

Roeren Mette Dyrlund er tæt på topform igen på trods af en blodprop i hjernen:

Jeg ved, jeg kan

Da den danske verdensklasseroer Mette Dyrlund Petersen blev ramt af en blodprop i hjernen i august sidste år, mistede hun sit sprog, og hun kunne ikke gå. Alligevel har hun aldrig tvivlet på, at hun kom tilbage i robåden, og at sommer-OL i Rio i 2016 er næste stop. I dag er hun tæt på topform efter intens genoptræning. Den mentale indstilling er afgørende for resultatet, siger hendes fysioterapeut Anders Madsen.

Tekst og foto: Sarah Cecilie Boss



Da Mette Dyrland, 25 år, en augustmorgen sidste år røg på hospitalet i Østergade med en blodprop i hjernen, var der ingen, der vidste, om hun nogensinde ville kunne ro igen. Bortset fra Mette selv. Det var på en træningslejr med landsholdet, at dobbeltsculler-makkeren Lisbeth Falch Jacobsen fandt Mette delvist lammet og uden sprog. Og selv om det var voldsomt på alle tænkelige måder, siger Mette i dag, at hun aldrig for alvor var bange:

”Jeg kunne hele tiden selv mærke, at jeg var fuldt til stede mentalt inden i. Så kan det godt være, jeg ikke kunne tale og gå og manglede kræfter, men det vigtigste for mig var, at jeg ikke havde mistet mig selv. Så skulle det nok gå”, siger Mette.

Hospitalet imod genoptræning

Hun sidder med ryggen til den første forårssol, der strømmer ind gennem vinduet på Anders Madsens fysioterapiklinik på Østerbro i København, Sportsfyssen. Han er roernes faste fysioterapeut, og de to er kommet meget tæt på hinanden gennem de måneder, der er gået.

Mette har lige lavet en række øvelser i træningsrummet til ære for fotografen, hvor hun og Anders også har kunnet forklare lidt mere om, hvad det er, de

har måttet træne. I begyndelsen var det meget basalt, og allerede efter få dage på hospitalet var de i gang.

”Hospitalet var til at begynde med meget imod, at vi overhovedet ville træne. Det ville hun slet ikke kunne klare, mente de. Men heldigvis endte de med at tillade os det. Jeg vidste jo, hvor vigtigt det er at komme hurtigt i gang med genoptræning”, siger Anders.

Svært at stoppe Mette

Den første træning foregik med Mette liggende i sin hospitalsseng. Helt simple øvelser som at ramme næsen med en fingerspids eller at Anders løftede hendes arm eller ben, og hun skulle stemme imod.

”Fordi Mette var i så god form, da det skete, gik det rigtig hurtigt fremad. Få dage senere var hun oppe at tage sine første skridt, og snart gik hun på trapper, selv om vi var lidt nervøse for, om hun ville falde. Det er svært at stoppe Mette”, siger Anders med et smil.

- Vi er kommet igennem, fordi vi er tætte

Det var sværere med sproget. Det var en gættekonkurrence at forstå, hvad Mette sagde i begyndelsen, og det var meget frustrerende for Mette selv, der havde alle ordene i hovedet, men ikke altid kunne huske, hvad de betød.

I dag leder hun efter ganske få ord og er god til at finde en anden måde at forklare, hvad hun vil sige, hvis hun mangler et ord eller et begreb. Hun har fået undervisning hos talepædagoger, blandt andet på Center for Hjerneskade i København, og så taler hun med sin mor i mindst en time hver dag. ”Vi har altid været meget tætte, jeg og mine forældre. Så det her har ikke bragt os tættere sammen, men jeg tror, vi er kommet godt igennem det, fordi vi er så tætte. Min mor og jeg taler om alt muligt hver dag, hvad vi laver og tanker og følelser. Det gør også hele tiden mit sprog bedre”, fortæller Mette.

Tvunget til at læse og forstå

Mettes afasi har betydet, at Anders og hun måtte finde nye måder at kommunikere på, og han har også nogle gange presset hende med vilje.

