

SÄG ALDRIG ALDRIG!

Där och då ville jag ge henne en rejäl smocka och be henne flyga och fara! Hur kunde hon? Fem års studier eller vad det kan

vara för att sitta där med sin fina titel som ortoped och efter att ha tittat på mina hälsenor i vadå? Nittio sekunder. Iskallt säga att de helt enkelt inte lämpar sig för att springa med. Att jag inte lämpar mig för att springa. Vilken käftsmäll. Fast ett par inlägg kan ju alltid vara bra att göra säger Dr. Ortoped. Jag nickar artigt, ler lite moloket men fortfarande artigt givetvis, betalar 1 800 kronor för de där inläggen som kanske kan hjälpa och tackar för mig.

Det är klart att det kommer vara svårt, svårare och rent ut sagt en utmaning för mig eller vem som helst att bli smärtfri i sin hälsena eller var smärtan nu sitter. Tills

”Hennes ord får det verkligen att koka inom mig. Hur många andra har hon sagt så till? Hur många fler själar har hon dömt ut och sagt att de aldrig mer kommer kunna springa?”

den blivit bra kommer den att begränsa mig i min löpning. Jag kommer vara ledsen, arg, frustrerad för jag vill verkligen kunna springa. Det ska gå. Jag vet att det går att få den smärtfri. Om inte annat för att jag vill bevisa för den där Dr. Ortoped med sina fina betyg att jag visst lämpar mig för att löpning. Att jag visst kan. Jag vill inte lägga mig platt som något offer och ge upp. Lyssna på hennes ord och få dem till en sanning, att jag inte kan springa. Hennes ord får det verkligen att koka inom mig. Hur många andra har hon sagt så till? Hur många fler själar har hon dömt ut och sagt att de aldrig mer kommer kunna springa? För fasan, till och med de som får sina ben amputerade kan

springa. Jag har två ben, viljan att springa, viljan att göra rätt saker för att bli smärtfri. Det är ungefär 6,5 centimeter på min kropp som gör ont. Hjälp mig. Ge mig

smärtfri och kunna få mig att springa. Tänk om jag skulle säga så till mina PT-kunder? – Nä, du lämpar dig helt enkelt inte till att vara smal. Eller – du kommer nog aldrig komma i form men du kan ju prova att ha brun-utan-sol så känner du dig lite fräschare i alla fall.



FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.

inte bara ett inlägg och säg att det här kanske hjälper. Jag får jag ont av en anledning på grund av en felställning, broskbildning något som stör och det måste ju kunna gå att fixa. Inte sant? Jag vet att det går. Precis som att alla sår läker. För jag har inte brutit benet, det är inget som gått av. Men att säga att något är kroniskt. Att det aldrig någonsin kommer att bli bättre är för mig helt skrämmande. Vad är hennes yrkesmoral? Vill inte hon förbättra? Göra mig frisk,

”Jag känner mig som en trotsig tonåring men jag ska ge henne en riktig näsknäpp och springa vartenda lopp som tänkas kan”

Jag vet att jag inte är ensam om att ha ont någonstans och jag vet hur jobbigt och frustrerande det är när smärtan är som värst. Ändå tror jag att det så många fler gånger än de flesta tror att det faktiskt går att göra något åt det. Överbelastning och skadade, onda kroppsdelar går att läka, att rehabilitera men det krävs kunskap, finess och vilja. Framförallt vilja. Jag får ofta höra av vänner, bekanta och kunder att de aldrig kommer kunna. Att en läkare har sagt till dem att det är kroniskt och att de aldrig igen kommer kunna åka skidor, springa, använda armen och så vidare. Aldrig kunna. Det är så starka ord. Våldigt provocerande. Man ska akta sig för att säga aldrig eller alltid. Jag blir i alla fall provocerad när någon säger så. Oavsett om det gäller mig eller dem själva. För mig blir det lite som en trigger, något som jag måste motbevisa och fixa. Så kanske var det bra att Dr. Ortoped sa till mig att jag inte lämpar mig för löpning för kanske är det just hennes ord som får mig att kämpa för att kunna springa igen. För hon ska minsann inte få rätt. Tvärtom. Jag känner mig som en trotsig tonåring men jag ska ge henne en riktig näsknäpp och springa vartenda lopp som tänkas kan. Både triathlon och maraton. Hon ska få se! Hon ska inte få nöjet att säga ”du kan aldrig” till mig intel! ■