det är det viktigaste.

Olivia Schell önskar att alla barnreumatiker skulle få möjlighet att rida och hon tipsar om ett alternativt sätt att skaffa "egen häst".

– Är man en grupp kan man kontakta en ridskola och be att få ha en häst på så kallat halvfoder. Då äger man inte hästen, men sköter om den och betalar hälften av alla kostnader för foder mot att man alltid får rida samma häst.

Förutom friskgymnastiken är det bra för självförtroendet att rida, säger Olivia. Hon vet vad hon talar om.

Sjukdomen tvingade Olivia att vara borta från skolan under stora delar delen av högstadiet. Hon var ofta sjuk och det tog flera timmar varje morgon att komma igång, så stel var kroppen.

– Det var väldigt deprimerande. Och inte blev det bättre av att ständigt behöva hjälp och bli mer beroende av föräldrar i en ålder när man egentligen ska frigöra sig från dem. Ibland kändes det som om jag hade förpassats tillbaka till babystadiet.

### Djur är fantastiska

Då var det skönt att ha ett djur att anförtra sig åt. 1994 fick Olivia också en hund, labradortiken Emma.

– Det är psykiskt bra att ha ett djur när man inte mår så bra. Jag var tvungen att gå ut med Emma varje dag och det var jättebra. Och så kunde jag prata med henne om allt som gjorde ont och var besvärligt. Hon tjatade inte och hon var aldrig sur.

Vid sidan av ridningen är hundar en viktig del i Olivia Schells liv idag. Tillsammans med sin mamma föder

hon upp labradorer och håller hundkurser.

– Jag har fått tillbaka mitt självförtroende och mår bra av att ta en dag i taget, säger hon och berättar att hon snart också har läst ifatt gymnasiet och planerar att läsa psykologi på universitetet. Denna envisa tjej tänker sig en framtid som beteendevetare. Hon är intresserad av ledarskap och gruppdynamik och vill använda sina erfarenheter i ett kommande yrke.

– Både i skolan och i vården behövs mycket mer kunskaper om hur det att vara barn och ha en reumatisk sjukdom. Det vill jag gärna bidra till, säger hon.

Text Lotta Tillström foto Anders Arhammar

**Kontakta gärna Olivia**  
om ni vill ha hjälp eller råd när det gäller ridning. Tidningen förmedlar kontakten.

## Annons