

REPORTAGE I REUMATIKERVÄRLDEN

Personligt med Stanley Sundvall som
"Vinner över artrosen".

November 2011.



– Jag är först och främst människa, inte artros-patienten Stanley. Jag är jag! Säger Stanley om sin sjukdom.



PERSONLIGT Livet är för trevligt för att inte levas. Det tycker Stanley Sundvall, 74 år. Han har artros, men vill inte identifiera sig med sjukdomen. – Sakernas tillstånd beror inte på hur man har det, utan hur man tar det, är hans uttalade livsfilosofi.



Vinner över artrosen

**PATIENTSKOLORNAS FÖRKÄMPE STANLEY SUNDVALL
LÅTER ALDRIG SJUKDOMEN TA ÖVER LIVET**

FÖRSTA GÅNGEN han kände den där våldsamma smärtan var i slutet av 90-talet. Stanley Sundvall var ute på skogspromenad i juletid. Han älskar naturen och han älskar att röra sig i skog och mark. Han var van friluftsmänniska och hade god fysik, de långa fjällvandringarna han gjort i Norrland med sin fru Ulla var visserligen först och främst storslagna i sin skönhet men de krävde också uthållighet och kondition. Stanley hade båda. När han tidigare bodde i Värmland åkte han gärna skidor. Det kunde bli 100 mil per säsong. Från det att första snön föll i oktober och ibland ända till april då björkarna slog ut.

– Den här gången var jag ute och promenerade med familjen då det högg till i ryggen, berättar Stanley.

Att få ont i ryggen är ingen sällsynthet, men den här gången gjorde det riktigt ont. Riktigt, riktigt ont. Stanley kunde knappt röra sig.

Han hade känt av en sådan där ovanlig värk tidigare. I händerna, i nacken. Då var det i slutet av 80-talet och Stanley var runt 50. Han hade tagit värktabletter och fått kortisonsprutor. Sjukgym-

naster hade gett honom goda råd och 15-punkters standardprogram, men den malande värken hade ändå inte släppt och läkarna stod vilna.

IBLAND KUNDE SMÄRTAN bara hugga till. Inte för att han böjt eller vridit sig på fel sätt.

– Det kunde bara smälla till, utan förvarning. På en millisekund, förklarar Stanley. Ungefär som när man bränner sig på en platta. Nacken låser sig och jag kan knappt röra armarna.

– Då bara skriker jag rakt ut, säger han. Det tog ett antal år och läkarna arbetade efter uteslutningsmetoden – det var inte någon muskelsjukdom, det var inte någon nervsjukdom, det var inte...
– Det var nog det jobbigaste, säger Stanley, att inte få något klart besked.

Nu var det ryggen. Han överfölls av en sådan obehaglig smärta från nedre delen av ryggen ner över högersidan av benet. Han kunde först knappt ens gå, men undvek att på en gång gå till läkare och bli sjukskriven. Han hade nyss startat en ny kurs på gymnasiet där han var lärare och kände "sitt kall" och sin plikt.

Stanley klarade den kombinationen av smärta och lojalitet i nästan en vecka, men sedan gick det inte längre.

– Det är smärtan som driver en till läkaren, säger han.

Efter många och långa komplicerade tester under våren ställdes till slut diagnosen generaliserad artros, den vanligaste reumatiska ledsjukdomen, tack vare en skiktröntgen (datortomografi).

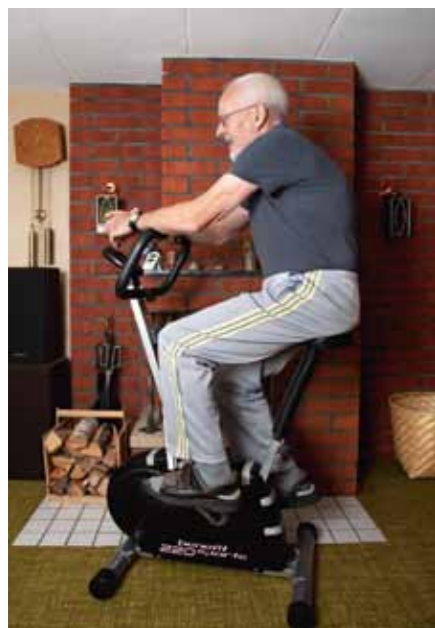
STANLEY HADE FÅTT ARTROS i den primära leden i bäckenet, S1-leden (sacroiliacaleden), den led som finns mellan de två höftbenen och korsbenet. Närmast jämförbart med en gravid kvinnas foglossning. En ovanlig plats för artros.

Stanley fick sju veckors rehabilitering men den hjälpte inte – det blev förtidspension.

Det finns i dag ingen behandling som kan stoppa artrosutvecklingen, behandlingen inriktas i stället på att lindra smärtan och förbättra muskelfunktionen. Det finns tekniska hjälpmedel för vardagen och läkemedel för att minska smärta och inflammation. I första hand används paracetamol, men även antinflammato- →



Patientskolorna ger en fantastisk möjlighet att lära sig mer om sjukdomen, träffa andra i samma situation och skapa en anpassad och långsiktig träningsform.



Motionscykeln i källaren är flitigt använd trots att valet helst faller på en cykeltur i det fria.



Stanley är en hängiven flugfiskare men att binda sin egen fluga är ett pilligt och tålmodsprövande arbete. Stanley lovade sin läkare att han skulle klara av att binda en vacker och bra fluga – trots värken. Det blev ett mål och en kamp mot sjukdomen. Han lyckades!

riska läkemedel kan ha god effekt.

Men smärtan är konstant och det skulle vara lätt att bli "offer" för sin sjukdom.

– Men jag är först och främst människa, inte artrospatienten Stanley. Jag är jag! poängterar Stanley.

