## Qigong hjälpte ms-sjuka Ellen

# Jag reste mig ur rullstolen och gick!

I dag är Ellen mamma till Valdemar, 2,5 år, och arbetar halvtid som webbdesigner.

**Ellen var bara 27 år när hon fick ms. Alla drömmar om barn, familj och karriär raserades. Men tack vare träning med qigong kan Ellen i dag både gå och springa – och har blivit mamma till en pigg liten pojke!**

AV ANGELICA BERG
FOTO: JENS SJUNNESSON, PRIVATA BILDER

Ellen J Weist, 37, lever ett vanligt hektiskt småbarnsliv. Hon, hennes man Per, 38, och deras son Valdemar, 2,5 år, bor på landet utanför Ljungskile och hon jobbar halvtid som webbdesigner.

Men det är något som skiljer henne från många andra. Varje morgon och kväll behöver hon träna qigong för att hålla sin sjukdom i schack.

Historien tar sin början för drygt tio år sedan. Då bodde Ellen i Göteborg och dagarna var fyllda med resor, jobb och studier. Ett volontärarbete i Bangladesh närmade sig när hon plötsligt fick en inflammation på synnerven, vilket kan vara ett första tecken på ms.

Läkarna ville göra en utredning.

–Jag förstod inte varför.



ALA1534-374623_150909_1012270919.indd 12 9/9/15 10:14 AM

Sommaren 2012 var Ellen gravid i sjätte månaden när hon utförde sina rörelser.

**DETTA ÄR**

## QIGONG

Qigong är en kinesisk självträningsmetod. Olika qigongmetoder kan ha olika syften. Zhineng qigong, som organisationen European Zhineng Qigong lär, ut är en modern teknik som de flesta tränar för att få en bättre hälsa. Träningen består av lugna, mjuka rörelser under lätt koncentration.

Läs mer på: **www.zhinengqigong.eu**

Förutom synproblemet var jag ju frisk så jag reste i väg ändå, berättar Ellen.

### Fick beskedet

Väl hemma igen väntade en upprörd läkare och långa, krävande tester. Dagarna gick och beskedet dröjde. En dag fick Ellen nog och ringde upp sjukhuset.

–Neurologen tittade i sina papper och sa: ”Ja, du har ms. Du behöver komma hit så fort som möjligt och bestämma vilka bromsmediciner du vill ha”. Det var helt surrealistiskt!

I knappt ett år rullade ändå vardagen på, men så kom dagen när det vände. Ellen var på promenad när benen plötsligt blev tunga som betongklumpar. Inte konstigt, resonerade Ellen, eftersom hon haft en hektisk period på jobbet.

Dagen efter konstaterade ms-sköterskan att det var sjukdomen som gjort sig påmind. Tog hon det bara lugnt en period så skulle det gå över, trodde sköterskan. Men det gick inte över, utan blev bara värre och värre. Det skulle dröja många år innan hon kunde gå som vanligt igen.

Sedan kom symtomen i en strid ström: utmattning, muskeltrötthet, nervsmärtor samt ett ben och en arm som slutade att fungera. Hon behövde rullstol för att ta sig fram. Menstruationen, urinvägar, blodcirkulation, känseln och andra fysiska funktioner slutade också fungera. Och så skovet på hörselnerven som gjorde henne extremt ljudkänslig.

–Jag kunde inte längre vara ute bland folk för volymen var outhärdligt hög. Jag behövde till och med ha hörselkåpor inomhus. Det var fruktansvärt! Bland det värsta var ändå den mentala tröttheten. Jag var extremt trött hela tiden.

### Mötte kärleken

Det sägs att skov försvinner, att de kommer och går, men så var det inte för Ellen. Även om hon i perioder mådde bättre så fanns skovens effekter kvar i olika grader. Då, mitt i alltihopa, dök han plötsligt upp: Per, mannen i hennes liv.

–Det var en riktig bergochdalbana. Jag var jättesjuk och blev jättekär. Att han fastnade för mig under de omständigheterna var helt obegripligt.

**Det kändes som om att livet kom tillbaka.**

På ett tidigt stadium kom frågan om barn upp men de visste båda att det var otänkbart. Ellen behövde själv hjälp av hemtjänst och dessutom avrådde neurologen från att skaffa barn.

–Jag var helt inställd på att behöva leva ensam och barnlös i resten av mitt liv. Jag var såklart jätteledsen över det, men jag hade redan bearbetat den sorgen.

Sedan Ellen blev sjuk har goda råd, i all välmening, haglat. Hon har långa listor på vad som skulle få henne att må bättre.

