

**SUSANNA (SANNA)
JAKOBSSON**
Ålder: 45.
Familj: Singel.
Bor: I Malmö.
Gör: Är qigonglärare
(Sanna Fo qigong) och
smyckesdesigner.

När Sanna hade som mest ont kunde hon inte ha kläder på sig, till och med ett lakan på kroppen var en omöjlighet.
– Det var som om min själ inte kunde vara i min kropp.

TEXT OCH FOTO: ÅSA HANSDOTTER



Sanna är en stark person – på gott och ont.

– Smärttåligheten utlöste fibromyalgin

● Det fullkomligt strålar om **Susanna Jakobsson** när **amelia** möter upp henne på Ribersborgsstranden i Malmö. Pusselbitarna har börjat falla på plats och hon känner att hon äntligen är där hon längtat efter att vara i livet. Men så har det inte alltid varit. Under nästan tjugo års tid har hon levt med extrem smärta, och vissa perioder har varit så mörka att hon funderat på att ta sitt liv. När Sanna var 26 år föll hon av sin häst och skadade ryggen. Fram till dess hade hon levt för ridningen och satsat allt på fälttävlan. Efter olyckan vändes livet uppochnerd, och trots att hon i det längsta behöll sin tävlingshäst blev det uppenbart att Sannas tid som ryttare

var över. Nu handlade allt om att försöka hantera ryggsmärtan.

– Det var ett sorgearbete att släppa tanken på att kunna rida och tävla igen. Jag hade ingenting kvar av mitt forna liv, och under tre år efter olyckan kunde jag inte ens sitta på grund av smärtan. Jag blev helt slut av kampen och att inte kunna sova på nätterna. Slutligen drabbades jag av min första utmattningsdepression.

Det var en mörk tid för Sanna, med mycket morfin för att försöka dämpa smärtan, sängliggande och tankar om döden.

– I grund och botten är jag en glad och stark människa. Jag ville inte dö,

”Det kändes som om skelettet sprängdes och pulvriserades inifrån.”

men kände att jag inte orkade kämpa mer. Varje dag hade jag diskussioner med mig själv om att ta en dag i taget. Slutligen fick jag också en bra psykolog som hjälpte mig i allt kaos.

Tre år efter olyckan framkom det att en av hennes diskar var helt söndertrasad, och efter en operation där disken ersattes med en av titan blev allt till en >>

forts början bättre, även om Sanna fortfarande hade nervsmärtor i rygg och bäcken. Men efter några år hände något och kroppens system fick plötsligt nog:

– Det var det sjukaste jag varit med om. Hjärnan började skicka konstanta smärtsignaler och det kändes som om skelettet sprängdes och pulvriserades inifrån, samtidigt som någon slog mig med ett basebollträ över hela kroppen. Det blev kaos och jag hade totalpanik av all smärta.

”På ett sätt har jag missbrukat min kraft.”

Sanna har tidigare haft väldigt hög smärtröskel. Hon har spelat fotbollsmatch med trasigt ledband och lösa benbitar i foten, fortsatt rida efter att hon slagit av knogen under tävling och själv promenerat till akuten med brusten blindtarm. Men detta var en smärta som hon aldrig tidigare hade känt. Under de första två åren var smärtan värst och Sanna kunde inte ta emot en kram, inte ha täcke på natten och knappt bära kläder på kroppen.

– Ofta gick jag naken hemma, för bara beröringen av kläder mot huden gjorde så otroligt ont. Ibland fick min syster ”bära” mina armar, eftersom det var så smärtsamt när armarna hängde i sina fästen.

Hon nyper lite i den tunna blå tunican hon har på sig för dagen och förklarar att den hade varit omöjlig att ha på sig under de värsta perioderna.

