

Hästen hjälpte Åsa tillbaka efter svår ridolycka

Text och foto: Katarina Liljedahl

Åsa Eriksson Hellquist fick en allvarlig hjärnskada efter en förmodad omkullridning.

Samma häst som hon red vid olyckstillfället är i dag en ovärderlig hjälp i hennes rehabilitering.

En alldeles vanlig dag strax före jul för fyra år sedan. 36-åriga Åsa Eriksson Hellquist hade lagt upp sin lediga dag så att hon skulle hinna köpa de sista julklapparna och sedan rida sitt sto Nini, som var underigångsättning efter en hälta.



Åsa Eriksson Hellquist

Veterinären hade bett henne att provocera hästen lite inför återbesöket.

Nu var stoet ohalt och Åsa bestämde sig för att rida i den närbelägna sommarhagen. 11-åriga Nini var lite pigg, så där som många hästar blir när de har varit konvalescenter. Under de åtta år som Åsa ägt stoet hade hon bara ramlat av fyra gånger.

Åsas sista minne är att de skrittar. Efter det är ungefär ett halvår borttraderat.

NÄR NINI KOM TILLBAKA till stallet utan ryttare rusade man ut för att leta efter Åsa. De fann henne ganska snabbt, medvetslös. På kroppen fanns inga synliga skador, bara hjälmen som var lite intryckt på sidan skvallrade om att något hade hänt.

Åsa fördes till sjukhus, där hon lades in på neurointensiv och sövdes ner. Hon hade flera blödningar i hjärnan och hölls nersövd i tio dagar innan hon fick vakna igen. Då flyttades hon över till en rehabavdelning där hon skulle stanna i ungefär sex månader. Hon kunde inte längre tala eller gå.

I DAG ÄR ÅSA TILLBAKA i sadeln. På samma häst. Hon rider fyra-fem dagar i veckan.

Vägen har varit lång och svår, fortfarande har Åsa besvärligt när hon ska artikulera sig, trots att hjärnan tänker ungefär lika snabbt som före olyckan. Hon har successivt lärt sig att gå igen, men det händer att hon behöver ta stöd mot någon. Balansen är inte som den en gång var hos den forna tävlingsryttaren, som hann ta sig upp till medelsvår dressyr innan olyckan tvingade henne att backa.

DET VAR INGEN SJÄLVKLARHET att behålla hästen eller återuppta ridningen. Men en dag åkte Åsa ut till stallet i alla fall.

– Efter det besöket bestämde jag mig för att behålla Nini. Att det dröjde så länge innan jag för ut till henne berodde på att jag inte orkade rent fysiskt, säger Åsa Eriksson Hellquist.

Vi hör ofta att allt har en mening, men för henne har inte olyckan det.

– Den har bara gjort mitt liv långsammare.

KERSTIN AXÉN är Åsas ledsagare och den som oftast varit med i stallet efter olyckan. De känner varandra sedan många år, både som arbets- och stallkamrater.

Första besöket i stallet var på

hösten året efter olyckan. Då klappade Åsa bara hästen och ville inte rida mer. Tre månader senare hade hon ändrat sig så pass mycket att hon ville longera sin häst. Kerstin var med.

– Åsa hade dålig balans, så jag stod bakom henne. Eftersom hennes röst var en annan lydde inte hästen kommandot först, säger Kerstin.

ÅSA HAR RIDIT SEDAN hon var fem år. Hästar och ridning är det största i hennes liv. Hon ville börja rida igen. Kerstins gamla ponny Zingo fick förtroendet.

– Jag fick springa bredvid. Det var som när man är liten på ridskola. Åsa var spastisk, men inte i sadeln. Zingo passade bra med sina mjuka rörelser. Hamnade hon på sniskan stannade han, berättar Kerstin.

Men Åsa ville även rida sin egen Nini, en känsligare typ av häst med mycket fullblod i. Det blev till att varva en Zingo-dag med en Nini-dag.

– Att komma upp i sadeln var ett kritiskt läge. Åsa hade dålig balans, så Nini måste stå helt stilla.

– ÅSA HAR GJORT ENORMA framsteg. Om jag inte kunde komma regelbundet i början märktes det direkt att hon hållit upp. Hon var mycket stelare när hon skulle sitta upp. Det var kritiskt med det vänstra benet, säger Kerstin.

