

SYKT AKTIVE: Marit (t.v.) og Henriette er begge hardt rammet av leddgikt, men ved å utfordre sykdommen og være masse i fysisk aktivitet, holder de smertene i sjakk.

Marit og Henriette lar ikke sykdommen få overtaket

Trening er bra for smertene

Marit Figenschou (58) og Henriette Salvesen (59) gikk begge på en smell da de fikk leddgikt. Likevel har de både krysset hav, besteget fjell, gjennomført «Birken» — og gått til Sydpolen!



HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangerås
Foto: Jørn Grønland

—Det er for få revmatikere som tør utfordre seg selv. Altfor mange blir sittende stille fordi bevegelse gjør vondt. Men smerten går gjerne over bare man kommer seg i gang, sier Henriette Salvesen og Marit Figenschou. De to damene, som begge nærmer seg 60 år og selv er fulle av «vondter», har akkurat kommet padlende til vårt avtalte møtested på Bygdøy.

Selv er de fantastiske eks-

empler på at det går an å leve et svært aktivt liv selv om kroppen er rammet av en smertefull revmatisk sykdom. Henriette, som ikke er i stand til å åpne en brusflaske, har seilt over Atlanteren, og både syklet og gått Birken på ski flere ganger. Marit, som ikke bare har leddgikt, men også er benskjør og har hatt brystkreft, har besteget noen av verdens høyeste fjell, gått på ski til Sydpolen og i likhet med sin vennin-

Revmatisme

Revmatisme er en samlebetegnelse for de om lag 200 forskjellige revmatiske sykdommene som finnes.

Revmatisme er en av de vanligste årsakene til at nordmenn oppsøker lege. 300 000 nordmenn har en revmatisk diagnose, men hele 800 000 har en muskel- eller skjelettplage.



Revmatikerforbundet: Bevegelse skaper livsglede

– Marit og Henriette er flotte inspirasjonskilder, og man behøver absolutt ikke å legge listen så høyt som å sykle «Birken», slik de gjør. Langt fra alle kan gjennomføre en slik aktivitet, men vi oppmunt- rer til at enhver finner sin «topp» og tar noen små steg – om man kan. Vi heier like mye på alle hver- dagsheltene våre, sier Ingvild Mørkved i Norsk Revmatikerforbund.

– Vi vil vise at tiden med trening og friluftsliv ikke nødvendigvis er forbi for den som er rammet av kronisk sykdom. Faktisk tyder mye på at de fleste kronikere vil ha fordel av å være fysisk aktive, og for noen er det kanskje i denne fasen at det aktive livet begynner, sier Ingvild Mørkved og gir følgen- de eksempler på hvilke gevinster fysisk aktivitet kan gi:

- Det kan være smertedempende.
- Det kan skape energi og overskudd, og gjøre en bedre rustet til å stå imot tøffe sykdomsperioder.
- Det gir mulighet til å bli kjent med kroppen – finne ut hva den tåler og liker.
- Det skaper glede, livskvalitet, opplevelser og oppdagelse.
- Det kan bidra til å få kontroll over diagnosene i stedet for at diagnosene setter premissene.
- Det flytter fokuset mot hva man kan få til, og ikke hva man ikke kan gjøre.

▲ **EKSTREME DAMER:** Marit og Henriette er godt over gjennomsnittet aktive og har en ekstrem merittliste. – Men andre trenger ikke gjøre som oss. Det handler om at enhver må finne sine «hav» å krysse og sine «fjell» å bestige, sier de to.

Henriette bruker en viss por- sjon energi i hverdagen på å ha det vondt, og medgir at smer- tene innimellom gjør det van- skelig å være så hyggelig og imøtekommende som hun gjer- ne ville vært. Å ha en kronisk sykdom er også tidkrevende og krever en viss fleksibilitet i jobbsituasjonen.

– Men man må prøve å takle det hele med et positivt sinn. Selv ga jeg for eksempel meg selv startnummer i det 94,6 km lange Birkebeinerrittet i 50-årspresang. Jeg gjorde det for å ha et mål og noe som mot- iverte meg. Jeg gjennomførte, og siden har jeg syklet. Det er blitt en del av min hverdag. Jeg går og står også på ski. Topp- turer, der man går opp bratte fjellsider for så å stå på ski nedover i dypsnøen, er en vin- terfavoritt. Jeg har også begynt å kjøre snowboard etter at jeg fikk leddgikt. Legen var skep- tisk, men det har gått bra, det også. Og så har jeg seilt over Atlanteren. Naturen, frisk luft og bevegelse er viktig for meg. Dessuten handler det om å ut- fordre seg selv, sier Henriette. Hun håper helse og friskliv kommer lenger opp på agen- daen i det norske helsevesenet. Helsevesenet må styrke den enkelte slik at man evner å inn- ta førerretet i eget liv, ikke sy- keliggjøre, sier hun.

Aktivitet hjelper

Marit Figenschou er karriere- kvinnen som fikk kreft, ledd- gikt, benskjørhet og muskel- smerter både her og der, og

ne, syklet og gått Birken med ski på bena.

