

Av: Karoline Hoppe
Emil Mattsson



MÖT EMIL

OM ATT FINNA STYRKA, ÄVEN NÄR ALLT KÄNNES OVISST

“Kan jag inte hoppa och skutta är livet inte värt att leva längre. Jag var nog runt fem år när jag sa det till min morfar. Det har kommit tillbaka till mig nu.”

Det är sensommar i Stockholm när vi hörs över telefon och Emil berättar om sin morfar och det går att höra ett varmt leende vid minnet. En morfar som betytt så mycket, som varit sinnebilden av styrka och trygghet.

– Som av en slump är det faktiskt idag jag får ta av mig halskragen för första gången, säger han. Jag har också kunnat gå ut och hämta posten helt själv!

Det är den 20 september och det har gått 11 veckor sedan Emil Mattsson bröt nacken under en tävling på tatamin i Tallinn, Estland. I veckan som kommer startar rehabiliteringen med en ryggradsspecialist på Aleris Spinalis.

Men vad var det som egentligen hände under den där judomatchen i Tallinn? Matchresultaten hos bland annat Internationella Judoförbundet, IJF, visar att Emil tog sig till bronsmatch. Men siffrorna berättar inte vad som skedde på judomattan. Det kan bara Emil själv göra.

OBS! Den skada som beskrivs är mycket ovanlig i judo, forskning visar att judo generellt är en säker sport där allvarliga skador sällan sker jämfört med andra sporter. De flesta skador i judo är lindriga till måttliga och sporten har en låg risk för allvarliga skador.



MED EGNA ORD - EMILS RESUMÉ

Den 6 juli 2025, matchdagen

På European Open tävlingen i Tallin tävlade jag i +100kg-kategorin. Dagen gick bra, jag vann två matcher och kom till semifinal. Där förlorade jag tyvärr, på en yuko och fick göra mig redo för en bronsmatch.

I bronsmatchen gav domarna mig två varningar tidigt i matchen, men det gjorde ingenting, jag visste att jag skulle vinna. Min motståndare hade inte orken att hålla sitt tempo, och absolut inte mitt tempo. Så i Golden Score blev jag mer aggressiv. Men när jag kliver in på en attack vid kanten av mattan kastar sig min motståndare in på en attack för att komma undan min press.

När han slänger sig med sina 130 kg händer något konstigt. Jag blir låst i min position och kan inte vrida på mig. Mattan kommer upp mot mig, och jag mot den med huvudet först. Jag tappade inte medvetandet när jag slog i mattan. Jag kände att mitt huvud försvann in under mig och i ett ögonblick kan jag se min egen bröstorg. Min nacke går sönder. Musklerna i bröstryggen brinner när de sträcks ut, mitt huvud snärtades upp från under mig och jag blev liggandes på mage, paralyserad.

Jag blir körd i ambulans direkt till ett mindre sjukhus där de röntgar min nacke. De konstaterar att jag har en fraktur i halsryggen. C4-kotan har hoppat ur led. Jag har brutit nacken.

Det blir fart på personalen och jag blir akut intagen på Tallins universitetssjukhus. När nacken brutits har kotorna C3/C4 och disken mellan dem hamnat omlott. Läkaren bestämmer att de ska göra ett att försöka lägga dem rätt i en icke invasiv operation. Lyckas inte det kommer jag behöva en mycket mer omfattande operation.

Efter att jag blivit sövd, min favoritdräkt uppklippt med sax, så monterar de en ställning på mitt huvud, likt en järnbur, som de fäster med fyra skruvar som de spänner fast mot min skalle. Genom att dra uppåt i järnburen så ska mina kotor separeras så att de kan lägga dem rätt igen. Det misslyckas. De försöker igen, den här gången glider mitt huvud ut ur buren. De sätter fast fler skruvar i huvudet på mig och försöker några gånger till. De är beredda på att ge upp, men bestämmer sig för att öka kraften lite och prova en gång till. De går upp till 300 Newton, 30kg, i kraft. På sista försök-

“*De konstaterar att jag har en fraktur i halsryggen. C4-kotan har hoppat ur led. Jag har brutit nacken.*”



et får de rätt på min nacke.
Jag är nu stabil.

