



Att ha häst är **livskvalitet**

När Lena Ronnegren, 48 år, sitter på hästryggen och galopperar fram känner hon sig fullständigt fri.

– Hästen är min rullstol och när jag rider kan ingen se att jag har problem med lederna, säger Lena Ronnegren som fick diagnosen Juvenil polyartrit redan i tvåårsåldern och har ridit sedan hon var i tioårsåldern.

Det har precis regnat när vi kommer till hästhagen en bit utanför Strängnäs och det är kallt i luften. Men naturen är smärtsamt vacker med sin grönska och sina blommande fruktträd. Ett par beiga kor idisslar vid vägen och följer lojt våra rörelser. Lena parkerar sin bruna Chrysler vid hagen och ger sig ut för att kalla på skönheten Elle, eller Elegantka som hon egentligen heter. Hon är ett arabiskt fullblod, född 1999, och Lena har haft henne i två år.

– Det är tredje sommaren jag har Elle här, hon blir lite förvildad när hon går ute, säger Lena och skrattar. Men en häst ska också få vara en häst och rusa av sig.

Elle galopperar tillsammans med kompisen Smula som är en arbetarhäst och ingen av dem verkar ha någon större lust att växla ner till skritt. Lena hämtar lite godis och med lagomt krusande travar de båda hästarna med Lena till bilen med all ridutrustning.

– Jag rider Elle var tredje dag och det är ett mindre företag. Jag planerar och förutser varenda detalj och behöver tänka på säkerheten i mycket högre grad än en person som är frisk. Jag har låtit specialgöra min sadel och är beroende av att alla grejer funkas och är i ett gott skick. A och O är att kolla att sadeln är ordentligt fastspänd innan jag rider ut, annars kan det gå riktigt illa! Jag rider dessutom med en fårskinnsfäll över sadeln för att sitta mjukare.

– Jag är noga med säkerheten, jag har alltid hjälm, väst och mobiltelefon med mig i fall något skulle hända. Det är ett pussel med alla saker jag behöver ha med mig och specialhjälpmedel som jag har gjort och låtit göra, säger Lena och demonstrerar några handtag som hon använder sig av utöver tyglarna. Hon har ett mindre handtag fäst i sadeln som hon smidigt kan greppa tag i. Runt halsen sitter en röd rem som Lena aldrig rider utan, och som hon håller fast vid när Elle blir vild och hoppar. Hon har också låtit förlänga tyglarna med en specialanordning vid tränset och visar hur hon kan justera det och därmed skapa olika längder.

– Jag har alltid med mig ridspö och rider oftast ut själv, vilket i sig är en utmaning. Men jag har lärt mig att parera



Lena har många olika specialhjälpmedel som hon har gjort eller låtit göra. Hon har handtag som hon använder sig av utöver tyglarna. Hon har också ett mindre handtag fäst i sadeln som hon smidigt kan greppa tag i. Runt halsen sitter en röd rem som Lena aldrig rider utan, och som hon håller fast vid när

Elle blir vild och hoppar. Hon har också låtit förlänga tyglarna med en specialanordning vid tränset och visar hur hon kan justera det och därmed skapa olika längder.

stenar och stubbar i tid och behöver jag gå av för att gå en stund så parkerar jag Elle i ett dike, så att det blir lättare för mig att hoppa av!

Med rösten och vikten styr hon Elle

På flera sätt trotsar Lena naturlagarna bara i och med beslutet att skaffa häst. Hon är liten och späd och har ingen styrka i handlederna. Det borde inte gå att rida med en Juvenil polyartrit som särskilt har angripit hand- och fingerleder. Men Lena ser till att det går och med god vilja och envishet har hon funnit en lösning på de praktiska problemen och rider bland annat aldrig utan handledsskenor.

– Jag kan inte styra Elle på sedvanligt vis. Det kompenserar jag genom rösten och hur jag fördelar vikten, något jag har lagt ner mycket tid på vid inläringen. Hon är en känslig och intelligent häst, så det fungerar. Hon är ett typiskt fullblod och var ganska nervig när jag köpte henne. Hon reagerade för olika typer av material, som metall som lät till exempel. Om hon stegrar sig inför något och inte vill gå vidare, behöver jag bara visa henne en gång, sedan har

hon i bästa fall lärt sig att känna igen det och förstå att det inte innebär någon fara.

Men vissa element har Elle svårare för. Som när tuppar och hönor tar sig friheter till exempel. En dag när Lena kom in i stallet hälsade Elle henne med ett stelt kroppsspråk och en glasartad blick. Mycket riktigt hade en objuden gäst tagit sig in i boxen och stört den hästliga friden. Där spatserade en tupp i godan ro, utan en aning om att Elles balans rubbades.

Lena mockar och ryktar Elle varje dag, och ger henne mat. Det innebär ett krävande fysiskt jobb och för att orka har hon fått finna sina knep.

– Jag använder barnsaker, till exempel så mockar jag med en grep i plast och när jag går till gödselstacken så bär jag halvfulla hinkar. Min sambo Björn hjälper mig en gång i veckan att mocka ur boxen ordentligt.

Hästkörkort, Hubertusjakter och sulkykörning

När Lena träffade sin sambo Björn för fem år sedan bodde hon i Solberga strax utanför Stockholm. Hon hade då varit medryttare till en väninnas häst i 23 år och ridningen var



Nu kommer Lena upp på Elle trots en krånglande höft. Men hon har ändå börjat köra in Elle med sulky.

– Den dag jag inte kommer upp i sadeln, så blir det ett alternativ, säger Lena som kommer att behålla Elle så länge det är möjligt.

en självklar del av livet. Med kärleken till Björn öppnade sig nya möjligheter. Att leva på landet och att skaffa sig en egen häst.

– Jag får mycket hjälp av Björn och vi har tillsammans tagit hästkörkort, säger Lena och visar en fondvägg i köket där det sitter priser, foton på Elle och ett diplom som bekräftar att de är ”myndiga” att ta hand om en häst. I körkortet ingår bland annat kunskaper om hästens skötsel och utfodring.

– Förra året vann Elle tredje pris i sin kategori i en riksställning, så då var jag stolt! säger Lena och pekar på en solgul sidentygmedalj. Lite nedanför sitter en grön motsvarighet som för en insatt berättar att hon deltagit i Hubertusjakt.

– Jag har ridit flera Hubertusjakter, men sist var i Eskilstuna förra året. Förr var det ju rävar man jagade, men så är det inte längre. Numera hänger de oftast ut ett gossedjur i skogen som har ersatt räven.

Lena gillar fart och fläkt och utstrålar trots daglig värk och trötthet, energi. Så har hon också ett särskilt gott öga

till allting med hästkrafter.

– Jag utbildade mig till transportledare för lastbilar när jag var ung och jobbade på ett åkeri i flera år. Jag gillar hästar, bilar, motorcyklar och lastbilar. Jag har körkort för både personbil, lastbil och buss. Jag har egen hoj också, men kan inte köra den, i så fall hade jag haft mc-kort för länge sedan!

Lena hoppas kunna rida Elle i flera år till, men har en dålig höft som troligen kommer kräva en ny höftled förr eller senare. Så redan nu har hon börjat köra in Elle med sulky.

– Den dag jag inte kommer upp i sadeln, så blir det ett alternativ, säger Lena som kommer att behålla Elle så länge det är möjligt.

– Att ha häst är livskvalitet, det är någon som behöver och väntar på mig. Hästar lever i nuet och dömer dig inte. Vi har en ordlös kommunikation som bygger på tillit och förtroende, det är en slags kärlek.

Text och foto: Ann Thörnblad