”På et tidspunkt havde hun svært ved at forstå de øvelser, jeg ville have hende til at lave, og hun ville have, jeg skulle vise hende dem ved at gøre bevægelserne selv. Så tegnede og skrev jeg i stedet på en tavle, så hun blev tvunget til at læse og forstå – det kunne hun ikke i starten. Det irriterede hende nogle gange, men hun gjorde det”, fortæller han.



Skidestik og lortemad

Han kan stadig huske den første sms, han fik fra Mette efter blodproppen: "Det var, mens hun stadig lå på hospitalet, og jeg blev virkelig glad, da jeg fik den, for så var der fremdrift. Den var også lidt sjov: Hun skrev: "Tag en sandwich med herop. Maden er lort."

Både han og Mette griner. Der var også dengang, hvor Mette fik sagt, hun havde "skidestik". Men i dag er hun tæt på at have sit sprog tilbage. Selv om der er nogle ting, hun aldrig mere kommer til at formulere som før.

"Jeg siger ikke tingene på samme måde. Jeg bruger nok nogle andre ord. Men det gør ikke noget. Og jeg og min kæreste griner mere sammen, end vi har gjort før, fordi jeg nogle gange får sagt nogle virkelig mærkelige ting", fortæller hun.

Red med på bølgen

Et par måneder efter blodproppen sad Mette i en robåd igen sammen med makkeren. Anders har et billede på sin computerskrivebord fra den tur. Mette sidder bagerst i dobbeltsculleren og ser lidt træt, men meget koncentreret ud.

"Jeg var helt vildt overrasket over, at jeg kunne", fortæller Mette.

Anders fortæller, at det var i den periode, han stadig var lidt usikker på,

om Mette havde forstået det fulde omfang af, hvad der var sket. Var hun realistisk? Ville der komme et hårdt nederlag på et tidspunkt? Men han bestemte sig for, at Mettes iver var en god drivkraft og valgte at "ride med" på hendes bølge.

Gider ikke at være bange

I dag er Mette tæt på sin tidligere form igen. For nylig var Mette tre hundrede dele af et sekund fra sin egen personlige rekord i ergometer – en avanceret romaskine. Hun er lige kommet hjem fra sin første landsholdstræningslejr efter blodproppen. 18 dage i Portugal med fuldt program gjorde hendes pårørende nervøse, men aldrig Mette selv.

"Jeg kan godt forstå, at andre tænker, om det nu går godt. Jeg tænker det bare ikke selv. For selvfølgelig gør det det", siger Mette.

Hun siger også, at hun simpelthen ikke vil være bange.

"Jeg kan godt blive bange for, om det sker igen, når jeg er alene. Men jeg vil ikke. Jeg gider ikke at være bange. Det kan ikke bruges til noget", siger Mette.

Kortere fra tanke til handling

Træningslejren er bare et af mange skridt før OL-kvalifikationen. Den første mulighed kommer til sommer, og hun håber at kvalificere sig allerede

der, fordi det så er lettere at sammensætte træningen, så hendes form toppe til næste sommer under OL. I dag er hendes træning tilbage på normalen. At det er gået så stærkt for Mette at komme tilbage fysisk mener Anders blandt andet skyldes, at der er kortere vej fra tanke til handling i elitesportsverdenen, end der er i den almindelige, offentlige genoptræning.

Har set elitesportsfolk give op

Mettes mentale indstilling er den anden afgørende faktor for, at det er gået så godt på så kort tid:

"Jeg har set elitesportsfolk give op og stoppe karrieren, fordi de kæmpede med skader – nogle, der med den rette indstilling kunne være kommet tilbage. Det der med ikke at kunne har aldrig været en mulighed for Mette. Hun kører bare på, også når det er svært eller gør ondt", siger han.

Aldrig mere brok

I dag går Mette stadig på Center for Hjerneskode nogle timer om ugen, og så ror hun to gange om dagen, morgen og eftermiddag.

Hun elsker sin træning. Før blodproppen kunne hun godt brokke sig, fx hvis vejret var dårligt. Men ikke mere. Eller som hun selv siger:

"Aldrig nogensinde igen".

