



NEUROPOZYTYWNA

Milena Trojanowska ma 25 lat i jest ambasadorką akcji „PS Mam SM” zorganizowanej przez Fundację NeuroPozytywni. Chociaż od dziewięciu lat choruje na stwardnienie rozsiane, wróciła do biegania, a nawet przebiegła maraton. Jakim cudem?

TEKST: Wojciech Staszewski, „Newsweek”

OPOWIEŚĆ MILENY:

Pierwsze objawy choroby pojawiły się, jak miałam 16 lat. Wpadały mi przedmioty z ręki, potem poczułam niedowład w nodze, miałam problemy z czuciem. Tak wygląda rzut choroby. Dziś dochodzą do tego problemy z pamięcią, zdarzyło się, że myliłam imiona osób, z którymi pracuję od roku, albo jak odbierałam w urzędzie dowód, to zapomniałam swojego nazwiska. Albo zmęczenie – czasem budzę się zmęczona, a czasem w dzień odcina mi nagle prąd. Robię przerwę w pracy, muszę pół godziny odpocząć. Ale skończyłam studia – socjologię, a teraz będę bronić magisterki na zarządzaniu projektami. Pracowałam w agencji badawczej, teraz przechodzę do sektora organizacji pozarządowych, z którym jestem związana od dawna. Dwa-trzy lata po diagnozie wróciłam do sportu. Bo jeszcze w podstawówce biegałam, startowałam

w zawodach powiatowych. I biegałam po Puszczy Kampinoskiej. Mieszkam blisko, w podwarszawskich Łomiankach.

SKORO PANI TAK CHCE...

Wiele osób mi to odradzało, bo przy SM niewskazane jest przegrzewanie się, to może potęgować objawy choroby. Dwóch neurologów powiedziało „kategorycznie nie”, ale trzeci stwierdził: „Skoro pani tak bardzo chce...”.

Przygotowałam się do wiosennego maratonu – w Warszawie, w kwietniu zeszłego roku. Bo w zimie jest mi o niebo lepiej biegać – przy niskich temperaturach nie przegrzewam się. Ale wiem, że i tak po dwudziestu kilometrach stracę czucie w stopach. Początkowo zdarzało się, że potykałam się o własne nogi, ale potem organizm nauczył się „biec na pamięć”. Planuję trasy tak, żeby była wygodna, płaska końcówka. I nigdy nie wychodzę na

ŻYCIÓWKI:

5 km – 27:48
10 km – 1:00:33
Półmaraton – nie biegła
Maraton – 4:47:15

bieganie sama. Dwa razy musiałam wrócić z kolegą już po kilometrze. Raz zupełnie straciłam siłę w nogach, a za drugim razem zaczęły mnie łapać potworne skurcze. To od nadmiernego napięcia mięśni. Próbowалам leków na spastyczność, ale one rozluźniają wszystkie mięśnie. Dosłownie wszystkie. Więc z dwójga złego wolę nadmierne napięcie.

MOUNT EVEREST

Jak powiedziałam o maratonie, to rodzina pomyślała, że żartuję. Ale potem mnie wspierali, siostra jechała ze mną na rowerze, dawała wodę – do picia i do schłodzenia mięśni. Ale i tak po 30. kilometrze nie czułam stóp i plecy przestały wytrzymywać obciążenie. Marzyłam, żeby się położyć na ławce. Ale siostra krzychała „dawaj, dawaj”, przy trasie co chwila byli znajomi z transparentem. Widziałam dużo starszych osób, które się nie poddają, więc biegałam. Wiedziałam, że jak stanę na chwilę, to już się nie ruszę. Jak zobaczyłam stadion, to wpadłam w przerażenie, bo zdałam sobie sprawę, że będzie kawałek pod górkę, a przy tym zmęczeniu ta górką była jak Mount Everest. I dobiegłam w około pięć godzin. Nie pamiętam, czy złamałam, zaraz sprawdzę... Tak, 4:47! Chciałam złamać pięć godzin, bo lubię konkretne cele. Jak widać, udało się.

NA PRZEKÓR MEDYCYNIE

Chciałam też pokazać, że z tą chorobą da się normalnie żyć. Że ona utrudnia drogę do realizacji celów, ale ich nie uniemożliwia. Chciałam też zrobić na przekór medycynie – bo u nas chorym się wszystkiego zabrania, a na zachodzie podejście jest już inne. Sport to też odpoczynek dla umysłu, który jest potrzebny, bo nieuleczalna choroba potrafi dać w kość. Po maratonie musiałam zająć się rehabilitacją kolana. Boli cały czas. Ale jak je naprawię, to wrócę do biegania. Już nie do startów ulicznych, ale do biegów przełajowych. Bo to mi sprawia największą przyjemność.

PS Mam SM. ●