



”Möjligheten finns att träna sig frisk. Och blir man inte det kommer man i alla fall att må bättre. Det finns inga biverkningar”, säger Michael Angress. Komikern och författaren Karin Adelsköld, som har fått hjälp efter sin andra stresskollaps, håller med.

FOTO: CHRISTINE OLSSON/TT

# Karin Adelsköld fick tillbaka livet – med hjälp av träning

**REPORTAGE.** När komikern Karin Adelsköld gick in i väggen för andra gången lade både kroppen och huvudet av.

– Jag kom inte ur sängen. Första månaderna kunde jag varken läsa eller skiva och visste inte hur många barn jag hade. Vila och medicinsk träning blev räddningen.

Solen skiner och försommaren har fullkomligt exploderat utanför fönstren till det sobert inredda gymmet i Täby utanför Stockholm. En svart dämpande matta täcker golvet och blanka träningsredskap står uppgradade längs sidorna. Musik på låg volym strömmar ur högtalarna.

**Stå upp-komikern, författaren** och föreläsaren Karin Adelsköld lyser upp hela rummet med sina färgglada träningskläder och stora leende. Här har hon med hjälp av tränaren Michael Angress fått verktygen för att bygga upp kropp och själ igen, efter en akut stresskollaps.

– Jag är fortfarande chockad över hur bra jag mår av trä-

ningen. Att en så förhållandevis liten insats har gett så mycket. Även om processen inte på något sätt har varit enkel.

**Personlige tränaren Michael Angress** har vidareutbildat sig till medicinsk tränare. Det innebär att han har kunskap att behandla de stora livsstilssjukdomarna – övervikt, stress och utmattning, psykisk ohälsa, högt blodtryck och diabetes – med motion.

– Medicinsk träning är länken mellan vården och individens förmåga att utföra sin egen träning. Det handlar om att träna utifrån diagnosen man har och på den nivå där man befinner sig psykiskt och fysiskt, säger han.

Karin Adelsköld är en av dem som har fått en skraddarsydd träningsplan. Tillsammans har de gått igenom hennes diagnos, livssituation, kost och fysik. Sedan februari har de successivt byggt upp henne inifrån och ut och försökt att genomföra hållbara livsstilsförändringar som berör kostvanor, aktiviteter och sömn.

”

Jag önskar att fler fick möjlighet att träna på det här viset efter en stressdiagnos. Det kan vara jättesvårt att göra det på egen hand

Karin Adelsköld

– Det är så många som går in i väggen och ändå vet vi fortfarande så lite om mekanismerna runt stress och utmattning. Och vi har ingen riktigt bra metod för att bli bra igen, säger Karin.

Såväl läkare som forskare är dock eniga om att träning är en viktig pusselbit för att bli återställd. Problemet är att det inte

är så enkelt för den som är utbränd att bara dra på sig tajtsen och gå på ett spinningpass.

– Jag försökte träna, men det fungerade inte. Jag klarade inte av att gå till ett gym – ljuden och intrycken blev för mycket. Och så fort jag fick puls fick jag panikångest.

Det visade sig vara helt logiskt och förväntat. Michael förklarar:

– Att misstolka tecknen är väldigt vanligt. Normala kroppsliga reaktioner vid fysisk aktivitet är att pulsen ökar, andningen blir mer frekvent och ansträngd. Samma fysiologiska reaktioner som vid ångest.



”Jag önskar att fler fick möjlighet att träna på det här viset efter en stressdiagnos. Det kan vara jättesvårt att göra det på egen hand”, säger Karin Adelsköld som fick panikångest bara av att jogga när hon var sjuk. Michael Angress har lagt upp hennes träningsplan.