– Hon sitter inte lika säkert i sadeln nu. Före olyckan var hon jätteduktig. Sitsen blir nu som att hon inte har ridit tidigare, som att lära sig på nytt som vuxen. Barn är ju mjukare i kroppen.

– Men Åsa vet ju exakt vad hon ska göra. Och hästen vet. Hon rider öppna och sluta. Att galoppa är lättast. Hon rider byten i var tredje. Inte helt perfekt, men hon gör det. Hennes jobb med att ta sig tillbaka är enormt.

– ÅSA OCH NINI HAR en bra och inarbetad relation. Det märks att hästen tycker att det är roligt med Åsa, så det är tur att hon inte tog bort hästen. Då hade hon inte varit lika pushad att komma tillbaka. Hästen är hennes allt, säger Kerstin, som tror att rehabiliteringen inte alls gått lika bra ifall Åsa inte ridit.

Själv säger Åsa att hon hade velat ha kontakt med andra ryttare i samma situation. Hon undrar vart de tar vägen, de som råkar ut för allvarligare ridolyckor än brutna ben eller en hjärnskakning.

ÅSA HAR KOMMIT ÖVERENS med sin man om att aldrig rida ut eller rida ensam i ridhuset. Och har Nini stått i några dagar låter hon Kerstin rida henne.

– Hon kan rida mer energiskt, så att Nini blir trött.

– Ett vanligt ridpass för mig är mellan 45 och 60 minuter i ridhus eller på ridbana. En ordentlig dressyrträning som jag har bestämt för den dagen. Det är mest min egen träning och inte så mycket nytt för Nini.

Svårast är att sitta ner i kort trav och att rida öknings i trav. Åsa tränar mycket på olika balansövningar, till exempel kaptensvändningar*, att sitta i damsadel och att inte hålla i sig alls.

– I vissa situationer i dag blir jag påmind om att jag har en hjärnskada. Jag kan tro att jag är som vanligt, men jag märker att min balans inte är som förut även om den långsamt blir bättre.



Stoet Nini var orsaken till att Åsa Eriksson Hellquist fick en allvarlig hjärnskada. Nu är hon en ovärderlig hjälp när Åsa ska ta sig tillbaka till vardagslivet igen.

ÅSA HAR INGEN specialutrustning utan rider till exempel i samma dressyrsadeln som tidigare.

– Men jag får inte använda sporrar för Kerstin. Om jag tappar balansen kanske jag kramar om lite mer och då finns en risk att sporrar används för mycket.

TIDIGARE VAR ÅSA väldigt snabb i allt hon gjorde. Hon var en positiv och envis person. Just envisheten är förmodligen en förklaring till de stora framsteg hon har gjort.

Insikten om hur allvarligt skadad hon var kom först några månader efter olyckan.

– Jag tror inte att jag tillät mig att tänka och känna. Det är nog kroppens sätt att överleva, att inte tänka. När jag började med det blev

jag väldigt ledsen.

Då blev det dags för den mentala bearbetningen. Åsa fick psykologhjälp. När hon i dag berättar sin historia utstrålar hon harmoni och har en märkbar spirit.

ÅSA BLICKAR FRAMÅT mot två tydliga mål.

– Ett är att kunna tävla igen. Det är viktigt. Målet är att tävla hösten 2009. Jag har en tränare, men ingen plan. Den finns bara i mitt huvud än så länge.

Det andra målet är att komma ut på arbetsmarknaden igen. För fyra år sedan arbetade Åsa som operationsköterska. Nu funderar hon på andra yrken.

– Jag har aldrig känt att jag skulle vara på väg att ge upp. Det

har hela tiden funnits så mycket som gjorde att jag inte gav upp. Hästen, att ta hand om henne, och min man.

MOT ALLA ODDS har Åsa fått sitt hästliv tillbaka, om än i en omstöpt form.

– Det känns som att tack vare det har livet gått "så bra", säger Åsa och gör citationstecken i luften.

– Träningen i sadeln, stallsysslor och skötsel av hästen har tränat balansen och koordinationen. Nini var min bebis då – och hon är det fortfarande.

*Kaptensvändning = sätt dig i "damsadel", lägg dig ned på mage över hästen, sätt dig upp igen i sadeln.