

Ítróttur

Jónas G. Djurhuus:

FLEIRI ORSØKIR TIL AT EG ERI KOMIN SO VÆL FYRI MEG AFTUR

Sum 18 ára gamal ávegis at vinna sær fast pláss á besta H71 liðnum fyri fyrstu ferð, sleit Jónas Gunnarsson Djurhuus fyri fýra árum síðani krossbandið. Men ungi hoyvíkingurin er komin seg væl eftir skaðan. Jónas Gunnarsson Djurhuus sigur, at fleiri orsøkir eru til, at hann er komin seg so væl eftir álvarsama knæskaðan

André Olsen

Seinasta summer var spælstýrarin á U21 landsliðnum í hondbólti, Jónas Gunnarsson Djurhuus, millum mest eyðsýndu føroysku leikararnar, sum fyri fyrstu ferð í føroyskum hondbóltssamanhangi luttóku til eitt HM-endaspæl, tá HM-endaspælið fyri U21 landslið var í Algeria. Men vegurin hjá Jónasi Gunnarsson Djurhuus til HM-endaspælið í Algeria var ikki bert ein dansur á rósum við viðgongd á hondbóltsvøllinum. Stutt undan kappingarbyrjan í 2014 – trý ár undan HM-endaspælinum, sleit Jónas Gunnarsson Djurhuus nevniliga krossbandið, soleiðis at hann sum 18 ára gamal sat eitt heilt ár uttanfyri við álvarsomum knæskaða. At gerast so álvarsliga skaddur sum so ungur, var hart fyri Jónas Gunnarsson Djurhuus. Men við miðvísium arbeiði er evnaríki hoyvíkingurin komin væl fyri seg eftir álvarsama knæskaðan. Jónas G. Djurhuus, sum nú er 21 ára gamal, spælir nú í donskum hondbólti. Tað ger hann fyri felagið HØJ, ið spælir í næstbestu donsku deildini og sum heldur til í Ølstykke.

Sleit krossbandið seinasta venjingardystin undan kappingarbyrjan

Jónas Gunnarsson Djurhuus minnst aftur á, at tað vóru tung boð at fáa, tá hann fekk at vita at krossbandið varð slitnað. Tó minnst hann eisini aftur á, at hann búnaðist nógv meðan skaðin stóð á.

» **Eg minnst at eg tók ein stóran Nema kalendara og útfylti hann. Tað hjálpti mær, tí tað gjørdi tað eitt sindur lættari at yvirskoða og gjørdi, at eg kundi síggja ljósið fyri framman**

- Eg minnst aftur á skaðan, at eg fekk ein stóran skelk. Tað var seinasti venjingardystur undan kappingarbyrjan í 2014, og tá tað var staðfest at krossbandið varð slitnað, visti eg beinavegin at eg ikki kundi spæla hondbólt í eitt heilt kappingarár. Sum 18 ára gamal og ávegis at vinna mær fast pláss á besta liðnum hjá H71, vóru tað ógvuliga tung boð at fáa.

- Serliga var tað hart at brádliga ikki kunna gera nakað, ið fyllir so nógv í gerandisdegnum. Tá tú gert ítrótt á hægsta stigið, so eru flest allir, sum tú spælir saman við, tínir vinir. At brádliga ikki kunna vera partur av tí eins og eg hevði verið, var serliga hart. Mínir liðfelagar og venjarar vóru tó sera áhaldandi við at fáa meg við til sosial tiltøk, og venjararnir kravdu, at eg skuldi sita og súkkla til hvørja venjing sum liðið hevði. Á tann hátt góvu teir mær lættari trúna uppá, at eg kundi koma fyri meg aftur. Eisini búnaðist eg nógv, meðan eg hevði skaðan. Gjøgnum

tann harða vegin lærir tú at lívið kann vera annað enn hondbóltur, og at tú mást hava onnur áhugamál eisini. Og so var dama mín sera stuðlandi og gjørdi, at eg hevði lættari við at koma ígjøgnum árið, har eg sat uttanfyri, greiðir Jónas Gunnarsson Djurhuus frá.

Slapp skjótt framat til viðgerð

Í Føroyum eru tað fleiri, ið hava havt knæskaðar, ið hava havt á orðið at viðgerðin og tíðarskeiðið, sum tað tekur til at sleppa framat til at fáa framt tað, ið skal til fyri knæskaðar, ofta gongur ov seint fyri ítróttarfólk. Serliga er biðitíðin long til MR-skannara og skurðviðgerðir. Men hjá Jónasi Gunnarsson Djurhuus gekk skjótt fyri seg í báðum førum, og hoyvíkingurin hevur bert gott at bera føroyska sjúkrahúsverkinum.

- Tað var beinavegin illgruni um, at skaðin var álvarsamur, tá eg fekk hann. Fyri at síggja nágreiniliga



hvat var galið, var neyðugt við eini MR-skanning, og eg var so mikið heppin, at eg slapp framat longu 6 dagar aftaná skaðin hendi, av tí at eitt avboð var komið. Tá fekk eg boðini at krossbandið var slitnað. Sjálv skurðviðgerðin fór fram á ítróttarmedisinkari klinikk á Bispebjerg hospital. Tí havi eg bara gott at bera føroyska sjúkrahúsverkinum. Tey bóru seg skjótt at, og skiltu hvussu stóran týðning tað hevði fyri meg, at eg kundi sleppa at spæla hondbólt aftur á hægsta stigið, sigur Jónas Gunnarsson Djurhuus.

Fleiri orsøkir til at vera komin so væl fyri seg

Jónas Gunnarsson Djurhuus heldur, at fleiri orsøkir eru til, at hann í dag er komin seg so væl eftir drúgvu skaðan, sum hann fekk beint áðrenn kappingarbyrjan í 2014. Alt frá hvussu álvarsamur skaðin var, hvussu uppvenjingin var, og hvussu

hann dugdi at takkla tíðarskeiðið, meðan hann sat uttanfyri.

- At eg eri komin meg so væl eftir skaðan, er ein blanding av góðari skurðviðgerð og góðari og seriosari uppvenjing. Eg sleit "bert" fremra krossbandið, soleiðis at meniskarnir og liðbondini vóru intakt. Tað ger longu fyrirtreytirnar betur fyri at koma seg. Og so gekk eg til góða og seriosa uppvenjing hjá fysioterapeutinum, Brian Fossabrugv, á hansara knæliðið. Eisini hevur tað hjálpt, at eg helt nóg langan steðg og var tolin. Tað er freistandi at byrja ov skjótt aftur eftir slíkar skaðar. Eg minnst at eg tók ein stóran Nema kalendara og útfylti hann. Skrivaði skaðadag, skurðviðgerð, allar venjingar og markeraði nær eg kundi byrja at renna aftur, og nær eg kundi byrja at spæla aftur. Tað hjálpti mær, tí tað gjørdi tað eitt sindur lættari at yvirskoða og gjørdi, at eg kundi