




FOTO: INGVAR KARMHED

Karin Meijer, här med mamma Britt, var för ett år sedan helt handikappad av sin smärta. I dag är hon så gott som smärtfri och är inte rädd för att få ont igen. Nu skulle hon kunna tackla smärtan genom det hon har lärt sig på Smärtbehandlingsenheten. 

Karin utmanade smärtan och vann

Publicerad: 24 november 2009, 00.01

AJ! Smärtan är en ständig följeslagare för ungefär en miljon svenskar. Karin Meijer fick så fruktansvärt ont efter en olycka att hon varken kunde gå eller sitta upp. Inte förrän hon lärde sig trotsa värken fick hon livet tillbaka.

För ett år sedan hade Karin Meijer en dosettask proppfull med smärtstillande tabletter och satt i rullstol. Ett hemskt tillstånd för en gammal människa och en katastrof för en 15-åring som Karin.

– Jag ville bara vara ett normalt barn, jag ville vara som andra, säger Karin Meijer.

Karin berättar att hon alltid haft litet dålig rygg. När hon var 14 år var hon på sportlov i Säfsen, ramlade i backen, slog i käken och tappade medvetandet. Hon hade ont i huvud och nacke när hon vaknade till, men hämtade skidorna och åkte ner. Efter skidolyckan satt smärtan i. Karin fick genomgå olika röntgenundersökningar, gick till sjukgymnast och kiropraktor hemma i Västerås. Sista terminen i åttan var hon borta mycket på grund av smärtan.

Nästa olycka inträffade ett halvår senare när hon var på Turkietsemester.

– Där var jag med om en fyrhjulingsolycka. Jag märkte inte att de bromsade och körde med full fart in i min systems fyrhjuling. Då blev jag mest chockad och fortsatte köra. Men sen fick jag jätteont och de fick komma och hämta mig, berättar Karin.

När hon kom hem från Turkiet hade hon så ont att hon ofta var hemma från skolan.

– Man vill inte ha ont, man vill klara av att gå i skolan precis som alla andra. Men hur mycket man än vill så kryper smärtan upp och sitter där. Efter fyrhjulingsolyckan slog smärtan ut i benen och armarna. Armarna började domna bort. Det gjorde så ont så jag såg stjärnor.

Tre veckor efter Turkietresan stod hon inte ut längre.

– Jag låg i min säng och hade så fruktansvärt ont. Usch, jag blir skakis bara jag tänker på det. Jag kunde inte röra mig, inte prata. Hela min familj var skärrad. Den otäcka känslan är det mest hemska jag har varit med

om, berättar Karin och får tårar i ögonen när hon minns tillbaka.

Britt Meijer, Karins mamma, är sjuksköterska. Hon stod bredvid Karins säng och kände en sådan vanmakt när hon gett maxdos av smärtstillande mediciner och Karin fortfarande kved av smärta.

De åkte akut till lasarettet. Karin kunde inte gå utan fick sitta i rullstol. Olika specialister undersökte henne, men Karin upplevde att hon bara blev runtskickad och fick nya mediciner.

Efter tre veckor på sjukhuset skrevs hon ut med en dosettask med 10-15 tabletter per dag, rullstol och gäbord. Smärtan gjorde det omöjligt att gå till skolan så hon fick hemundervisning.

– Du hade så mycket tabletter så du blev som en gammal tant. Man lever för de där tabletterna, säger Britt.

De kämpade hemma med gåträning och mediciner, men smärtan ville inte ge sig. Till slut remitterades Karin till Smärtbehandlingsenheten på Astrid Lindgrens barnsjukhus där barn och unga med långvarig smärta, som begränsar deras liv, får terapi. Behandlingsmodellen kallas ACT, Acceptance and Commitment Therapy och går ut på att våga utsätta sig för smärta för att få bättre livskvalitet.

– De sa att den långa medicinlistan är helt onödig. ”Vi ska se till att du blir mycket bättre. Men du får lov att lära dig att leva med din smärta.” De var väldigt raka, mot Karin, berättar Britt.

Karin tyckte det var en lättnad att de sade att de skulle hjälpa henne och inte skickade henne vidare. Karin fick börja sätta upp mål för vad hon ville i livet och öva sig att tänka på konsekvenser på kort sikt och på lång sikt.

