

..

*”Hver dag oplever jeg situationer,  
hvor jeg tænker:  
'Hov, der kunne det  
være gået galt.'”*

Susanne Marcussen

AF: LOTTE EDBERG LOVELESS  
FOTO: HEIDI LUNDGAARD

# ’Jeg er rigtig bange for at falde igen’

For fire år siden faldt Susanne Marcussen og brækkede hoften. På trods af et voldsomt behandlingsforløb med flere komplikationer lever hun i dag et aktivt liv. Men bekymringen for at falde lurер altid lige under overfladen.

**E**n smuk vintermorgen i 2021 er Susanne Marcussen på vej ned for at bade. Landskabet er hvidt, og forude venter Svendborgsund. Men så langt kommer hun aldrig. For under sneen ligger is, og hun glider. Forbipasserende kommer til og får tilkaldt en ambulance. Den er helt gal – hendes ene ben stritter skævt ind over kroppen.

På hospitalet konstaterer lægerne, at Susanne Marcussen, som dengang var 63 år, har brækket lårbenshalsen. Det alvorlige hoftebrud skal opereres næste dag. Hun gør selv opmærksom på, at hun lider af osteoporose og er lidt utryk ved, om skruer er en god idé, når bruddet skal sættes sammen. Men lægen ser ingen hindring, fordi hun er under 70 år.

Efter operationen har Susanne Marcussen det skidt.

"Jeg har rigtig mange smerter, og første gang, jeg er oppe at stå, føler jeg et knæk ned i låret, og det knaser underligt i hofte. Det fortsætter med at knase, hver gang jeg rejser mig, men jeg vil gerne være den 'artige' patient og få gang i at bevæge mig. Jeg er hele tiden lige ved at besvime. Fx når jeg forsøger at tage et bad."

### Ny operation

Op til sin hjemsendelse bliver Susanne Marcussen tilset af en fysioterapeut.

"Han beder mig gå 20 meter, men udbryder undervejs: 'Jamen du kan jo ikke gå!' Hvilket sådan set var, hvad jeg hele tiden havde forsøgt at kommunikere. Mit lår måler på det tidspunkt 68 cm i omkreds. Det er fuldstændig opsvulmet og misfarvet," fortæller hun.

Efterfølgende bliver der taget røntgen. "En beklagende læge kommer ind på stuen og fortæller, at der er et nyt brud lige under det oprindelige, så jeg skal opereres igen."

Mens Susanne Marcussen venter på at blive kørt til operation, kommer der kontrordre. Det viser sig, at hendes blodprocent pga. blødningen i låret er nede på 3,6 procent, så det er ikke muligt at operere. I stedet skal hun have blod. Efterfølgende redder hun sig også en svær urinvejsinfektion fra det kateter, der er lagt.

*fakta*

## SUSANNE MARCUSSEN

67 år og bor i Svendborg

Fik konstateret knogleskorhed som 62-årig

Folkepensionist. Er uddannet sygeplejerske



*På trods af det traumatiske fald for fire år siden vinterbader Susanne Marcussen stadig i Svendborgsund.*

To uger senere får Susanne Marcussen indopereret en kunstig hofte.

### Holder sig i gang

Efter et langt og sejt forløb – også fordi det var i corona-årene – er Susanne Marcussen igen på fode i dag. Og hun gør meget for at holde sig i gang og styrke sin krop. Så godt som hver dag går hun ture i naturen omkring Christiansminde, hvor hun bor.

"Det er dejligt at få rørt sig og høre fuglene synge. Kroppen lever lidt mere, når jeg kommer hjem igen."

Susanne Marcussen laver øvelser derhjemme og har også gået til osteoporose-gymnastik. To gange om ugen går hun til varmtvands-gymnastik, og hun svømmer desuden selv efter hver træning.

"Vægtløsheden i det varme vand kompenserer for den nedsatte bevægelighed og balance i benet. Jeg kan bevæge mig meget mere i vand end på land."

### Orienterer sig hele tiden

Når Susanne Marcussen bevæger sig i byrummet eller er til arrangementer, har hun antennerne ude efter gelændere eller en væg at støtte sig til, når hun fx skal ned ad trapper.

"Jeg er rigtig bange for at falde igen. Hver dag oplever jeg situationer, hvor jeg tænker: 'Hov, der kunne det være gået galt.' Jeg sørger fx altid for at flytte skoene i entreen, hvis vi har gæster, og op til natten."

Susanne Marcussens syn er også udfordret, og hun har dræn i øjet efter nethindeløsning og grøn stær.

"Når jeg går, gør jeg meget ud af at orientere mig – er hele tiden agtpågivende og ser mig for. Jeg cykler ikke så meget som før, men jeg har for nylig fået sadlen sat ned, så jeg har lidt mere kontrol."

### Vinterbader igen

En af de ting, Susanne Marcussen har opgivet, er skiløb.

"Før var jeg ude at stå på ski, så snart der bare var to centimeter sne. Nu har jeg solgt skiene til en veninde. Det er et stort tab: Skiturene gav ligesom en ekstra dimension."

Susanne Marcussen danser heller ikke længere til fester.

"Jeg tør ikke. Tænk, hvis en mand lige snurrer mig rundt, og jeg vælter..."

Vinterbadningen holder hun fast i på trods af oplevelsen for fire år siden.

"Jeg elsker at bade året rundt og har gjort det i mange år. Det er en stor nydelse. Især på stille dage. Du bliver ét med naturen, og det prikker i hele kroppen. Men jeg er meget påpasselig, når der er frost og sne. Her støtter jeg mig til stave på turen frem og tilbage." ●