

NU SER MIN FREM TID LYSERE UD

Tekst: Emilie Arnfast Jansen, Apofysio

Susanne Føns, som er pensioneret præst fra Birkerød, blev ud af det blå ramt af en blodprop i hjernen. For Susanne var der ingen anden vej frem end træning, og heldigvis har hun haft fuld støtte fra sin mand Ole, som med det samme var indstillet på, at Susannes træning skulle have størst prioritet efter blodproppen.

DA BLODPROPPEN RAMTE

Susanne Føns levede fortsat en travl tilværelse med to konfirmandhold og vikariater i forskellige kirker, da hun en vinterdag i februar i år vågnede op med en højresidig lammelse. Aftenen forinden var hun gået i seng uden andre symptomer end en altoverskyggende træthed. Susanne kunne dog selv ringe efter en ambulance og blev hurtigt bragt til trombolysebehandling. Behandlingen havde i første omgang god effekt, men pludselig vendte det. En ny scanning viste, at Susanne havde haft endnu en blodprop i hjernen.

TRÆNINGEN FYLDTE ALT

Efter halvanden uge på hospitalet kunne Susanne udskrives til et kommunalt genoptræningscenter, hvor hun skulle bo og fortsætte sin genoptræning.

“Så snart jeg var vågen, var jeg i træning,” fortæller Susanne, der med Ole ved sin side lavede rigtig meget selvtræning, ud over det som genoptræningscentret tilbød. “Faktisk trænede vi næsten alle døgnets vågne timer, og det virkede, for stille og roligt kunne jeg gøre mere og mere,” siger Susanne.

Efter seks uger på genoptræningscentret ønskede Susanne at komme hjem. Hun fortsatte på centret med ambulans genoptræning to gange ugentligt, men ønskede også at supplere med ekstra træning. Gennem en bekendt hørte hun om fysioterapeutklinikken Apofysio, som hun kontaktede for at begynde i et forløb. Herefter koordinerede den kommunale fysioterapeut og fysioterapeuten fra Apofysio sammen forløbet, så de to indsatser blev et samarbejde om at nå Susannes mål for genoptræningen.

MÅLET: ET SELVSTÆNDIGT LIV UDEN SMERTER

Susannes ønske og mål for genoptræningen var at kunne gå selvstændigt uden brug af hjælpemiddel, at kunne bruge sin højre arm som støttearm og at blive smertefri i højre arm og skulder, hvor hun oplevede svære smerter.

“Da vi mødte Susanne første gang i Apofysio, kunne hun gå indendørs med firpunktsstok og tæt støtte fra sin mand. Hun følte sig meget usikker og havde tendens til at vrikke ud på ydersiden af sin højre fod i kombination med, at hendes tæer ofte krøb sammen. Når Susanne skulle udenfor, foregik det i kørestol. Hun havde voldsomme smerter i sin højre

skulder og arm både dag og nat, hvilket påvirkede hendes nattesøvn, og det var nødvendigt at tage smertestillende medicin hver dag,” fortæller Søren Hein Sommer, som er fysioterapeut i Apofysio.

Susannes beslutning om at intensivere sit genoptræningsforløb har gjort en kæmpe forskel.

“Efter mere end to måneder uden funktion i arm og hånd, kunne jeg pludselig begynde at bevæge fingrene. Det var en stor dag,” fortæller Susanne, som i dag kan gå selvstændigt med albuestok både inden- og udendørs. Den forbedrede gang betyder, at Susanne nu igen kan besøge sin nabo i sommerhuset, der bor 75 me-

ter væk. Susannes smerter i højre arm og skulder er helt væk, så væk er også den smertestillende medicin, og tilbage er nattesøvnen.

Susanne har kæmpet sig tilbage til et liv, der er værd at leve. Hun er begyndt at kunne bruge sin højre arm og kan nu dække bord, bære vasketøj, smøre rugbrød og tage deodorant på. Hun har endda taget sig selv i spontant at bruge højre hånd til at sige goddag med igen. Små ting i hverdagen, som betyder utrolig meget for Susannes livskvalitet. Susanne håber, at hun på sigt kan begynde at genoptage sin store hobby, håndarbejde. De gode resultater har givet Susanne troen på, at hun kan nå meget længere. Hun afslutter snart sin kommunale genoptræning, men fortsætter sin træning i Apofysio to gange om ugen.

“Forløbet i Apofysio har givet mig modet igen. Og troen på, at jeg kan få et godt liv som handicappet,” siger Susanne eftertænksomt. ■



HJERNECAST MED APOFYISIO

Søren Hein Sommer var gæst i august måneds Hjernecast, hvor han fortalte om sit arbejde som fysioterapeut specialiseret i hjerneskader. Søg på Hjernecast der, hvor du normalt lytter til podcasts. <https://anchor.fm/hjernecast/>