Måndag

Jag vaknar upp efter operationen på natten men somnar snabbt igen. När jag vaknar nästa gång står Olle, min storebror, som varit med mig hela vägen från när jag skadade mig, och min fästmo Elisa samt min mamma Janet bredvid sängen. De har flugit ned till Tallin bara timmar efter de såg mig bli skadad på livestreamen.

Besökstiden på avdelningen är 15 minuter. Men personalen kommer visa sig vara mer än guld värda under min vecka på sjukhuset. De låter Elisa, Olle, och mamma vara där längre. De sitter med mig i flera timmar. Olle flyger hem, Elisa och mamma stannar. Neurologen berättar om min skada, att operationen har gått bra. Bättre än de hade hoppats på. Han berättar att jag har mer tur. Sjukhusets, tillika Estland och norra Europas, bästa ortoped har precis kommit tillbaka från sin semester. Jag ska bli hans första patient.

När jag skadade mig blev jag förlamad, men timmarna efter, och dagen efter operationen, har jag fått tillbaka kontrollen över mina ben och mina armar. Styrkan i armarna är borta och jag har vansinnigt ont. Jag har hört det

FOTO: Privat

MED EGNA ORD - EMILS RESUMÉ

“Operationen hade inte gått åt helvete, tvärtom. Doktorn förklarade att den, likt den första, hade gått bättre än förväntat. I eftermiddag kommer du kunna sitta upp, imorgon kommer du gå.

beskrivas, om nervsmärtor, att det känns som att de skadade nerverna brinner. Det räcker inte. De ger mig opioider mot smärtan, ändå känner jag hur mina armar brinner från nacken ner till fingrarna samtidigt som jag upplever en känsla av att någon skär i mig med en kniv. Varje beröring gör ont. Till och med det tunna täcket gör ont mot min hud. Smärtan gör mig trött och jag somnar.

Tisdag

Neurologen och ortopedén bestämmer sig för att jag ska opereras under morgondagen. Neurologen berättar att jag inte, som de först trodde, kommer behöva stelopereras. Disken mellan C3 och C4 har gått sönder och tryckts ned i ryggmärgskanalen. Den måste bytas ut. Kotorerna ska skruvas ihop med en titanplatta och fyra skruvar. Jag kommer ha full rörlighet kvar i nacken.

Neurologen fortsätter berätta att en sådan operation görs fram- och bakifrån. Det betyder att öppnas upp med ett snitt i nacken, och ett i halsen. Men min ortoped kommer senare och säger: “De flesta ortopeder gör två snitt. Men jag, jag gör det på ett.”

Han var självsäker, inte arrogant, och sade det på ett torrt, faktamässigt sätt. När han hade gått tittade jag, mamma och Elisa på varandra och skrattade. Den här killen vet vad han gör.

Onsdag

Jag blir väckt på morgonen. Det är dags för operation.

De tvättar och byter kläder på mig. Klockan 09:30 sövs jag och blir opererad. Uppvaknandet kom att bli en surrealistisk upplevelse. I vissa fall utvecklar patienter som sövts delirium när de vaknar. Ett tillstånd som kännetecknas av paranoia och vanföreställningar. I mitt fall blev jag övertygad om att operationen hade gått åt helvete och att de nu skulle göra sig av med mig.

Efter någon timme kom ortopedén förbi för att titta till mig.

Han började berätta att operationen har gått bra när han såg att jag fortfarande hade nackkragen på mig. “Den här behöver du bara när du sitter och går.”

När han sagt det knäppte han upp min krage och med ens försvann min paranoia. Operationen hade inte gått åt helvete, tvärtom. Doktorn förklarade att den, likt den första, hade gått bättre än förväntat. I eftermiddag kommer du kunna sitta upp, imorgon kommer du gå.

Torsdag

Ortopeden ljög inte. På torsdagsförmiddagen går jag med Elisa och mamma till sjukhusets café för egen motor. Neurologen kommer förbi och berättar att jag eventuellt kommer att bli utskrivnen i början av nästa vecka. Resten av

dagen spenderar jag med att sova, vandra runt, sova, och vandra runt. Elisa flyger hem för att göra ordning inför min hemkomst.