Sakernas tillstånd beror inte på hur man har det, utan hur man tar det, är hans uttalade livsfilosofi.

STANLEY SUNDVALL kom och mötte mig vid Alingsås station. Det är lite drygt 20 kilometer till Sollebrunn där han bor och vi åker genom den västgötska skogen och han har mycket att berätta. Om sjön Anten och Mjörn, om den historiskt viktiga vägsträckan mellan biskops-sätet i Skara och hamnstaden Lödöse, föregångaren till Göteborg, som gick här för. Om krigande danskar och svenskar. Om Sollebrunns värdshus och Gräfsnäs slott från Vasatidens 1500-tal.

– Du är verkligen intresserad av historia, säger jag.

– Inte ett dugg, svarar Stanley överraskande. Fysik, kemi och matte är mina ämnen.

– Jag trodde att man var intresserad av antingen humaniora eller fysik och matte?

Stanley ler lite åt min undran.

– När jag gick i skolan ingick fysiken i den filosofiska fakulteten. Fysik förklarar inte världen, fysiken förklarar hur vi upplever världen. Den ger förklaringsmodeller, säger han.

Hemma i gillestugan hänger en reproduktion av den belgiske konstnären René Magrittes berömda målning av en pipa med texten "Ceci n'est pas une pipe" (Detta är inte en pipa). Bild och text är till synes en motsägelse, men är samtidigt också sann: Målningen är inte en pipa, det är en bild av en pipa.

Att den bilden hänger i Stanleys gillestuga blir logiskt.

– Sanningen är bara det vi kommer överens om, säger han.

Att Stanley Sundvall är lärare till yrket är inte överraskande, han förklarar saker och ting omsorgsfullt och pedagogiskt. Efter artrosdiagnosen har hans kall fortsatt i arbetet med Patientskolorna, ett samarbetsprojekt mellan primärvården och lokala reumatikerföreningar. Patientskolan består av två delar, 2–4 teoriavsnitt där man får information och kunskap om sjukdomen följt av en längre period av frivillig fysisk träning, som anpassas till din egen förmåga.

– Patientskolorna ger en fantastisk möjlighet att lära sig mer om sjukdomen, träffa andra i samma situation och skapa en anpassad och långsiktig träningsform, säger Stanley. En bra början till ett målmedvetet och kontinuerligt arbete, för att minska symtomen och göra livet lättare att leva.

Många människor med reumatiska sjukdomar som artros eller långvarig smärta/fibromyalgi upplever i dag att de inte får den vård och behandling som de så väl behöver för att leva ett bra liv. De flesta får sin vård och behandling inom primärvården och alla primärvårdsenheter kan i dag inte erbjuda patientskolor, de finns fortfarande mest inom specialistvården. Därför är samarbetet mellan primärvård och den lokala reumatikerföreningen både banbrytande och unikt.

– Långvarig sjukdom kräver långvarig behandling, menar Stanley.

Projektet med patientskolorna har nått väl ut och förra året genomfördes drygt 100 artrosskolor runt om i landet.

VI HAR ETT LÅNGT samtal den här dagen i Sollebrunn. Och vi sitter mycket. Fru Ulla hinner duka fram både kakor, kaffe och senare lunch med paj gjord på trattkantarell och ruccola, allt egenhän-



Stanley och Ulla har varit gifta i 48 år. Intresset för trädgården, naturen och friluftsliv har de alltid delat.

digt bakat och plockat. Tomten bakom huset är stor och Stanley, som inte jämrar sig över smärtan men som behöver röra på sig, tar med mig runt och visar blommor, plantor och växthus med flera olika sorters tomater. Han kan det latinska namnet på dem alla.

Stanley och Ulla har varit gifta i 48 år och de har naturlivet som sitt stora gemensamma intresse; fjäll- och skogsvandringar, svamplockning och blommor, cykelturer och fiske. Det blir inte lika mycket av det längre på grund av den ständigt närvarande värken, men Stanley, väl medveten om att röra på sig är en viktig del i tvekampen mot artrosen, rör på sig så mycket han kan.

I källaren har han en motionscykel som han flitigt använder, men han cyklar hellre ut på en tur för att träna kondition, rörlighet och styrka. En vitsippsbacke

långt borta, liljekonvaljelund och kantareller tar fram motivationen att ge sig ut.

PÅ ETT DÖRRHANDTAG hänger ett långt gult elastiskt band som han stannar till vid och drar i för styrkans och koordinationens skull.

– Det finns egentligen motionsmöjligheter överallt, säger han.

För att motverka plågan med bäckenet har han tillsammans med en sömmerska i Borås tagit fram en gördel som inte bara "håller ihop" fogarna, utan dessutom ger ett lyftande stöd.

Ulla säger att han aldrig ger sig och kallar honom en riktig kämpe.

– Det finns ingen förutbestämd mening med ditt liv, du skapar det själv. Du gör ett val och håller dig till det, säger Stanley, trogen sin ifrågasättande livsfilosofi. Vad är verklighet och vad är vår

uppfattning om verkligheten?

Artros n'est pas ma vie – Artros är inte mitt liv.

text ANDERS OLOW

bild JULIA SJÖBERG

Stanley Sundvall

ÅLDER: 74 år.

BOR: Sollebrunn, strax norr om Alingsås i Västergötland.

YRKE: Lärare. I dag engagerad i Patientskolan för Artros och medförfattare till manualen för reumatikerföreningarna.

DIAGNOS: Generaliserad artros.

FAMILJ: Fru Ulla och två vuxna döttrar, Marie 43 och Britt Inger 40.

FRITID: Naturen, den egna trädgården och fiske. Han sjunger också i kyrkokören.