



Kaisa Mannerkorpis projekt med intensivträning blev en nystart för Linda Ekström. Nu fortsätter hon stavgången på egen hand

Stavar för konditionen och självförtroendet

Hon gillar att tänja gränserna och känner att både kroppen och själen mår bra när hon tar i. I drygt ett år har Linda Ekström intensivtränat med stavgång. Hon fick kraft och inspiration genom Kaisa Mannerkorpis projekt. Nu när projektet är slut fortsätter hon att träna på egen hand.

– Jag försöker gå med stavar två gånger i veckan och dessutom promenerar jag mycket. Det blir lite olika långt, men mellan 25 och 40 minuter brukar vara lagom.

Tufft program

Med stavarna intervalltränar hon, varvar några minuter i högt tempo med några minuter i lugnare takt. Högt tempo är nödvändigt om man vill öka sin kondition och det vill Linda Ekström. Det är ett tufft program.

– Jo, jag får ont, men det får jag ta. Det går över och jag känner att jag mår bra och blir starkare. Smärtan och tröttheten från sjukdomen finns kvar men blir lättare att hantera. Det är skönt att känna att man gör något åt kroppen och konditionen har blivit mycket bättre. Och så är det väldigt bra för självförtroendet!

Linda Ekström är 34 år och bor med man och två barn

i Forshälla, strax söder om Uddevalla. Hon har haft värk sedan 20-årsåldern, en diffus värk som flyttat runt mellan olika delar i kroppen. Efter en bilolycka för fem år sedan blev det värre. Då fick hon så ont att hon knappt kunde röra sig. Det blev många läkarbesök och försök till rehabilitering men inget fungerade och hon fick ingen förklaring till värken.

Lärde sig acceptera

Först efter två år fick hon sin diagnos och rätt behandling. På reumatikersjukhuset Spenshults filial i Kungsbacka träffade hon läkaren Gunilla Holmström, som konstaterade att Linda Ekström har fibromyalgi. Från Kungsbacka remitterades hon till Spenshult i Halmstad där hon fick behandling och rehabilitering under tre veckor. Där var hon med i en smärtgrupp och fick även kognitiv behandling, som hon tyckte fungerade bra.

– Det viktigaste var att jag fick lära mig att acceptera nu-läget. Tidigare hade jag inte velat acceptera att jag var sjuk, utan tänkte hela tiden att jag skulle bli bra och på allt jag skulle kunna göra bara jag blev bättre. Jag som alltid hade varit så aktiv, motionerat mycket och till och med haft en egen häst, ville ju inte vara sjuk. Det var nyttigt att få lära sig att tänka på ett annat sätt. Sjukdomen har jag och den

får jag leva med, men nu försöker jag tänka på vad jag kan istället för på vad jag inte kan.

Genom sjukgymnasten på hemorten kom Linda Ekström i kontakt med Kaisa Mannerkorpis projekt med intensivträning för patienter med fibromyalgi.

– När min sjukgymnast ringde och frågade om jag ville vara med tyckte jag inte att jag hade något att förlora på att försöka.

Ändå var det en hög tröskel att ta sig över. Trots att hon hade varit aktiv och rört sig mycket innan hon blev sjuk, betedde sig kroppen inte som förr. Det var trögt i starten, hon fick ont under fötterna, ont i armarna och ont i ryggen, men hon hade bestämt sig för att klara den tuffa träningen med intensiv stavgång.

– Jag har alltid varit en envis typ, skrattar hon.

Rejält svettigt

Två gånger i veckan åkte Linda Ekström in till Uddevalla och tränade i alla väder, till och med när det regnade och snöade.

Varje träningspass var på 40 minuter. Gruppen startade mjukt och ökade sedan tempot i intervaller. Några minuter i snabb takt och sedan långsammare. När tempot var som högst kunde det bli rejält svettigt. Linda Ekström var med i den grupp som tränade mest intensivt. Samtidigt gällde det att inte ta ut sig för mycket.

– Det är hela tiden en balans. Man måste tänja sin gräns för att få upp cirkulationen och klara alltmer, men samtidigt måste man lära sig att känna var gränsen går för att inte få bakslag. Vi fick placera in oss själva på en skala över hur hårt vi ville anstränga oss. Hur man upplever ansträngningen är ju individuellt. Det gick inte att träna oftare än två dagar i veckan för kroppen behövde tre-fyra dagar för att återhämta sig, säger hon.

– Efterhand märkte jag hur jag fick bättre kondition och jag kände att det verkligen lönar sig att träna. Det var som en stor seger.

Arbetstränar

Nu arbetstränar Linda Ekström för att så småningom kunna gå tillbaka i arbete. Hon har varit sjukskriven sedan olyckan. Tidigare arbetade hon på ett café. Det var ett tungt jobb som krävde stor rörlighet och styrka med många tunga brödbackar att lyfta varje dag.

Ett så tungt jobb tror hon knappast att hon klarar i dag. Hon har arbetstränat i butik och på kontor, och ska pröva inom fler områden för att hitta något som fungerar. Vem vet – kanske är det inom friskvården som Linda Ekström hittar sitt framtidsjobb.

Text och foto: Lotta Tillström



Linda Ekström märker att både kroppen och själen mår bra när hon tänjer på gränserna för att orka mer.