–Jag har fått hundra miljarder tips om vad jag ska äta, dricka, hur jag ska sova, resa och träna. Råd om precis allt! Jag var så trött på det och ville bara kräkas på dem.

Men ett av tipsen kunde hon inte släppa. Ett par ms-sjuka killar som Ellen lärt känna hade blivit bättre med zhineng qigong. Det hade hon själv lagt märke till, så även om hon var skeptisk gick hon på en föreläsning.

Där hörde hon något som väckte hennes nyfikenhet: Qigong kunde förbättra blodcirkulationen.

–Mina fötter var kalla som isbitar och sjukgymnasten tjatade alltid om att förbättra cirkulationen. Träningen bestod dessutom av lugna rörelser som jag kunde göra så gott jag kunde, trots att jag var sjuk.

Ellen hoppade på ett projekt som Neuroförbundet NHR i Göteborg anordnade tillsammans European Zhineng Qigong. Trots att hon tyckte att filosofierna var lite flummiga så märkte hon snabbt att hon blev gladare och piggare.

–Balansen blev också bättre och fötterna varmare. Jag var fortfarande jättesjuk, men det kändes ändå som att livet kom tillbaka.

Under något år tränade hon varje vecka och hälsospiralen vände sakta uppåt. Trots att hon inte kunde gå, hade nervsmärtor och problem med hörselnerven så mådde hon bättre än tidigare.

Varje morgon och kväll tränar Ellen qigong för att hålla sin sjukdom i schack.

–När jag blev piggare var det en massa saker som jag ville göra, som jag inte orkat tidigare, och då slutade jag träna. Jag förstod inte hur viktig qigongen var.

### Satt ner och tränade

Ett nytt skov slog till med full styrka och alla gamla symtom kom tillbaka. Ellen blev jättedålig och, 31 år gammal, låg hon utslagen hemma på soffan.

Men en dag dök plötsligt en tanke upp: Javisst ja, qigong var det ju. Hon återupptog träningen.

–Jag var ju riktigt sjuk så jag satt ner och gjorde övningarna, men det gjorde ändå nytta. Plötsligt orkade jag koncentrera mig två, tre timmar och det var ett jättestort framsteg.

Redan under hösten bestämde hon och Per att nästkommande sommar skulle Ellen åka

Forts på sid 90



ALA1534-374623_150909_1012270919.indd 13 9/9/15 10:14 AM

GÄSTKRÖNIKÖREN!

# Oss emellan

Margaretha Malmgren är reporter och redaktör på Allas. Varje vecka skriver hon om livsöden under vinjetten Medmänskligt. Här delar hon med sig av en upplevelse ur sitt eget liv.

## Vi var de enda djuren

**Planet landade med en duns och jag förberedde mig på att ha hamnat på livsfarlig mark. Jag befann mig på ögruppen Kap Verde utanför Senegals västkust. Luften var het och omgivningen andades Afrika.**

För mitt inre såg jag blodtörstiga lejon som lurade bakom buskarna, hungriga bufflar som dundrade fram över savannen och sluga ormar som slingrade i sanden. Omgärdad av Atlanten kunde jag givetvis inte heller undgå havets fasa – hajarna.

Men efter en halv veckas vistelse på platsen hade jag enbart lagt märke till två flugor och tre myror, trots att jag ständigt varit på min vakt. Flugorna surrade i sovrummet och myrorna observerades från magläge på en låg solstol. Var dessa fem småkryp de enda representanterna för det kapverdiska djurlivet? Jag kunde inte låta bli att känna mig besviken.

En busstur till staden Santa Maria tände ett svagt hopp. En man kom gående längs stranden med sin apa av typen Herr Nilsson. Vad trevligt. Då fanns det åtminstone en varelse till på ön som gick på mer än två ben.

Väl hemma på hotellet satte jag mig i den fashionabla restaurangen. På långbordet stod diverse kötträtter framdukade med tillhörande skyltar som upplyste om att här serverades både gris, lamm, anka, kyckling, ko och kanin.

Plötsligt slogs jag av en skräckinjagande tanke. Gick alla djuren åt till turisternas buffé? Var jag själv en bidragande orsak till öns utrotade djurliv? I den stunden la jag ner besticken och började knapra på grönsaker i stället.

När det var dags för hemfärd var jag tvungen att fråga en kvinna i receptionen. ”Djur?” upprepade hon förvånat och skakade på huvudet. ”Inte på Sal.” Hon berättade dock att Kap Verde bestod av totalt tio öar, varav de flesta var grönare och hade en mer omfattande fauna än denna.

