

Den största

På träningsläger. Sjukgymnasten Johan Sandberg flankerad av landslagsspelarna Petter Hansson och Niclas Alexandersson.

 **ODDSE** 

kicken

att få någon att komma tillbaka



En del namn är mer självklara för fotbollslandslaget än andra. Ibrahimovic, Larsson och Isaksson i all ära – ingen av dem har en säkrare plats i de stora mästerskapen än Johan Sandberg från Mölnlycke. Han är gårdsgårdsliraren som fascinerades så mycket av sina skadade medspelare att han blev sjukgymnast.

text: LARS HJERTBERG **foto:** JOHAN WINGBORG

ZLATANS KNÄ VÄRKER. Mittbacken Petter Hanssons ljumske är sliten, och i mobiltelefonen undrar ännu en journalist över Tobias Linder Roths hälsostatus. Kommer han verkligen att kunna spela?

Ingen vet så mycket om fotbollsstjärnornas skador och rehabilitering som landslagets sjukgymnast Johan Sandberg. Hans telefonlista skulle vara hårdvaluta på vilken sportredaktion som helst, och inför ett mästerskap som sommarens EM-slutspel står han i tät kontakt med blågula stjärnor spridda över Europa. Andra tar vägen förbi Johans arbetsplats, IFK-kliniken, som ligger just där Göteborgs villabebyggelse glider över i Delsjöterrängen.

Före detta englandsproffset Niclas Alexandersson är en av dem som känner vägen till kliniken väl. För några år sedan vände han hem till IFK Göteborg och fick en nytändning i karriären. Att han vid 36 års ålder, och efter mer än hundra landskamper, ännu försvarar sin plats i landslaget är i hög grad en triumf också för Johan Sandberg.

– Det finns ingen som känner min kropp så bra som Johan. Han vet precis vad som krävs av en professionell fotbollsspelare, säger Niclas från sin plats på britsen.

Landslagets högerback var under våren besvärad av både sjukdomar och skador. Den här onsdagen är det magsmärtorna som oroar.

– Småkrämpor har alla fotbollsspelare på den här nivån, intygar Johan Sandberg.

Har elitspelarna högre smärtröskel än andra?

– Nja, det är väldigt individuellt. Generellt kan man säga att de är vana vid att ha ont. Sådan ser tyvärr elitidrotten ut idag – men en del känner förstås efter mer än andra.

Även kunskapen om den egna anatomin varierar kraftigt.

– Vissa spelare är väldigt måna om sin kropp, andra struntar fullständigt i hur den fungerar. Jämför man fotbollsspelare med friidrottare är de individuella utövarna mycket mer måna om att ta hand om sin kropp. De förstår att se den som ett redskap, säger Johan och fortsätter:

– Går jag in i ett rehabprogram med en friidrottare kan jag räkna med intresserade frågor om hur övningarna påverkar kroppen. Om jag däremot ger programmet till en fotbollsspelare utför han för det mesta övningarna utan att fundera särskilt mycket över dem.

Att vara fotbollslandslagets sjukgym-

nast innebär intensiva perioder med landslagstruppen. Ofta på resa till en landskamp, emellanåt är han med på längre samlingar inför ett viktigt mästerskap, som sommarens EM.

– En sådant här år kan det handla om närmare 100 dagar med landslaget, säger Johan som efter varje resa återvänder till vardagen och kollegorna på IFK-kliniken.

ÄVEN OM YRKESVALET inte alltid varit självklart är det lätt att skönja den röda tråden.

– Jag har gjort lite olika grejer. Arbetat i hemtjänsten och som reseledare, men jag har alltid velat jobba med människor. Jag kan inte se mig själv sitta på ett kontor eller jobba med papper.

En del som följde Johans egen fotbollskarriär i Hässleholmstrakten anade nog vart åt det lutade.

– Jag var alltid väldigt intresserad när folk skadat sig. Det var oftast jag som var först framme och kollade, och jag funderade över vad man kunde göra för att spelaren skulle må bättre. Men det fanns nog en del som skrattade åt mig också – jag låg ju gärna själv och vred mig lite extra om jag fått en tuff smäll i en närkamp.

Ännu under studierna i idrott- och →



Tät kontakt. Sjukgymnasten Johan Sandberg kommer nästan dagligen i kontakt med landets bästa fotbollsspelare. – Ingen känner min kropp så bra som Johan, säger Niclas Alexandersson med över 100 landskamper och lång proffsskarriär på meritlistan.

friskvård grunnade Johan över vilken väg han skulle välja, idrottslärare eller sjukgymnast.

– Jag var väldigt intresserad av anatomi, och ville gärna lära mig mer om hur kroppen fungerar. Det kunde kanske lika gärna blivit läkarlinjen men jag satsade på sjukgymnastiken, trots att jag visste att konkurrensen om jobben är hård – särskilt om man vill jobba med idrottskador.