Fredag

Dagen börjar med ett glädjande besked. Physion har gett mig väl godkänt efter undersökningen på torsdagen och jag kommer kunna åka hem redan idag. Fyra dagar tidigare än de först prognostiserade. För första gången på fem dagar kan jag ta en dusch.

Jag tackar personalen när jag lämnar. De har varit fantastiska under hela min vistelse och jag känner mig tacksam för att de räddat livet på mig, eller åtminstone besparat mig ett liv i en rullstol. Neurologen tog emot min uppskattning och sade att jag hade varit en bra patient. Det gjorde mig glad. Mitt enda fokus hade legat på att försöka vara just det, och det fokuset hjälpte mig enormt där i sjuksängen.

Jag och mamma flyger hem fredag eftermiddag. Flygresan hem är självklart turbulent men det går smidigt trots det. När vi landar möts vi av min pappa och min fästmö på flygplatsen. På order av kirurgerna i Estland ska vi nu till Karolinska Sjukhusets akutmottagning för att jag ska bli inskriven i den svenska sjukvården. Något som visar sig vara allt annat än enkelt. Vi anländer vid 17.00,

åkte hem vid 22:30. Efter en lång, motvals, och rent surrealistisk vistelse på akuten där de inte trodde på att jag hade en bruten nacke, kunde jag lägga mig ner på mina föräldrars soffa och träffa hela familjen igen.

Hemma

De första två veckorna hemma i lägenheten var tuffa. Att mitt i en renovering av sin nya lägenhet bli handikappad, mitt i sommaren, var inte lätt att hantera. Jag kunde inte lyfta



FOTO: Privat

någonting, inte ens min egen tröja över huvudet. Mitt i min invaliditet fanns det dock en ljusglimt. Alla vänner och bekanta som hörde av sig och besökte mig. Det gjorde mer än vad ord kan beskriva för mig och jag är djupt tacksam för alla som hjälpte mig igenom en tuff period.

Ju mer tid som gått desto bättre har jag mått. Men som med det mesta så går det upp och ner. Upplevelsen av att inte kunna vara aktiv och förlusten av muskler har varit en av de jobbigare delarna av att vara skadad. Mycket av vem jag är kommer ur min kapacitet att vara en aktiv person. Mycket av glädjen jag känner kommer från att vara igång rent fysiskt. Promenader har inte kunnat ersätta hur fysisk ansträngning får mig att må.

Stundtals har jag känt mig väldigt trasig. Som att jag är sönder och inte kommer bli hel igen. När framtiden har dykt upp i mina tankar har jag känt mig liten, svag och maktlös. I de stunderna har jag istället fokuserat på nuet. Att jag lever, kan gå och har en chans att göra en fullständig återhämtning. Faktum är att i varje steg har allt gått bättre än någon kunnat föreställa sig, framförallt jag. För jag vet hur nära jag var att dö. Det kändes sekunden mitt huvud nuddade mattan och min nacke gjorde ett konstigt ljud i botten av min skalle, likt en vas som blir krossad inlindad i tjocka hand-

dukar. Med det i bakhuvudet har min tillvaro, oavsett hur blek den stundtals varit, bleknat i jämförelse med tacksamheten och lättnaden jag känner över att allt kunde gått väldigt annorlunda. Som min vän och klubbkompis Vincent sade när han kom över och såg bilderna på min nacke: *“De säger “C4 breathe no more” när de lär ut ryggradens anatomi på läkarlinjen. Men du är fan ‘built different’!”*

Det går inte att hänga läpp över att man lever när man har de vännerna jag har.



FOTO: Nicklas Mattsson

Framtid

Ännu har jag inte börjat med någon rehab och min kontakt med läkarna har varit begränsad och över telefon. Därför har jag inte heller fått reda på mer än att mina röntgenplåtar ser bra ut.

När det väl beger sig och jag börjar min rehab kommer jag genomföra den på Spinalis rehabcenter som är ett av de bästa i Sverige, så förhoppningsvis kommer framtiden bli tydlig inom ett par korta månader.