Förmodligen är det på någon av de andra nio som Herr Nilsson har sin släkt och där spindlarna kryper på hotellväggarna och myggorna sticker turisterna till förbannelse när solen har gått ner. Kanske är det också där som syrsorna spelar sin kvällskör och fåglarna kvittrar i gryningen.

På något sätt känns den tanken betryggande. Djuren har ju också rätt att leva. Nästa gång ska jag nog välja en annan ö. Ingen vill väl gå miste om jordens alla vidunderliga varelser?

Margaretha

## QIGONG GJORDE MS-SJUKA ELLEN...

Forts från sid 13

på en längre kurs och träna intensivt i nio dagar. Sommaren 2009 åkte hon iväg för första gången. Och det gav resultat!

– Jag nöp mig i kinden och det gjorde ont. Känseln i ansiktet hade kommit tillbaka. Och jag nådde mitt mål: Jag orkade gå genom kyrkan med min man när vi gifte oss lite senare på sommaren.

### Kroppen läkte

Så hände något avgörande. Under träningen började det klia och sticka i örat. Först efteråt förstod Ellen att det var hörselnerven som läkte.

– Det var helt otroligt och väldigt påtagligt att det hände när jag tränade. Plötsligt kunde jag vistas bland folk igen. Det var en riktig aha-upplevelse. Även om jag förstått att träningen var bra var det först nu som jag insåg att qigongen inte bara var bra för min balans, blodcirkulation och energinivå utan att den även kunde hjälpa min kropp att läka på alla sätt.

Sommarkurserna blev ett återkommande inslag och en annan milstolpe var när hon under en kurs för första gången på många år kände foten när hon satte den i marken.

– Ända sedan promenaden när allting började hade jag släpat runt på benet som en tung betongkoloss. Jag blev helt euforisk av att ha känsel igen!

Så dök en tanke upp. Om qigongen hade hjälpt henne så här mycket hittills, hur bra kunde hon då bli om hon verkligen satsade på träningen? Tänk om hon kunde gå obehindrat igen. Tänk om de kunde skaffa barn.

Hon och Per tog ett beslut:

– Under ett år skulle jag träna så mycket det bara gick, gå alla kurser och träna hemma. Vi skulle prioritera min träning för att se hur frisk jag kunde bli.

Efter det året försvann nervsmärtorna. Hon kunde inte bara gå utan även springa och spela fotboll. Hjärnan fungerade igen och energin var tillbaka. Hon klarade att jobba halvtid – trots att Försäkringskassan tidigare velat göra henne till sjukpensionär. Per fick lära känna henne på nytt.

– Jag hade ju varit sjuk ända sedan vi träffades så han hade aldrig mött den friska Ellen förut, ursprungs-Ellen. Han blev nog förvånad över all min energi, skrattar hon.

### Blev mamma

Och så sa läkaren: ”Jag ser inte längre några neurologiska hinder för att skaffa barn.” Ett år senare föddes sonen Valdemar.

– Det var helt otroligt! Vi hade ju varit inställda på att inte bli föräldrar!

Till vardags märker Ellen inte längre att hon har ms och rullstolen står längst in i garaget. Hon är säker på att det är tack vare qigongen.

– Jag känner hur kroppen läker när jag tränar. Andra träningsformer som jag testat har gjort mig tröttare. Qigongen ger mig i stället energi.

Medicineringen mot utmattning och nervsmärtor har hon, i samråd med neurologen, avslutat. Bromsmedicinen fortsätter hon att ta regelbundet och den har hela tiden funnits med som en positiv bas. Ellen utgår från att den är så bra som läkarna säger, men kopplar de fysiska förbättringarna till träningen.

– Under Valdemars första år hann jag inte träna så mycket som tidigare och då började jag känna mig lite sämre. Så för att må så här bra räcker det inte att träna en kort stund varje dag i kombination med bromsmedicinen. Jag behöver träna mer.

Varje morgon, innan resten av familjen har vaknat, tränar Ellen och på kvällen, medan Per nattar sonen, tränar hon igen. Visst kräver det disciplin, men det gynnar alla.

Valdemar vet hur viktig mammas träning är. En kväll ville Ellen natta honom och hade gjort sig klar för att sova.

– Jag tänkte lägga mig samtidigt som han, men det gick Valdemar inte med på. ”Pappa ska lägga mig”, sa han. ”Du ska träna.” ■



ALA1534-374711_150909_1040430544.indd 90 9/9/15 10:44 AM