

MORTEN WIEGHORST

Para- lyseret fra top til tå

Morten Wieghorst fortæller her om kampen for at komme tilbage til en normal tilværelse igen, efter hans muskler blev lammet af sygdommen Guillain-Barré syndrom, som sendte ham i respirator.





Det er
hårdt at gå
fra supermand
til ingenting.



> **M**orten Wieghorst betegner det selv som at "gå fra supermand til ingenting". På mindre end tre uger oplevede han at gå fra sit højeste fysiske niveau til ikke at kunne noget som helst selv – ikke engang trække vejret uden hjælp.

– Jeg blev frataget det, som de fleste af os tager for givet. Dit helbred og din selvstændighed. Det var det største chok. At gå fra at være selvkørende til at være fuldstændig afhængig af andre. Den følelse er ikke rar, siger Morten Wieghorst.

Da Wieghorst for 16 år siden var på toppen af sin fodboldkarriere i den skotske klub Celtic, blev han ramt af sygdommen Guillain-Barré syndrom, der lammede alle hans muskler og sendte ham i respirator. Ved hjælp af læger, fysioterapeuter og ikke mindst donorers plasma kom han tilbage til livet igen.

Kunne ikke løfte benene

Det startede på et tidspunkt, hvor Morten Wieghorst ellers så på fremtiden med stor optimisme. Efter et fem måneder langt skadesforløb var han

på vej tilbage på holdet i sin skotske klub Celtic. Han var blevet sluset med i truppen til UEFA Cup-kampen ude mod HJK Helsinki for at blive integreret på holdet igen. Wieghorst så frem til at komme i gang, for han var på sit højeste fysiske niveau nogensinde.

I Helsinki træner han lidt ekstra for sig selv, fordi han formentlig ikke skal i kamp. Men da han vil lave nogle løb, har han svært ved at løfte benene.

– Jeg tænkte: "Det er satans, så tungt det er." Det var ligesom at løbe i en sump. Men jeg tænkte ikke nærmere over det. Jeg troede, at jeg var træt efter min genoptræning eller havde fået en kraftig influenza. På flyet tilbage til Danmark begyndte mine tæer at sove. Jeg slog det hen med, at der ikke var så meget plads i flyet, fortæller 45-årige Morten Wieghorst, der i dag arbejder som fodboldtræner.

Dagen efter er den helt gal med balanceevnen.

– Jeg siger til klublægen, at der er noget, som ikke føles helt rigtigt. Mine hænder er begyndt at sove, mine fødder har sovet, lige siden vi fløj hjem, og nu har jeg mistet min koordination en smule. Så



Efter sin genoptræning vender Morten Wieghorst hjem på krykker med troen på en normal hverdag.

nævner han Guillain-Barré syndrom, som han husker fra sit lægestudie. Han siger, at jeg være opmærksom på, at jeg ikke får problemer med vejtrækningen, men at jeg ellers ikke skal bekymre mig så meget om det.

Kan ikke komme op af sofaen

De næste par dage går det bare nedad for Morten Wieghorst. Kræfterne bliver mindre og mindre, koordinations- evnen forsvinder, smagssansen bliver påvirket. Det hele kulminerer, da han ikke kan komme op af sofaen.

Han bliver kørt til hospitalet Southern General i Glasgow og får stillet diagnosen Guillain-Barré syndrom. Inden der er gået 14 dage, er han paralyseret fra top til tå.

– Jeg kunne kun lige ligge ned og dreje hovedet en lille smule. Jeg anede ikke, hvad der foregik, hvad jeg skulle forvente. Jeg kunne se, at så længe jeg ikke blev lagt i respirator med vejtrækningsproblemer, så var det i orden, siger Morten Wieghorst.

Lagt i respirator

Lægerne har allerede sagt til ham, at han ikke ville blive lagt i respirator. Men da Morten ikke længere kan synke maden selv og er ved at blive kvalt i den, sker det alligevel.

– Det var lidt af et knæk. Det må jeg indrømme. For det havde jeg rent mentalt ikke sat mig i hovedet. Så den skulle jeg lige over. Og så blev det igen en mental kamp at komme tilbage. Jeg kunne se, at de, der besøgte mig, var meget påvirkede af det. Vores børn kom ikke ind på intensiv. De skulle ikke se deres far ligge med alle de der ledninger og rør, der stak ud af mig. Det var der ingen grund til, at de skulle opleve, fortæller han.

I de første 14 dage af forløbet får Morten Wieghorst immunglobulin, fremstillet af bloddonors plasma, for at stabilisere sygdommen. Efter de 14 dage får han plasmaferese, og det fortsætter han med på intensiv afdeling.

– Det var sådan en lidt længere proces at få plasmaferese. Jeg husker det som om, at det var flere timer ad gangen. Det var noget, jeg værdsatte. I sidste ende kan det godt være, at det er det, der har hjulpet mig til at blive stabiliseret, så jeg kunne se fremad igen, mener han.

Efter syv dage på intensiv kommer der endelig nogle af de fremskridt, som han selv, læger, familie og venner havde længtes efter. Han kan begynde at løfte den ene arm.

– Selvom det var en minimal ting, så følte jeg, at det her var vendepunktet. Efter 11 dage på intensiv kunne jeg trække vejret så meget selv, at de hængte mig af respiratoren. Stille og roligt begyndte det så at gå fremad. Det var jo fantastisk. Altså, lige så hårdt det var at gå fra supermand til ingenting, lige så fantastisk var det at opleve turen tilbage igen til mit gamle jeg, selv om det tog langt længere tid.