Drygt fem månader efter fallet

Vi träffas dagarna före jul. I ett Stockholm som myllrar av julhandel och förväntan, av allt som ska hinnas med innan mångas ledighet tar vid. Det är den 22 december och även inne i Tellusborgshallen pågår febril aktivitet. Det är dags för årets sista Klubbmästerskap och samtidigt ett jubileumsfirande. Guldballonger välkomnar vid ingången till dojo och i pentryt står prinsess-tårtor på rad. Snirkliga chokladbokstäver pryder den gröna marsipanen som spänner över tårtorna och förkunnar, "Stockholms Judoklubb 65 år!"

Stockholms Judoklubb är en av landets äldsta fortfarande aktiva judoklubbar. Emil, med familj, har varit en del av klubben sedan slutet av 2013. Men judon har funnits i Emils liv längre än så. Minnena från de allra första judoåren går tillbaka till kvicka barfotasteg genom en lång ljusgul korridor, en tvär sväng åt höger och så var man framme vid dojo, berättar Emil. Då var lördagarna synonymt med judodagar och dojo fanns i Huddingehallen. Undervisade gjorde legendariska Elisabeth Karlsson, som år 1986 vann Sveriges första VM-medalj i judo.

– Det var Olle som började med judo först (storebror, reds. anm.), och jag kommer ihåg att jag satt vid sidan av mattan och så gärna ville vara med och



FOTO: Nicklas Mattsson, Lag-SM ht.2025 Lindesberg

köra judo. Så fick jag det efter några gånger, jag tjatade nog, och jag kommer ihåg mitt fina vita bälte och min allra första vita dräkt! Den känslan! Och att få ha Bettan som lärare, det var så stort!

26 år har passerat sedan dess, och judon har vuxit ihop med Emil. Genom sporten har han knutit vänskapsband och funnit judovänner för livet. Svaret på frågan om vad judo betyder för honom kommer nästan innan frågan hinner ställas:

– Allt!

Så självklart och så enkelt. Samtidigt så orubbligt. Kanske inte det man väntat sig efter allt som hänt med fallet, men han säger det faktiskt med ett omistligt stråk av munterhet. Tjusningen med sporten pulserar fortfarande i Emil.

– Judo är ett sätt att leva.

– Du kan hela tiden utvecklas inom judo och det som gör sporten så speciell är alla lärdomar den ger. Den förenar fysisk styrka med filosofi och utmanar dig att reflektera. Dessutom finns det så mycket glädje och skapande i själva utövandet. I



FOTO: Carl Fries, träning på Stockholms Judoklubb, ht 2025



tävlandet hjälper man varandra framåt, man tränas i att övervinna svåra situationer, man lär sig fokusera fullt ut och att aldrig ge upp.

Drygt fem månader efter fallet har Emils rehabilitering och starka vilja att komma tillbaka lett till att han blivit friskförklarad. Sjukskrivningen är över och efter jul- och nyårshelgerna återgår han till arbetslivet på heltid.

Det är en remarkabel återhämtning.

Lite mer än 8 månader efter fallet

Stockholm badar i solljus. Det är en morgon i början av mars och våren är fortfarande kall, solen har precis börjat bleka bort nattens regn från asfalten. Vid lunchtid är det torrt på gatorna, vantar har åkt av och jackor har knäppts upp i halsen när stockholmarna rör sig genom stan, kisande mot ljuset.

Emil har snickrat utomhus under förmiddagen, berättar han.

- Jag fyller år igen, om bara några dagar blir jag 31.

Det har nu gått lite mer än 8 månader sedan fallet. En tid som för Emil präglats av att lära känna sin kropp på nytt.

- Det är som att komma till en plats där allting känns lite annorlunda. Jag har gått från att vara stark till att vara trasig, till att läka ihop igen, men nu är delarna inte riktigt med som förut.

Det bor fortfarande en känsla av stelhet i kroppen, beskriver Emil, det spänner i

FOTO: Carl Fries



fingrarna på ett inte helt behagligt sätt.

– Besvikelsen och ilskan kommer när man känner att det här ska jag kunna och så kan man inte som förut. Allt har blivit lite svårare, jobbigare.

Och så kommer minnena av världen med morfar. En morfar som lärde honom och storebror att fiska, som tycktes kunna ta sig igenom allt, alltid aktiv, alltid rakryggad.