UNDER SJUKGYMNASTSTUDIERN I Lund fick Johan kontakt med en lokal fotbollsklubb. Han följde laget under träning och match och la praktiska erfarenheter till skolbänkens teoretiska kunskaper.

Första jobbet efter examen väntade på Tjörns vårdcentral. Ett år där följdes av två på Feelgood i Göteborg, och sommaren 1999 fick Johan för första gången chansen att jobba med elitidrottare. Det tillfälliga inhoppet hos IFK Göteborgs professionella fotbollsspelare förvandlades år 2000 till en halvtidsanställning.

– I samma vecka tog jag steget från Feelgood till IFK-kliniken, säger Johan.

ALLA ÄR VÄLKOMNA till IFK-kliniken men efterfrågan på hjälp är större än tillgången. Johan och hans åtta kollegor räcker helt enkelt inte till. Därför slussas patienterna ofta vidare till sjukgymnaster på annat håll i Göteborg. För Johans del har arbetet allt mer kommit att koncentreras till elitidrottare, men själv säger han att nivån är oväsentlig:

– Toppidrottsman eller motionär spelar absolut ingen roll, men jag vill ju gärna jobba med motiverade människor som verkligen vill bli bra. På vårdcentralen hände det att patienter kom till mig med inställningen ”gör mig bra” – utan att själva vara beredda att bjuda till. Jag kan leda åsnan till vattnet, men jag kan inte dricka åt den, det får de göra själva.

Men motivationsproblemen från vårdcentralen har Johan lämnat bakom sig. På kliniken är det full satsning från båda håll, och eftersom det oftast handlar om

fotbollsrelaterad rehabilitering jobbar Johan mycket med lumskar, höfter och knän.

Sjukgymnasten Martin Häggglunds avhandling vid Linköpings universitet visar att tre av fyra herrspelare på elitnivå – och två av tre damspelare – drabbas av skador under en säsong. (se Fysioterapi nr 12, 2007) Muskelsträckning i baksidan av låret är vanligast, följt av lumskskador, knä- och fotledsstukningar.

– Inom idrottsmedicinen vågar vi mer än många andra. En del kollegor tycker säkert att vi går för hårt fram emellanåt, men jag menar att vi lärt oss att hårdare belastning kan korta rehab-tiden.

Johan Sandberg tror att sjukgymnastiken de närmaste åren går mot en mer utvecklad helhetssyn på patienter och behandling.

– Det kan mycket väl finnas andra, bakomliggande orsaker till att en skada uppstår. Men jag vet ju med mig att jag, liksom många av mina kollegor, gärna vill ha en anatomisk förklaring på ett pro-



Johan har alltid ett vakande öga över landslagsspelare på väg tillbaka efter skador. Frankrikeproffset Petter Hansson och IFK Göteborgs Niclas Alexandersson tillhörde dem som kom till EM-slutspelet med mindre skavanker.



blem. Där måste vi sjukgymnaster nog delvis tänka om.

Johan Sandberg är också bekymrad över det här med vår stillasittande vardag.

–Jag tror att vi måste bli mer friskvårdsinriktade, och att det kommer att bli vanligare att patienter får recept på →



– Inom idrottsmedicinen är vi inte rädda för att belasta kroppen hårt, säger Johan Sandberg som ofta ringer sina kollegor i elitklubbarna för att bolla tankar och idéer.

Namn: Johan Sandberg

Ålder: 37 år.

Hemort: Mölnlycke, men flyttar till Alingsås vid årsskiftet.

Familj: Hustrun Jennie, sjukgymnast, och tre barn, Lisa, Pelle och Moa.

Tidigare jobb: Hemtjänsten, reseledare, sjukgymnast på Tjörns vårdcentral och Feelgood i Göteborg.

Idag: Verksam som sjukgymnast på IFK-kliniken i Göteborg och engagerad av fotbollslandslaget.

träning. Det är oroväckande att barn som är 12–13 år har ont i ryggen, säger Johan, som varit föräldraledig på halvtid under våren för att ta hand om familjens tre småtingar, Lisa, Pelle och Moa.

JAKTEN EFTER NYA KUNSKAPER pågår ständigt. Johan tar del av nya studier, läser fackpressen och står i kontinuerlig kontakt med kollegor på andra håll i landet för att

bolla nya tankar och idéer.

– Jag försöker att vara lyhörd. Lyssna på andra, snappa upp och lära mig. Och så prata med individen förstås, det är ju dom som känner sina skador bäst.

När det kommer till landslagsuppdraget medger Johan att han tillhör de mest nervösa i truppen. Adrenalinkicken i tävlingsmomentet drabbar honom minst lika hårt som någon av de aktiva.

Men den största kicken för yrkesmannen Johan Sandberg är ändå när någon efter lång rehab jobbat sig tillbaka.

– Som när IFK:s högerback Adam Johansson kom in mot Kalmar FF härnestsistens och slog ett inlägg som gav ett mål. Vi har slitit ihop så länge och så äntligen funkar det. Då känns det fantastiskt! ☀