

Med vilja och envishet blev det omöjliga möjligt

Sala. När **Josefine Axefall** var 25 år blev hon förlamad från midjan och neråt i en ridolycka. Läkarna sa att hon inte skulle kunna gå igen, men Josefine var av en annan uppfattning. En kväll vickade hon på en tå.

Det är en solig morgon i början av oktober 2000, och Josefine Axefall är på väg ut till stallet i Fellingsbro. Hon och hennes häst Kingen ska ut och rida en liten vända.

– Är jag inte hemma efter klockan 12 så får du gå ut och leta efter mig, säger hon till sin dåvarande sambo när hon går.

Hon visste inte då att det skulle bli något av en förutsägelse.

Lite mer än sex år senare sitter Josefine Axefall, 32, i sin lägenhet i Sala och berättar om ridturen.

– Kingen älskade att hoppa, så när vi kom fram till ett hinder lät jag honom göra det.

Han såg väldigt dåligt, vilket kunde göra att han blev rädd för nästan vad som helst.

Plötsligt är det någonting som skrämmer honom. Han sparkar bakut och stegrar sig.

– Jag hör ett knak, förmodligen när min ryggrad slås av mot en gren.

Josefine kastas av och fastnar med foten i stigbygeln. Hon släpas fram på marken. Sedan blir allt svart.

– När jag vaknar upp tror jag att allt är en mardröm. Jag kan inte resa mig och känner inte mina ben när jag rör vid dem.

Hemma vid stallet ser en kvinna att Kingen står i hagen med sadel och trasig trän, och man börjar leta efter Josefine.

När hon hittas tillkallas ambulans direkt.

Hon körs först till Örebro lasarett. Därifrån åker hon sedan till Uppsalas neurolog-intensiv. På vägen dit får hon smärtstillande, 14 morfinsprutor.

Josefine har spräckt två kotor och ett par andra är krossade. Hon har flera revbensbrott, en skada i ryggmärgen samt en blödning i vänster lunga. Och hon är förlamad från midjan och neråt.

Läkarna säger att Josefin inte kommer att få tillbaka varken rörlighet eller känsel.

– Men redan i skogen bestämmer jag mig för att det här bara är tillfälligt, säger Josefine.

Hon börjar med sjukgymnastik och tränar varje dag.

– Känseln är helt obeskrivbar. Det känns inte att man sitter på någonting.

Hon får därför göra många balansövningar med överkroppen. Hon vill träna benen också, men de lyder inte, hon får spasmer på grund av skadade nerver. Men Josefine bär en känsla inom sig att hennes tår kan röra sig. Det syns inte någonting, men hon försöker ändå alltid att vicka på tårna då hon ligger i sin säng.

Efter en och en halv månad tycker hon att höger stortå faktiskt rör på sig, så hon tillkallar en sjuksköterska. Och mycket riktigt gör den det.

– Vid varje skiftbyte kommer det sjuksystrar och läkare som vill kolla på min tå. Hela den natten ägnar jag mig åt att försöka vicka på de andra tårna.

Morgonen efter rör sig även vänster stortå.

Med hjälp av två sjukgymnaster klarar hon ett par månader senare att stå i



Målmedveten. Josefine Axefall har förverkligat drömmen att starta ett eget företag, och håller föreläsningar om sin väg tillbaka efter ridolyckan. FOTO: LOVISA GRANBERG

tio sekunder vid en barr och sedan sätta sig själv.

– Jag bestämde mig, och med min tankekraft och envishet har jag kommit betydligt längre än vad läkarna sa att jag någonsin skulle göra.

Läkarna menar att den största utvecklingen för rehabilitering sker inom ett par månader. Trots att Josefine passerat den tidsgränsen när hon hamnar på Centrallasaret i Västerås fortsätter hon att bli bättre.

– Inom en till två veckor där tar jag mitt första steg.

Ett steg blir till två, sedan tre och sista dagen i Västerås kan Josefine gå tio steg med hjälp av rullator.

Efter att hon blivit utskriven bär flyttlasset till Valskog. Träningen äger då rum i Köping.

Josefine är sned i ryggen. Hon är framåtböjd tolv centimeter och lutar åtta centimeter åt höger.

Josefine och sjukgymnasten upptäcker att övningarna går lättare när de lägger en mattbit mellan sulan på höger sko.

– Rent teoretiskt kanske höjningen skulle vara under vänster fot, som läkarna sa, men det fungerar inte alls för mig.

I december 2004 görs en skoliosoperation för att räta ut ryggen.

– Jag är fortfarande lite sned åt höger. Men nu klarar jag att sträcka på mig.

När Josefine mår som bäst går hon ett maraton på en och en halv kilometer med stöd och hjälp av sjukgymnasten Diana.

Idag är det lite svårare, men hon kan gå två-tre steg utan att hålla i sig. Att arbeta har varit svårt på grund av smärtorna.

– Jag kan jobba i fem-tio minuter och sedan behöver jag ta en paus, det fungerar inte riktigt.

Hon äter morfin och är sjukskriven. – När smärtorna lägger sig ska jag

smyga igång arbetsträningen igen. Just nu lägger jag fokus på mitt företag.

Idén att starta ett eget företag väcktes strax efter olyckan när Josefine mötte Annelie. Hon hade en liknande skada som Josefine, och kunde stå upp.

– Jag tänkte att det var sådant som Annelie gjorde som jag också ville göra. Åka ut och träffa andra och peppa dem.

Sommaren 2006 gjorde hon upp en affärsplan och den 1 oktober, på sexårsdagen av olyckan, har drömmen om ett eget företag blivit verklighet.

Via företaget kan man boka Josefine som föreläsare. Hon talar om målmedvetenhet och berättar om sin väg tillbaka efter olyckan.

– Det viktiga är att fokusera på det man vill och inte klaga på småsaker. Det har man inte tid till.

– Kan du vicka på tårna? Då kan du förverkliga dina drömmar! Det handlar bara om att bestämma sig, säger hon med gnistrande blick.

Det svåra blir enkelt när hon förklarar hur.

– Man måste hitta motivationen någonstans, man kan ta hjälp utifrån, men motivationen måste ligga i Varför.

Och hon har sitt mål klart framför sig.

– Jag vill slippa rullstolen och leva ett "normalt" liv. Jag har ett jättebra liv, men visst är rullstolen i vägen många gånger.

För drygt tre år sedan träffade hon Mattias, och i höstas gifte paret sig.

– Nu är vi på jakt efter nytt boende. Vi skulle vilja ha ett hus med trädgård där jag kan ha min gurkodling och hunden kan få en hundgård. Det är drömmen.

LOVISA GRANBERG
JOURNALIST
0224-56100
folk.sa@ingress.se

Jag hör ett knak, förmodligen när min ryggrad slås av...

Det viktiga är att fokusera på det man vill och inte klaga på småsaker...

Fakta/ Josefine Axefall

Familj: Maken Mattias, tre systrar och pappa.

Gör: Driver företaget StudiYos, håller föredrag om motivation.

Om sig själv: – Jag är otroligt envis.