Efter första träffen på Smärtbehandlingsenheten fick hon med sig ett formulär hem där hon varje dag fick fylla i hur smärtan varit på en skala från 1 till 10, om hon oroat sig för smärtan och om smärtan hindrat henne.

Tillsammans med en psykolog resonerade hon om skolan. På kort sikt var det bästa att stanna hemma och vila, eftersom hon fick så ont när hon gick dit. Men om hon prövade att gå till skolan och stod ut med smärtan skulle det på lång sikt vara det bästa. Karin fick också prata om vad som ger livet värde. Ett mål blev att åka till stallet, där hon tillbringat nästan all sin lediga tid innan hon fick värk. Britt skjutsade henne dit och Karin blev så lycklig när hon klev in i stallet igen och kände den välbekanta doften.

– Men det var blandade känslor. Det var jättehärligt att vara där, men jag kunde inte göra någonting, bara klappa hästarna.

I stallet bestämde hon sig för att hon skulle kämpa och bli så frisk att hon skulle kunna börja rida igen. Steg för steg byggdes målen på. Nästa gång skulle hon orka borsta en häst.

– I Västerås hade de pratat om att det var kronisk smärta, men här i Stockholm sade de ”Vill du ha ett liv där du ligger i sängen och äter tabletter eller vill du ha ett liv där du går och fikar med kompisar?” Då fick jag motivation och vi satte upp målen. Trots smärtan skulle jag börja exponera mig.

Nästa hemläxa var att åka till favortifiket i Västerås och sitta med en kompis bredvid kakelugnen och dricka latte.

– Det var hur kul som helst, en sådan lycka att sitta och titta på människor. Det kändes som om jag hade varit borta från människor i flera år.

Egentligen var det bara tre månader, men för en 16-åring är det en evighet.

– Om man har haft sådan smärta som jag har haft krävs det mycket för att man ska våga komma tillbaka. Det låter lätt, men det är jädligt svårt för man är så rädd.

När Karin märkte att olika aktiviteter inte gjorde fullt så ont som hon trott vågade hon göra lite till. Det i sin tur ledde till att hon fick mindre ont. I april kunde hon gå på heltid i skolan igen. I maj gjorde hon sista besöket på Smärtbehandlingsenheten. De smärtstillande preparaten togs bort, ett i taget. Framåt sommaren tog hon bara en Alvedon någon gång ibland.

I dag är Karin smärtfri, sånär som att hon vid vissa rörelser kan känna av ryggen. Hon går tekniskt program i gymnasiet, är fodervärd åt en häst och rider så gott som varje dag.

– Jag är så lycklig. Det är så skönt att få vara ett normalt barn igen.

Bland det bästa på Smärtbehandlingsenheten var att hon fick träffa ungdomar i samma ålder som haft lika ont. Hon som trott att hon var den enda tonåringen i hela världen som hade så ont.

I dag har Karin en ganska klar bild över varför hon fick så ont, och varför hon lyckades bli kvitt smärtan.

– Jag tror att det var för att jag hade en dålig rygg och fick flera smällar. Jag åt mer och mer tabletter och fungerade sämre och sämre, det gick i en spiral neråt. Ju mer jag oroade mig desto mer ont fick jag. Men när jag kom hit fick de mig på andra tankar. Trots smärtan började jag ha ett normalt liv, jag började gå i skolan.

Sättet att analysera situationer har hon glädje av även när det gäller annat än smärtan. Om hon känner att hon helst vill hoppa över nästa prov så tänker hon på vad det får för konsekvenser på lång sikt och brukar komma fram till att det är bäst att bita ihop, plugga och skriva provet.

Karins mamma Britt har jobbat i 25 år som barnsjuksköterska, men hon har också lärt sig mycket av det som hänt.

– Även om man är sjuksköterska så blir man bara mamma när ens dotter är sjuk. Jag vågade inte heller pressa eller pusha, jag var jätterädd. Det var så skönt med någon som kunde säga att det kommer att bli bättre. Alla andra hade bara ruskat på huvudet.

ANNA ASKER
anna.asker@svd.se
Fler artiklar

