

# Cykel eller piller

Johnny blev ramt af piskesmæld i 2001

Johnny Staunsholm er dansk, men bosat og deltids-arbejdende i Stavanger i Norge. Johnny har flere gange været vores forenings bindeled til den norske udgave af vores forening - Den Norske Nakkeskadeforening. For tre år siden kunne Johnny Stausholm ikke gøre andet end at tage sin afhængigheds-skabende medicin. Hver dag – ellers blev de kroniske smerter for uudholdelige. Men i dag ser det helt anderledes ud – og i sommeren 2012 cyklede han 3.346 kilometer.

I 2001 blev bilen som Johnny kørte i, påkørt bagfra. Johnny tog hjem – og skænkede egentlig ikke uheldet mange tanker. Men et par dage efter var der ingen tvivl om, at Johnny var blevet skadet ved uheldet – og efter to måneder blev han opereret for en alvorlig nakkeskade. Johnny fik erstattet nogle af sine nakkehvirvler med kunstige udført i titan. På det tidspunkt troede Johnny på, at operationen ville afhjælpe smerterne, men nej – et langt smertehelvede var begyndt.

## Cykel som smertelindring

I 2009 besluttede Johnny, at nu skulle det være slut med al den smertestillende medicin. Han tog en kold tyrker fra medicinen – og erstattede medicinen med en lånt cykel, og investerede litervis af sved og store anstrengelser for at blive medicinen kvit. Siden da har cyklen været Johnnys smertelindring og overlevelses-redskab. Så enkelt – og dog så vanskeligt.

“Efter de første få, forsigtige kilometer troede jeg, at jeg skulle dø. Mit liv havde indtil da været at ligge på sofaen – og derfor havde jeg ikke kræfter til noget som helst”, fortæller Johnny, der købte sin egen cykel i 2009. Målet var at deltage i forskellige norske cykelløb. Blandt andet et løb, der strakte sig over 150 km bjergkørsel i 2.000 meters højde. “Jeg fuldførte på 5 timer og 17 minutter – og græd store dele af vejen, det gjorde så ondt”, siger Johnny, der siden har arbejdet med hvordan han skal tackle smerterne på cyklen - “Men uden cykel-træning bliver smerterne endnu værre.

## Beretninger om personer Med piskesmæld

Smerterne er der hele tiden – ligegyldigt hvad jeg gør, det har jeg indset”, fortæller Johnny, der i 2010 kørte cykelløbet Trondheim-Oslo – en tur på 542 km – på 15 timer og 36 minutter.

## Cyklede 3.346 kilometer på en sommer

Johnny arbejder som ingeniør hos Statoil på halvtid – på grund af smerterne som Johnny siger – Johnny er taknemmelig for, at han kan passe sit halv-dagsarbejde. “Som oftest vil jeg gerne være mere på jobbet end jeg rent faktisk er. Jeg vågner, og glæder mig til at komme på arbejde - gode kolleger er den bedste medicin”, siger Johnny, der i fritiden ind i mellem også arbejder som spinning-instruktør på et motionscenter (*Red: Spinning er intensiv træning på motionscykler i motionscentre*). Her mødte han en mand som havde en idé om at cykle til Kosovo, hvor manden kommer fra. “Galskab? måske, men jeg sagde ja”, siger Johnny, der i sommeren gennemførte turen ned gennem Europa. “3.000 kilometer – det er ikke til fatte eller overskue, hvad det indebærer, inden man tager af sted. Udfordringen var stor – og det gjorde så ondt”.

## Det er ikke let

Johnny påstår ikke, at det er let – “hver dag er en kamp”. Men uanset hvad Johnny gør – tager medicin eller cykler, så er smerterne der, og Johnny er ikke i tvivl om, at han trods alt har det bedst, når han cykler. Derfor vil Johnny heller ikke ligefrem anbefale metoden til andre, men den virker for Johnny.