Sanna fick diagnosen fibromyalgi. För att uppfylla kriterierna för en diagnos ska man ha ont på minst 11 av 18 triggerpunkter. Sanna hade smärta på alla punkterna, och läkarna kunde knappt undersöka henne på grund av smärtan. De första åren med fibromyalgi kunde Sanna inte jobba, men försökte ändå ta sig ut och bibehålla kontakten med vännerna. För att kunna ha ett liv över huvud taget fick hon noga planera dagen med strategisk vila samt preparera sig med starka värktabletter för att orka. Hon försökte hålla humöret och skenet uppe, men kunde sedan rasa ihop i en vecka till följd av ansträngningen.

För tio år sedan åkte Sanna till Bali på semester. Där deltog hon i en yogafestival och bestämde sig för att prova på qigong. Det visade sig bli en överväl-



I många år lade Sanna band på sig för att kunna kontrollera och uthärda smärtan.

[FAKTA] Qigong

Qigong är en flera tusen år gammal träningsmetod från Kina, där *qi* betyder energi och *gong* betyder arbete. Det finns tusentals olika typer av qigong, med olika principer för att uppnå och bibehålla hälsa samt läka skador och sjukdomar.

Det finns tre olika qigongformer: medicinsk qigong, upplysnings qigong och kungfu-qigong. Den vanligaste

formen som tränas av flest utövare är den medicinska qigongen med sina långsamma och mjuka rörelser.

Inom den medicinska qigongen talar man om att balansera sitt yin och yang där yin (”water way”) innebär uppsamlade av energi, med lugna mjuka stretchande rörelser. Yang (”fire way”) är expanderande, explosivt, med frigörande av energi.

digande upplevelse. När läraren beskrev att qigong kan utföras ”fire way” – som är snabbt, explosivt och frigörande av energi – föll Sanna plötsligt i tårar.

– Vid den här tiden grät jag inte längre. Det var så många år som jag hade varit tvungen att hålla inne känslor och lägga band på mig för att kunna kontrollera och uthärda smärtan. Men hans ord gick rakt in i mig, och jag blev chockad när jag märkte att jag började gråta.

Under lång tid hade Sanna fått höra att hon behövde dämpa sig, samla

energi och endast göra små och korta träningsövningar – något som gått tvärtemot hennes personlighet. Till följd hade hon krupit ihop både fysiskt och känslomässigt av sin sjukdom. Nu fick hon i stället veta hur hon kunde lösa upp stagnationer genom att blanda långsamma stretchande rörelser med explosiva, snabba för att släppa ut energin. Omedelbart visste hon att det här var vad hennes kropp behövde.

– Det kändes bokstavligen talat som att spränga en tajt rustning som fungerat som en bur och begränsat mig på alla

plan i livet. Efter endast ett pass var det en enorm förändring och det kändes som om jag äntligen kunde dra ett djupt andetag av krispig värmluft.

Efter passet ömsom storgrät Sanna och ömsom satt och storrade rakt ut i luften – oförmögen att tro på vad som just hade hänt. Trots

att hon hade testat på i princip allt som fanns i behandlings- och medicinväg så hade hon under alla år som gått efter att hon fått sin diagnos aldrig haft så lite ont.

Qigong är en mjuk träningsform som innebär att man genom stretching känner av kroppen inåt, gör djupa vridningar som smörjer leder och muskler och använder andningen för att öppna upp energivägar och flöden.

– Ja, det kan tyckas lite flummigt, men det fungerar för mig och för många andra med fibromyalgi. En bidragande faktor är att man rör sig konstant – lite som en dans. Med andra träningsformer blir det för intensivt – jag klarar till exempel inte att stå helt statiskt, lyfta vikter eller att, som vid yoga, lägga tyngd på mina armar.