– Morfar. Han hade enorma nävar, hans fingrar var stora som frukostkorvar! Han var en riktig krutgubbe! Han stod alltid bakom oss och jag ville så gärna vara som honom. Enda gången jag såg honom rörd och lite gråten var när jag som artonåring vann SM-guld i Landskrona och Klara (Emils syster, reds.anm.), samtidigt tog dubbla brons. Emil tystnar, innan han plockar upp tråden igen.

– I en annan tid, om saker varit annorlunda så tror jag att morfar säkert också hade kunna vara bra på judo. Han brottades som ung. Han hade så många kvaliteter.

Hur tänker du kring att fortsätta eller inte med judo för egen del?

– Sport är ju en typ av kontrollerad värld som också speglar livet i stort. Om du vill göra avtryck kommer du alltid stöta på svårigheter. Att backa? Då utvecklas du ju inte. Men att veta att du hela tiden kan bli bättre, det är det som gör det så värt det. Utmaningarna kommer alltid att finnas, varför inte möta dem på ett

FOTO: Carl Fries

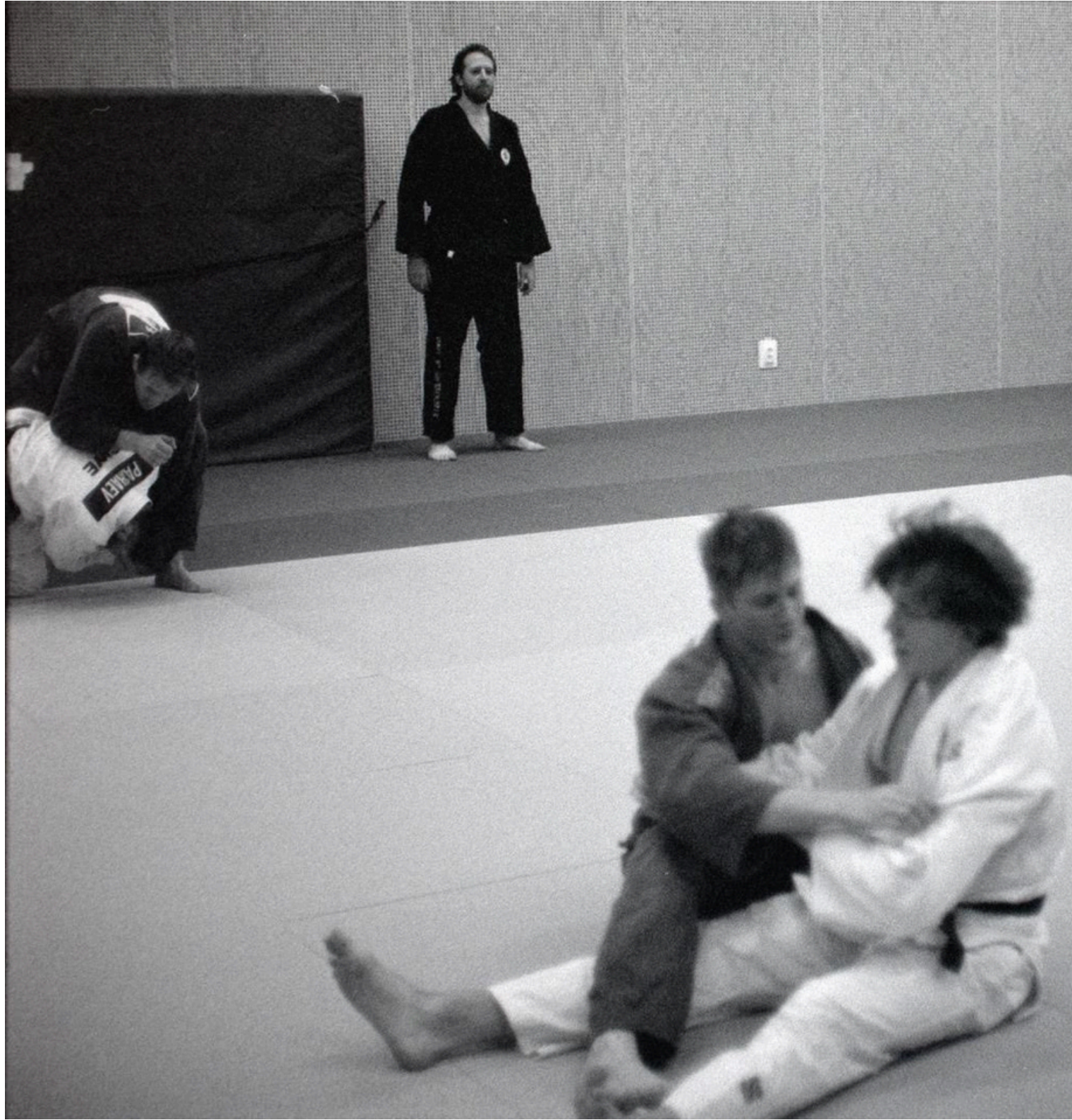




FOTO: Carl Fries

ställe där du verkligen trivs? Så, ja, snarare, varför inte fortsätta?

Emil är övertygad om att fysiken och den mentala styrkan att hantera stress och press som judon har gett honom varit anledningen till att kroppen klarade sig så bra genom fallet och tiden efter.

– Jag var rätt nära att dö och naturligtvis

får det en att tänka till. Men man ska komma ihåg att så här allvarliga skador är ovanliga inom sporten, det hör inte till det normala. Och det som gjort att jag kunnat komma tillbaka som jag gjort, både inom arbetslivet och sporten, är alla år med träning som vässat min kapacitet. Om möjligt så tycker jag om judo ännu mer nu!

Att sluta med judo har han egentligen aldrig haft en tanke på. Om den initiala läkeperioden handlade om att ta det dag för dag så har han nu nått en punkt där tankarna börjat vandra längre än så.

– Mitt mindset har i så många år handlat om att försöka vara bäst. Men nu känner jag att min drivkraft mer och mer handlar om att försöka bli bäst i min egen excellens, att bli så bra jag kan i relation till mig själv och inte i jämförelse med andra.

