



2010-06-09

## Nyopererad "Karro" tackar för allt stöd

**Karolina A Højsgaard, som slet av hälsenan i medeldistansfinalen i EM i fredags, opererades i går på Falu lasarett. "Jag vill tacka för allt stöd och alla positiva hälsningar", säger "Karro", som brinner av iver för att komma tillbaka och springa orientering igen.**

Karolina A Højsgaard flög hem med landslaget från EM i Bulgarien i söndags och besökte Falu lasarett under måndagen. På tisdagen opererades höger hälsena, en operation som gick precis enligt planerna.

– Nu har jag gips ända upp knät, även om tårna sticker ut där nere. Operationen gick bra, men jag får väldigt ont så fort jag reser mig, säger "Karro", som äter värktabletter för att klara av smärtan.

Gipset ska hon ha på i två veckor, till att börja med. Sedan kommer hon, under sex veckor, att ha på sig ett speciellt gips som hon kan öppna när hon behöver duscha.

– De åtta första veckorna ska jag inte göra något åt hälsenan. Men sedan kan jag börja träna rehabilitering med rörlighetsövningar. Efter ett halvår ska jag nog kunna börja springa lite lätt igen.

### "Att springa i skogen är livskvalitet"

Det var i fredags, under medeldistansfinalen i EM i Bulgarien, som det hände. Karolina A Højsgaard var på väg till andra kontrollen och hade maxfart nedför en sluttning. När hon hoppade över en jordfåra hamnade hon på kanten med högerfoten och det var då hälsenan gick av. "Karro" kröp och hoppade på ett ben fram till en väg där bilar till förstarten passerade, och hon fick hjälp omgående.

– Att kunna springa i skogen är livskvalitet för mig och jag längtar tills jag kan göra det igen. Landslagssatsningen är nu helt över, men jag vill komma tillbaka så att jag kan springa orientering på en nivå som jag själv väljer, säger hon.

– Beroende på hur jag känner kanske jag i alla fall kan vara med och springa stafetter för Domnarvet.

### Vardagen ikapp

Karolina A Højsgaard jobbar som redovisningschef i Borlänge och är nu sjukskriven i två veckor. Hon säger att vardagen nu har kommit ikapp.

– Känslan av att inte kunna ta sig fram annat än med kryckor påverkar så klart mig i vardagen. Jag kan tänka mig att det kommer att gå lite upp och ner rent psykiskt nu när jag inte kommer att kunna springa på ett halvår. Sedan i fredags är det många som har hört av sig till "Karro".

– Jag vill tacka för allt stöd och alla positiva hälsningar. Det hjälper mig att ta mig vidare.

### Aker inte till Trondheim för att titta

39-åriga Karolina A Højsgaard, som har två VM-guld från VM i Västerås 2004 som största merit, gjorde i fjol landslagscomeback efter tre års bortavaro, och gjorde nu en sista landslagssatsning inför VM i Trondheim i augusti.

– Det är skittråkigt att jag inte fick chansen att kvalificera mig till VM. För några dagar sedan hade jag planer på att åka till VM och titta i och med att resan ändå var bokad,

men det är precis i den vevan som jag ska plocka av gipset och det är ett väldigt kritiskt skede för hälsenan.

[Fakta om Karolina A Højsgaard](#)

---

Karro du är en kämpe det vet vi så stå ut de två första veckorna när du inte kan göra mycket. Vi är många i Ol-Sverige som önskar dig god bättring.

*Skrevs av KurtM 2010-06-12 kl 09:43*

[Anmäl](#)

Du kan troligen komma tillbaka mycket snabbare om du vill. Jag sydde i hop min hälsenan en vecka före 5-dagars i fjol. Fick en "stövel" i stället för gips. Började cykla efter 10 dagar med foten fixerad. Kompletterade med rullskidor, stakning efter 8 veckor. Tog mina första joggingsteg efter 14 veckor. Sprang 3:je etappens bana i Eksjö i oktober. Därefter var det full fart igen. I dag: Inga problem med hälsenan. Lycka till !

*Skrevs av L. G. 2010-06-11 kl 21:58*

[Anmäl](#)

---

Stort tack Rolf G för Din övertro till massörer. Men, i det här fallet ställer jag mig frågande till vad en massör hade kunna gjort för att förhindra olyckan. Skulle massören sprungit med och talat om var Karro skulle sätta sina fötter, eller?. Landslaget har en bra organisation vad gäller sjuk/frisk/förebyggande vård. Att sedan olyckor händer är inget man kan göra något åt. Hoppas läkningen för Karro går bra och att hon blir helt återställd. Arne Ek. fd landslagsmassör

*Skrevs av Arne Ek 2010-06-10 kl 12:27*

[Anmäl](#)

Fem läkare, två massörer, en kiropraktor, en naprapat och två sjukgymnaster verkar det finnas redan... <http://www.orientering.se/Landslaget/Organisation/>

*Skrevs av Fakta 2010-06-10 kl 10:12*

[Anmäl](#)

---

Tråkigt det som hänt Karolina. Landslaget borde ha resurser (massör) för att minimera löparnas skador.

*Skrevs av Rolf G 2010-06-09 kl 20:11*

[Anmäl](#)