

Vackra Ylof och beundransvärda Annika Palm!

Ylof har fyra ben, men behöver inga ben alls under ett helt träningspass. Hur går det ihop, kan man fråga sig? Kom fram i höger galopp säger Annikas tränare Berit Norberg och jag ser Ylof fatta galopp på osynliga hjälper.

text och foto Lena Malmqvist

Klart att Ylof får använda sina ben under träningen, men Annikas ben klarar han sig utan. Hon rider skänkelvikningar och allt man kan tänka sig på en välbalanserad och mycket uttrycksfull häst utan att kunna använda sina ben.

Jag sitter och tittar på en träning, precis som jag så ofta brukar göra. Ryttaren heter Annika Palm och hon rider sin egen häst, en Frieser som heter Ylof. Jag investerar många timmar av mitt liv på att titta på träningar. Att titta på träningar ger mig inspiration både till min egen ridning och i mitt yrke som dressyrtränare. Annikas träning är inte som

andra. Den ger mig ett perspektiv på detta med ridning som jag tar med mig och går och funderar på.

Hur gör hon?

Annika föll av sin häst för 19 år sedan och blev då förlamad från bröstkorgen och neråt. Hon har bra men inte full kontroll på armar och händer. Annika kan inte sitta på en vanlig stol utan att hålla i sig med armarna. Men rida, det kan hon! Till saken hör också att hon slog mig i en tävling för ca 10 år sedan! Hon red utan skänklar, precis som idag – och jag försökte "sparka på" min dåvarande lite lata häst. Det är inte ofta

jag har känt mig så hedrad av att bli besegrad av någon som vid detta tillfälle!

Åter till frågan – hur gör hon?

Själv svarar Annika;

– Jag vet inte. Jag bara gör.

Ok, tänker jag, men frågar vidare. *Vad gör du, tänk efter?* Annika funderar en stund och till slut får jag lite förklaring på hur det rent teoretiskt går till att rida med tagen bakdel utan att kunna förflytta sin vikt eller rama in med ytterskänkeln.

– Jag sträcker yttertygeln och upprepar tills han förstår, säger Annika. Jag får traggla så mycket



KONSTEN ATT TA SIG UPP Annika har en lift som hon kör själv. Den hjälper henne att komma upp på Ylof som vant står stilla och väntar tills Annika är fastspänd och de äntligen kan skritta iväg.

mer än alla andra för att uppnå det resultat jag vill ha. Det är inte lätt att tala om vad jag vill alla gånger, men Ylof bara försöker och försöker och till slut så brukar det funka.

Hm, tänker jag. Kanske har jag själv för bråttom ibland och tycker hästarna ska förstå direkt. Klart de inte kan göra det, även om jag har två fullt fungerande skänklor.

Annika och Ylof tävlar också mycket framgångsrikt i LB. Hon tävlar med oss icke funktionshindrade – och slår oss också allt som oftast! För att kunna tävla har hon dispens för att få rida med spö (som hon mycket sällan använder) samt använda rösten och rida i en specialsadel. Någon annan hänsyn tas inte till att Annika aldrig kan "knacka på" med skänkeln eller flytta vikten för att underlätta en rörelse. Anled-

ningen till att hon inte tävlar med andra funktionshindrade i deras speciella klasser är att hon är för funktionsnedsatt för att få starta där! Det har tyvärr varit en lång och tråkig process för Annika innan hon fick dispens för att kunna tävla över huvud taget.

- Vad är svårast? frågar jag.
- Ylof är så rörlig svarar Annika.

Ibland har jag svårt att hänga med, speciellt i galoppen. Det händer också att sadeln glider åt sidan. Normalt kan man ju då trampa ner i ena stigbygeln och sätta den på plats igen, men det kan ju inte jag. Är det träning så brukar jag svänga åt andra hållet och på så sätt försöka placera tillbaka sadeln på plats. Är det tävling kan jag ju inte börja svänga,

Jag får traggla så mycket mer än alla andra för att uppnå det resultat jag vill ha.



FRIHETEN På hästryggen har Annika friheten att röra sig överallt där en häst kan ta sig fram – och Ylof tvekar inte! När de inte tränar dressyr är de ofta ute och rider runt på terrängbanan där olyckan hände för 19 år sedan. Den enda skillnaden nu är att Annika får rida bredvid hindren istället för att hoppa dem.

så då får jag hoppas att den sitter tills det är dags att bryta av.

Annika har till sin hjälp en lift som hon själv styr, så hon kan komma upp på Ylof. Han väntar snällt helt stilla medan Annika sätter sig till rätta. Hon har tillsammans med Anatomic Sitt konstruerat ställningen som sitter på sadeln. Den fungerar som en pjäxa, som hon knäpper och sitter sedan helt fast, förutom armarna. Benen hänger ner i stigbyglarna och fötterna får fästas där så de inte hoppar ut. Ortopedtekniker har gjutit av Annikas kropp och gjort "pjäxan" som sedan händigade sambon Marcus Ahokas samt en smed, Jerker Wiktorsson, har förfinat och ändrat tills den omslöt sadeln och Annika på ett smidigt sätt.

Tid och tålmod

Av naturliga skäl har Annika svårt att nå upp och sadla, så det får hon be om hjälp med. Men att gå ut på promenad, borsta leriga ben,

gosa och rida fixar hon som vem som helst. Ibland behövs lite fiffiga lösningar bara. En 4-hjulig motorcykel är t.ex. bra till mycket. Den får vara Annikas ben när hon tar hästen och sina två hundar på promenader i skogen, dessutom är den bra när det är dags att harva ridbanan, vilket ofta är Annikas uppgift när det är tävlingar som hon inte själv deltar i.

Vad tar jag med mig från detta annorlunda, men ändå inte annorlunda träningspass? Jo, att om man inte kan lösa något så som man tror, så går det säkert bra om man provar på något annat sätt. En annan sak

är tålmod. Jag vet att det tar tid att träna en häst, men ibland är ännu mer tid och ännu mer tålmod en otroligt bra lösning!

Annika och Ylof skritt ut från ridhuset och tar en runda i skogen innan det är dags att sitta av och gå in och äta lunch. Jag ser en äkta hästtjej skritta sin vackra, svarta häst som blänker i solen. Hon ser ut som vem som helst, glad för att solen skiner och nöjd efter ett bra träningspass. Fullständigt ointressant är att två av sex ben på ekipaget inte fungerar. Ekipaget fungerar och utstrålar harmoni! ■

Se mer

På följande länkar kan du se Annika Palm rida Ylof.

www.youtube.com/watch?v=wEjnrwB4Ato
www.youtube.com/watch?v=pDP5ch6l7hk
www.youtube.com/watch?v=R4UzJQjftVo
www.youtube.com/watch?v=zKH4HGLZr8w

