

JOHAN HOLST, ÖSSUR AMBASSADÖR, "VILKEN KÄNSLA! JAG GJORDE DET!"



Läs mer om Johan på hans blogg: WWW.JOHANHOLST.COM

Året är 1997 och Johan Holst är 17 år. Karriären inom idrotten skall just ta form. Han tränar och umgås med sina vänner dagligen.

Han får en förfrågan om att vara med i en fotbollsmatch. Just den matchen kommer att bli startskottet på ett liv med 15 år av smärta.

Fotbollsmatchen slutar för Johans del med att han och en annan kille "sparkar ihop". Smällen är hård och träffar Johans högra fot. En oändligt lång kedja av sjukhusbesök påbörjas utan att foten läker. Ett tag misstänker läkarna både artros och reumatism och olika behandlingar med såväl cellgifter som biologiska mediciner sätts in. Trots aggressiv läkemedelsbehandling kvarstår problemen och Johan sliter hårt både psykiskt och fysiskt.

Värken i foten är ständigt närvarande - dag som natt - och vid ett besök på Sophiahemmet i mitten av oktober 2001 föreslår läkarna en steloperation av mellanfoten. I november 2002 genomförs steloperationen men det positiva resultatet uteblir och efter operationen försvinner även känslan i höger stortå. Åter-igen sätts en omgång aggressiv läkemedelsbehandling in och ett Smärteam kopplas in för att försöka lösa smärtproblematiken.

Smärtan är ihärdig och till slut föreslår en läkare på Sophiahemmet amputation som en tänkbar lösning. På våren 2012 amputeras foten och för första gången på mycket länge ser Johan en möjlig vändning i sitt liv eftersom han nu slipper både sina kroniska smärtor och sina mediciner.

Idag har livet börjat återvända och Johan både löptränar och tränar på gym flera gånger i veckan. Hans ortopedingenjör har hjälpt honom med olika proteslösningar för att han skall kunna fortsätta att leva ett aktivt liv.

Johan växlar mellan 3 olika proteser:

Iceross Seal-In V i kombination med Re-Flex Rotate har fram tills nu varit hans "vardagsprotes", men sedan ett par veckor tillbaka är den utbytt mot **Iceross Seal-In V i kombination med Flex-Foot Cheetah Xplore**. Cheetah Xplore är en s.k. "crossover-protesfot" som primärt är tänkt att användas till vardags, men som passar även de amputerade som vill ägna sig åt olika typer av motionsidrott och mer intensiva vardagsaktiviteter. **Flex-Run med Nike-sula och Iceross Activa Tibia-Guard** är dock fortfarande Johans favoritprotes i löparspåret.

Johan började redan tidigt efter amputationen att sätta upp mål för sin träning som underbensamputerad. Nu avverkar han sina mål med ljusets hastighet:

- På 2-årsdagen efter amputationen genomförde han Göteborgsvarvet – 17 maj 2014 (21 km löpning).
- Midnattsloppet – 16 Augusti 2014 (10 km löpning)
- Kebnekaise – 23 Augusti 2014 (bergsklättring)
- Kretsloppet – 20 September 2014 (10 km löpning)
- Ökensafari – Mars 2015 (Dunebuggy/ Cross i Dubai, Red Dessert)

- World Run, Kalmar-Öland – 13 Maj 2015 (Löpning)
- West Coast Tour – Juli 2015 (Löpning mm i USA)
- Tjörn Triathlön – Aug 2016 (Cykling 9 mil, i Team Holst)

När Johan fick Össurs nya Flex-Foot, Cheetah Xplore, i september i 2015 såg han en möjlighet att prova på wakeboard igen. Därför bar det iväg till Härryda och Lagunen, hösten 2015 för att med hjälp av *en grym målvetenhet*, den nya protesfoten och den gode vännen Nicolai Perdrup försöka ta sig upp på wakeboarden igen efter mer än 10 års frånvaro. Och det gjorde han och det med bravur!

"Vilken känsla! Jag gjorde det!" säger Johan. "Vilken kille!" säger vi på Össur. Glädjen är minst lika stor hos oss, som hos honom.