– Samtidigt känner jag att det blivit ännu viktigare att prioritera det jag verkligen vill göra så att jag inte når ett läge där jag ångrar vad jag inte gjorde, när jag egentligen hade velat.

Kan du ge ett exempel på något som betytt mycket för dig?

– Elisa. Att kunna få kalla henne min fästmo. Att våga det steget.

Elisa, som stått vid Emils sida genom hela denna resa, i varje kamp och varje seger. Värdet i att ha familj och vänner och en judogemenskap som sluter upp, att kunna hämta styrka ur har varit ovärderligt. Framåt inspireras han av tanken att ta allt han själv gått igenom, alla erfarenheter och försöka omvandla det till något som också kommer andra till del. Man kan höra det när han pratar, för många av tankarna kretsar kring att ge tillbaka, bidra, skicka vidare något

som lever längre, fortsätter av sig självt. Hur det i praktiken kommer se ut har han kanske inte landat helt i ännu. Men klart är att han redan stått vid mattkanten flertalet gånger sedan fallet, i rollen som tränare och coach. I höstas bland annat vid Lag-SM, nu senast vid Svenska Mästerskapen i judo och Danish Judo Open under februari. Emil riktar fokus mot det stora i att vara med

och hjälpa andra att nå sin fulla potential. På olika sätt och med olika ord återvänder han till samma frågor; vad kan man skapa som räcker längre än en själv? Hur kan man bidra så att det ger andra perspektiv? Samtidigt utesluter han inte att fortsätta tävla för egen del.

Så vad är nästa mål?

– Nästa mål är att formulera nästa mål!

Vad som började med ett fall på mattan i Tallinn har blivit en resa genom smärta, uthållighet och reflektion. Den där dagen visste ingen hur framtiden skulle se ut, men nu vet vi mer – den finns. Nästa mål är fortfarande oskrivet, men det kommer. För någonstans i allt som har hänt finns fortfarande pojken som en gång sa till sin morfar att livet inte var värt att leva om han inte fick hoppa och skutta. För Emil handlar det fortfarande om samma sak. Att fortsätta röra sig framåt.

FOTO: Alf Tornberg
Lag-SM ht.2025





FOTO: Nicklas Mattsson
Nordiska mästerskapen 2018, Danmark. Emil tog guld första dagen och dagen efter
tog även laget han tävlade i guld. Fotot togs i glädjen efter lagguldet.