



2013-08-08

## Helena opereras - men siktar mot VM i Italien

**Hon missade sommarens VM i Finland. I mitten av augusti kommer Helena Jansson att operera sin krånglande fot: – Jag tror inte att jag har varit den bästa orienteraren jag kan vara och det sporrar mig att kämpa mig tillbaka, säger Jansson till magasinet Skogssport som utkommer i dagarna.**

Under de senaste åren har Helena Jansson haft problem med vänster häl. I mitten av augusti kommer det att göras ett ingrepp för att få bukt på den benutväxt på hälbenet precis ovanför hälsenefästet som irriterat och orsakat smärta i hälen.

– De ska gå in och ta bort bennabben och även slemsäcken som är irriterad. Dessutom ska de provocera hälsenan för att få igång en läkningsprocess, förklarar Helena.

När läkningsprocessen i vänster häl har kommit igång ska Helena tillsammans med läkaren Pär Herbertsson ta en diskussion om de ska göra samma process även i höger häl, vilket är troligt eftersom hon har liknande problem med den.

Däremot har den lösa benbiten i höger fot, som tvingade henne att avstå VM, efter en kortisonspruta nu blivit mycket bättre.

– Jag har börjat springa igen och det känns helt fantastiskt, säger Helena.

Det verkar som att den här skadan läker på egen hand och det kommer inte att krävas ytterligare ingrepp där. Något som känns skönt för Helena som ändå måste vara inställd på en lång rehabiliteringsperiod.

– Det kommer att bli en tuff höst och vinter. Jag räknar med sex månaders rehab innan jag förhoppningsvis kan börja springa igen i början av nästa år, säger Jansson till magasinet Skogssport.

För Helena känns sex månaders rehabilitering som en väl värd investering.

– Det känns inte alls svårt att investera den tiden efter allt strul som jag har haft. Min långsiktiga dröm är VM i Strömstad 2016, men jag har absolut VM i Italien nästa år i tankarna. Det kommer att krävas mycket av mig för att vara tillbaka redan till dess, men jag ska göra allt jag kan.