Oavsett vilka mål du som amputerad har, vill vi på Össur försöka hjälpa dig att realisera dem. Om du står för uthålligheten och viljan, lovar vi att arbeta för att du får tillgång till det senaste inom protestekniken.

Kontakta oss på +46 18 18 22 00 om du vill veta mer om Össur och hur vi kan hjälpa dig.

TILLSAMMANS HAR VI NÅGOT VIKTIGT ATT UTRÄTTA: LIFE WITHOUT LIMITATIONS.



FRÅGESTUND MED JOHAN HOLST, ÖSSUR AMBASSADÖR

VILKA FLEX-FOOT PROTESFÖTTER FRÅN ÖSSUR HAR DU PROVAT?

Re-Flex Rotate™, Flex-Run™ med Nike-sula och Cheetah Xplore®.

VILKA AV DESSA ANVÄNDER DU IDAG?

Jag använder Cheetah Xplore i kombination med Iceross Seal-In® V som vardagsprotes och byter ut foten till en Flex-Run vid löpträning. Till och från använder jag även Re-Flex Rotate som vardagsprotes. Re-Flex Rotate har jag haft till vardags ända fram tills dess att jag fick Cheetah Xplore.

VAD TYCKER DU ÄR STYRKAN HOS CHEETAH XPLORE?

Detta är en bra fot, som gör mig riktigt rörlig. Den "svarar bra", det vill säga ger mig bra respons oavsett hur jag går. Den är väldigt lätt (vikt ca 650 g), vilket gör det enkelt för mig att gå framåt, bakåt och i sidled. Cheetah Xplore är min favorit för tillfället. Jag använder den både när jag kör bil och MC, på gymmet och när jag åker Wakeboard och spelar golf.

DU ANVÄNDE RE-FLEX ROTATE TIDIGARE SOM VARDAGSFOT. VAD ÄR DIN ERFARENHET AV RE-FLEX ROTATE?

Re-Flex Rotate är en riktigt bra fot som jag trivdes fint med tills dess att jag fick prova Cheetah Xplore. Den var skonsam mot tibiaspetsen, vilket var viktigt för mig eftersom

jag har en tendens att bli väldigt öm där. Det enda minus jag kan komma på är vikten. Jag upplevde den som tung. Å andra sidan klarade den det mesta; det var den foten jag hade, när jag besteg Kebnekaise.

FLEX-RUN MED NIKE-SULA ÄR EN RELATIVT NY FOT I FLEX-FOOT-FAMILJEN. VAD TYCKER DU OM DEN?

Flex-Run använder jag endast vid löpning. Det är en *grym* löparfot i synnerhet nu med den nya Nike-sulan. Hållbarheten på den nya sulan är mycket bättre än den gamla. Den gamla Nike-sulan kunde lätt "vika ner sig" efter ett tuff 10 km-runda.

OM DU BARA SKULLE FÅ VÄLJA EN PROTESFOT, VILKEN SKULLE DU DÅ VÄLJA?

Just nu skulle jag utan tvekan välja Cheetah Xplore. Den fungerar riktigt bra i alla situationer: Jag kan gå långt med den, jag kan åka wakeboard med den, köra bil och MC osv. Spontant upplever jag att jag blir "hur mobil och vanlig som helst". Den fungerar i princip i alla lägen utom när jag löptränar längre sträckor. Nu funderar jag på att börja med alpinåkning i vinter. Det blir nog en utmaning både för mig och min protes.

Oavsett vad dina mål är, så vill vi på Össur hjälpa dig att realisera dem. Om du står för uthålligheten och viljan, så ger vi dig tillgång till det senaste inom protestechniken.

Kontakta oss på +46 (0)18 18 22 00 om du vill veta mer om Össur och hur vi kan hjälpa dig.



Läs mer om Johan Holst, vår Össur Ambassadör, på hans blogg:
WWW.JOHANHOLST.COM



WWW.OSSUR.SE

Össur Nordic
Box 770
SE-191 27 SOLLENTUNA
SWEDEN

TEL +46 18 18 22 00
FAX +46 18 18 22 18
info@ossur.com