



Sebastian Fagerhill, till vänster, här tillsammans med brodern Jonathan på träningsmattan.

ARKIVFOTO: Hannes Feldin

Bjässens tunga kamp mot skadan: ”Definitivt möjligt att komma tillbaka”

Publicerad: 9 februari 2017

Författare: Hannes Feldin

Senast han tävlade var på lag-SM i december - 2015. Sebastian Fagerhills väg tillbaka till judomattan är krävande för tålamodet, men långt borta hägrar drömmen om OS. För LindeNytt berättar "Big Basse" om sin långa skadefrånvaro.

Det var för ett år sedan som Sebastian Fagerhills frånvaro på judomattan började att bli påtaglig. Ett år senare står vi kvar vid samma punkt, med en atlet borta från både träning och tävling. Frågan är vad som egentligen händer med judobjässen?

- Inte mycket. Nu börjar det att bli jävligt långtråkigt. Det är en jävla pina det här..., säger Sebastian Fagerhill.

Återhämtningen från skadan har varit tuff och satt sina hinder, både sportsligt men också i vardagen. "Big Basse" har gått sjukskriven i över ett halvår och planerar att kliva tillbaka på jobbet i början på mars. Även på judofronten har det varit ett långt uppehåll, senast som 22-åringen tävlade var på lag-SM i december 2015. Det som hållit honom borta under så pass lång tid är en svårläkt axelskada.

- Problemet från början var en skada i fästet. Sen ignorerade jag väl det där och körde på, det fick man sota för sen. När det blev lite för tung belastning på axeln så gick det inte, berättar "Big Basse".

Under ett styrketräningsspass höll sig olyckan framme. Axeln hoppade ur led och slet i samma sekvens med sig både muskler, ligament och senor. Skadan var allvarlig och inte hjälpte det att Sebastian fick vänta på operation i åtta månader. Först i början av oktober genomgick han ett ingrepp, som nu har följts av rehabilitering och ett försök att bygga upp axeln från grunden igen.

- Mycket ben blir det, mest på styrketräningssfronten. Sen är det kondition över då, men ingen judo alls. Jag kommer väl igång så småningom och börjar rulla på mattan. Men det dröjer lite till innan det är dags för det, förklarar 22-åringen.

"Går spöken i huvudet - gäller att inte lyssna"

Under stora delar av hans uppväxt har judon betytt mycket för Sebastian Fagerhill. Tungviktsaren började att slå igenom på allvar runt 2013-14 och har sedan dess setts som en stor talang inom svensk judo. Den skadade axeln och det långa uppehållet har satt stopp för framfarten, men att hitta tillbaka till fornstora dagar tror Sebastian på.

- Ja, alltså möjligt att komma tillbaka är det definitivt. Så ligger det till. Bara man har en bra plan och får vara skadefri under den tiden så ska det inte vara några problem, förklarar "Big Basse" som samtidigt erkänner att det kommer tunga stunder.

- Oh ja, det går spöken i huvudet. Men det gäller att inte lyssna på dem och själv skrämma iväg dem haha!

Lindesbergsskillen konstaterar ändå att han hade viss tur i oturen. Skadan kom vid rätt tillfälle för honom, lagom i uppladdningen inför OS 2016 som var ett mästerskap som Sebastian inte hade någon chans att kvala in till. Istället är det OS 2020 i Tokyo som länge stått i blickfånget för "Big Basse". Och visst finns drömmen om att ta sig till judons absolut största mästerskap kvar.

- Nästa OS är målet, det är vad jag har planerat för. Sen vet jag väl inte om jag några fler planer efter det. Utan det är OS som jag satsar på nu, resonerar "Big Basse".

Över tre år återstår fram till dess och allra först måste han se till att komma tillbaka i full träning igen. Sebastian vill inte stressa sig fram, utan siktar på att göra comeback vid lag-SM i december. Det skulle innebära exakt två år efter hans senaste tävling. För även om han tar rehabträningen i ett lugnt tempo är tiden ifrån judon jobbig för "Big Basse".

- Jag kan väl ha lite svårt att sätta exakta ord på det. Men det är en bit som faller bort ur ens vardag och i livet. Det är något som man saknar och det är fruktansvärt att behöva gå hemma, inget som jag kan rekommendera.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/bjassens-tunga-kamp-mot-skadan/>