– Vi er ganske ekstreme, ab- solutt sykt aktive, vi to, men det handler om at enhver må finne sin form, sine «hav» å krysse og sine «fjell» å bestige. Uansett hva man sliter med i hverdagen, er bevegelse lurt. Det er verdens beste medisin både for kropp og sjel, sier de to damene, som det siste året har samarbeidet med Revma- tikerforbundet om å få flere rev-

matikere opp av stolen og ut i aktivitet

Smertestillende trening

Henriette Salvesen, som er en prisbelønnet arkitekt, var 40 år og trebarnsmor da kroppen brått begynte å gjøre vondt. Hun fikk diagnosen revmatoid artritt, eller leddgikt.

– Det mest krevende for meg ble å akseptere at jeg hadde fått en kronisk sykdom. Det er

en mental prosess å få en slik diagnose. Og så var jeg opptatt av å finne ut hva jeg kunne og ikke kunne gjøre.

– Jeg ble møtt av et helseve- sen som mente jeg skulle være forsiktig med fysisk aktivitet, og forholde meg passiv om det gjorde vondt i et ledd. Heldig- vis valgte jeg å stole på mage- følelsen min og mine egne er- faringer om at trening gjør godt, uansett. Det er som smer- testillende i tillegg til vanlige medisiner, sier Henriette, og legger til at trening også er vik- tig for psyken. Det å fortsatt mestre, gir en godfølelse som er gull verdt.

Blir bedre med trening



SMØRING FOR LEDDENE: Bevegelse er smøring for leddene og balsam for sjelen, sier Marit Figenschou. Da hun ble rammet både av leddgikt, kreft og benskjørhet, svarte hun med å legge ut på tur til fem av verdens høyeste fjelltopper — og til Sydpolen.



GOD-FØLELSE: Trening er ikke bare viktig for kroppen, men også for psyken. Det at jeg fortsatt mestrer ulike aktiviteter, gir en godfølelse som er gull verdt, sier Henriette Salvesen.

som svarte med å legge ut på tur til fem av verdens syv høyeste fjelltopper — og en aldri så liten tur til Sydpolen, en ekspedisjon hun for øvrig skrev boken «Til Sydpolen — ingen bragd» om. Fremdeles har hun diagnoser i hopetall, men nå har hun lært seg å leve med diagnosene i stedet for å kjempe mot dem.

—Å få livet sitt snudd opp ned så til de grader på grunn av sykdom ga meg angst, skamfølelse og en forferdelig tristhet. Det var som å seile på et isflak uten å ane om jeg noen gang ville komme i land. Nå har jeg for lengst kommet meg ut av offerrollen, har reorganisert livet mitt og fått fast grunn under bena igjen. Livet mitt nå, som 40 prosent yrkesaktiv, er veldig annerledes enn det var. Men jeg ville faktisk ikke byttet tilbake til det livet jeg hadde før jeg ble syk, sier hun.

I stedet for å la seg knekke av alle diagnosene, begynte Marit å bruke fysisk aktivitet som behandlingsform. Hun satte seg enorme mål — og nådde dem alle. Mange mente det var galskap, men for Marit var alle de strabasiøse langturene et utviklingsprosjekt for å bli kjent med seg selv på en ny måte.

►BIRKENENTUSIASTER: Henriette Salvesen og Marit Figenschou syklet årets «Birken» under teamnavnet «SyktAktiv» og gjennomførte med glans til tross for sin alvorlige revmatiske sykdom Revmatikerforbundet

—Jeg er blitt veldig godt kjent med følelsene mine, og kjærligheten til naturen rundt meg har gitt meg så uendelig mye. Dessuten er revmatismen aldri så bra som før, under og etter en tur. Gikta har rett og slett godt av bevegelse, sier Marit.

I likhet med Henriette har hun en hverdag med mye smerter. Kroppen er stiv, øm og gjør vondt. Men Marit setter seg ikke ned og depper av den grunn.

—Jeg vet jo hva kroppen trenger, hvilken daglig pleie den vil ha. Derfor sykler jeg, padler, og går på ski. Det er smøring for leddene og balsam for sjelen. Å være ute i naturen, bruke kroppen og kjenne at jeg mestrer, gir meg påfyll av energi. Det holder meg gående, sier Marit, som synes alle bør finne ut hva som gjør dem glad — finne sin motor og sine spor. ♦

ann-britt.hangeraas@egmonthm.no



Marit og Henriettes tips

- Finn en aktivitet du trives med, og som gjør det lystbetont å være i aktivitet. Det er ikke mye som skal til før du kan høste gevinst. Klarer du å være i bevegelse en halv time hver dag, er det flott.
- Før gjerne en dagbok over aktiviteten din. Det vil inspirere.
- Du trenger ikke bruke penger på dyrt utstyr eller treningsstudio for å være aktiv. Å bruke naturen er helt gratis.
- Ikke vær for ambisiøs i starten. Bevegelse må ikke bli et nederlag.
- Har sykdommen din gitt deg en mer fleksibel arbeidshverdag, så la det lille rommet du må gi sykdommen, inneholde noe positivt. Bruk f.eks. den ekstra tiden til å gå en tur
- Når du er kommet i gang, skal du ikke være redd for å utfordre deg selv. Og la ikke eventuelle smerter begrense deg. Det er ikke farlig og det går over. Alle kan ikke gå til Sydpolen eller seile over Atlanten. Men alle kan utfordre seg selv, og feire sine egne seire.