Från att ha velat ”skjuta sig själv” på grund av smärtorna när hon var på väg med flyg till Bali flög Sanna hem på endast en Alvedon och några övningar på flygplanstoalletten. Direkt vid hemkomsten började hon planera för att kunna åka tillbaka och lära sig mer av sin qigongmästare. Hon ordnade med loppis hemma och bad folk betala vad de ville för hennes grejer. Tillsammans med lite försäkringspengar så räckte det för att kunna åka tillbaka till Bali. Planen var att stanna under ett års tid, men det visade sig bli tre år, och Sanna använde tiden till att även utbilda sig till lärare och började undervisa i qigong. Sakta men säkert började hon läka och få tillbaka lusten till livet. Slutligen var hon redo att återvända till Sverige.

I dag njuter hon av att äntligen vara stark nog att kunna arbeta igen och bygger upp sitt företag inom qigong, där hon gör det hon älskar och genuint tror kan hjälpa människor att må bättre. I dag är det många år sedan Sanna hade riktigt ont av sin fibromyalgi. Hon känner fortfarande av sjukdomen, speciellt i armar och händer, men på en helt annan nivå. Det hindrar henne inte

”Beröringen av kläder mot huden gjorde otroligt ont.”

längre i livet, utan med lite planering kan hon i princip leva ett normalt liv.

– Jag är en stark person på gott och ont. På ett sätt har jag missbrukat min

kraft, och jag är helt övertygad om att mitt sätt att uthärda smärta utan att lyssna på min kropp utlöste fibromyalgin. Styrkan har hållit mig uppe, men även drivit mig in i utmattningsdepressioner. Men kriserna och de tuffa åren har också lett mig till där jag är i dag, där jag kan möta människor i liknande situation. Jag har ett skitbra liv nu, så det var en jäkla tur jag inte avslutade det i förtid! ●

EXPERTEN:

– Det drabbar ofta ”duktiga flickor”



Diana Kadetoff är överläkare specialiserad på smärtlindring och fibromyalgi på Stockholm spin center samt forskare inom fibromyalgi på Karolinska institutet.

● Vad är fibromyalgi?

– Fibromyalgi kännetecknas av långvarig spridd smärta i mer än tre månader. Förutom en utbredd smärta och värk är vanliga symtom även svår trötthet, sömnstörningar och depression. Typiskt är också att smärtan flyttar runt mellan olika kroppsdelar. Vi har sett att det finns en störning i det smärthämmande systemet, som gör att hjärnan feltolkar kroppens signaler vilket i sin tur påverkar smärtregleringen. Följden blir en ständig obalans, där det som normalt sett inte gör ont är smärtsamt för den som har fibromyalgi.

Vem får fibromyalgi?

– Omkring 200 000 svenskar är drabbade, varav majoriteten är kvinnor. Vi vet inte varför en så stor andel kvinnor drabbas, men för alla smärstillstånd är det flest kvinnor som insjuknar. Årftliga faktorer spelar också in om man riskerar att utveckla långvarig smärta – inte bara fibromyalgi. Kvinnor som får fibromyalgi har ofta gemensamma drag som att vara högpresterande och ”duktiga flickor” och har kanske svårt att känna av sina egna gränser. Långvarig, lokal smärta utgör dock den största riskfaktorn. 80 procent av våra patienter har sedan tidigare lidit av detta, vilket tillsammans med stress, depression och dålig sömn riskerar att utlösa fibromyalgi.

Vad kan man själv göra?

– Sök hjälp tidigt. I dag tar det i genomsnitt flera år att få en diagnos. Ju tidigare du får hjälp, desto bättre är prognosen inför framtiden. Cirka 25 procent blir så pass bra att de kan leva ett normalt liv med en smärta som är på en acceptabel nivå. Även om det ännu inte finns någon magisk behandling för sjukdomen fortsätter jag tillsammans med mina kollegor att forska för att lösa gåtan om orsakerna bakom fibromyalgi. ●

Will du läsa fler gripande reportage? Spana in Arcy.se

Arcy

VILL DU OCKSÅ BERÄTTA NÅGOT? MEJLA TILL: AMELIAHORDIG@AMELIA.SE - DÖP MEJLET TILL "DET HÄNDE MIG"