Små delmål

Det er ikke til at vide, hvorfor Morten Wieghorst blev ramt af Guillain-Barré syndrom. Det er en sygdom, der rammer

GUILLAIN-BARRÉ SYNDROM

- Guillain-Barré syndrom er en sygdom, hvor kroppens eget immunforsvar angriber nerver og muskler. Symptomerne er, at musklerne bliver gradvist svagere. Det starter i fødderne og bevæger sig opad i ben og krop.
- Omkring en ud af fem får lammelser af vejtrækningen. I sjældne tilfælde kan du blive fuldstændig lammet.
- Sygdommen behandles på hospital med immunglobulin og/eller plasmaferese.
- De fleste kommer sig fuldstændigt efter sygdommen, men det kan tage op til et år.
- Ca. 80% bliver helt raske, 15% får i nogen grad permanent påvirket nervesystemet.
- Ca. 5% dør, fordi åndedrættet bliver lammet.

Kilde: Patienthåndbogen

HVAD ER...

PLASMA:

- Menneskets blod er et levende væv. Det består af celler (ca. 45%) i en væske (ca. 55%), som kaldes plasma.
- I gennemsnit har et menneske ca. fem liter blod. Plasma fylder ca. det halve. Det er en gullig væske, som består af 95% vand med en saltkoncentration, der er meget lig havvands.
- Plasmaet indeholder mange forskellige proteiner, fedtstoffer, sukkerstoffer, hormoner, vitaminer og affaldsstoffer, der bliver transporteret rundt med blodet.

Hvis du vil donere plasma, kan du forhøre dig om muligheden på dit tæppested.

IMMUNGLOBULIN:

- Immunglobulin er antistoffer, dvs. kroppens forsvar mod fremmede organismer.
- Antistofferne udgør ca. 20% af plasmaets proteiner.
- Som lægemiddel bliver antistoffer brugt ved indsprøjtning af immunglobulin, der er fremstillet ved oprensning af blodplasma.

PLASMAFERESE:

- Patientens blodplasma bliver udskiftet med plasma fra bloddonorer for at fjerne affaldsstoffer og tilføje de stoffer, der mangler.

➤ uventet, og derfor gør han i dag også meget for at udbrede kendskabet til sygdommen og at fortælle, hvordan han selv kom ud af sygdommen.

– Da jeg fik sygdommen, ledte vi med lys og lygte efter positive historier. Jeg fik henvendelser fra mellem 50 til 100 mennesker, som enten selv havde været igennem det, eller hvor familiemedlemmer eller venner havde været igennem det. Det var en fantastisk støtte for mig. Hvis ikke jeg havde været så privilegeret, som en kendt person er, havde jeg ikke fået den hjælp. En af mine målsætninger blev, at jeg også skal være et forbillede for dem, der er så uheldige at opleve sygdommen, pointerer han.

Et af de råd, han giver, er at skrive sine delmål ned undervejs – uanset hvor små fremskridtene er.

– Hvis du ikke skriver det ned, så synes du med tiden, at det går for langsomt. Men hvis du har skrevet det ned, kan du gå tilbage i dine noter og se, at du for 30 dage siden kun kunne stå oprejst i et halvt minut. På den måde bliver du mindet om, at du er på rette spor.

Det var et råd, han selv fik af sin fysioterapeut på Southern General i Glasgow, der i starten af forløbet begyndte at opstille ugentlige mål, som Morten skulle nå.

– I starten var det bare små ting som at gå på toilettet og selv tage sokker på, og så blev der bygget på uge for uge.

Tilbage på holdet

I juli 2001 kom det konkrete resultat af Morten Wieghorsts og fysioterapeutens anstrengelser. Han spillede med i en træningskamp for Celtic. Fire måneder senere var han tilbage på førsteholdet.

– Jeg var nervøs den dag, for jeg kunne godt mærke, at min koordination ikke helt var, hvor den skulle være. Kræfterne var heller ikke helt, som de skulle være. Men jeg kunne spille med. Ligesom jeg kunne lave de ting, som fysioterapeuten sagde til mig i genoptræningen, fortæller Wieghorst, der to måneder senere for alvor var tilbage, da han scorede et mål i pokalkampen mod Alloa Athletic. Et halvt år efter den kamp vendte han også tilbage på det danske landshold. Symbolsk nok i en kamp mod Skotland, hvor han blev skiftet ind i 2. halvleg.

Brug for bloddonorer

Hjælpen til at komme tilbage til en normal tilværelse og ovenikøbet kunne fortsætte sin fodboldkarriere er noget, Morten Wieghorst sætter stor pris på i dag.

Derfor synes han også, at det er vigtigt, at så mange som muligt er med til at give blod.

Wieghorst har selv tidligere været bloddonor, men må ikke donere længere, da han har boet i Storbritannien, og det betyder, at der er en minimal risiko for at overføre kogalskab.

– Jeg ville overhovedet ikke tøve med at give blod, hvis jeg kunne. Jeg synes også, at det er enormt vigtigt, at folk donerer plasma, så dem, der har brug for hjælp, kan få det, pointerer han. 🍓



BLÅ BOG MORTEN WIEGHORST

- Født 25. februar 1971
- Gift med Anna, far til Sebastian på 18 år og Sofie på 17 år
- Debut på A-landsholdet i 1994. 30 kampe, 3 mål. Vandt i 1995 Confederations Cup med de daværende Europamestre
- Skotsk mester med Celtic 1998
- Kåret til Årets Fodboldspiller 2003
- Cheftræner for FC Nordsjælland 2006-2011, træner for U/21-landsholdet 2011-2013, assistenttræner for Swansea 2013-2014 og cheftræner for AGF 2014-2015