

TEMA: Sykdom og fysisk aktivitet

# Når trening er beste medisin

Får du en kronisk sykdom eller skade, kan trening bli din viktigste medisin.

Tekst: Bjørg Engdahl Foto: Egil Nordlien/HM-foto

– Dette går aldri bra! Jeg kommer til å dø her. Hvordan kunne jeg være så dum?

Marit Figenschou ligger og skjelver av kulde og angst. Det er 35 minusgrader, stiv kuling og kun en tynn teltduk mellom henne og uværet.

Det er ingens feil eller ulykke. Hun har selv valgt å dra ut til isødet i Antarktis for å realisere den gamle drømmen om å gå på ski til Sydpolen. Hun har til og med lånt 540.000 kroner i banken for å gå opp fjellet Mount Vinson i Antarktis og ta siste breddegrad til Sydpolen. Ikke bare er hun den eneste jenta i reisefølget. Hun har også mer «bagasje» enn de andre. Marit bærer på diagnosene leddgikt, osteoporose, artrose og fibromyalgi. Fra sitt bunnfrosne reiseapotek finner hun lindring for leddsmertene, men angsten lar seg ikke medisinerer vekke den uken hun ligger værfast i et forblåst telt.

## Ingen bragd likevel

To år og én bokutgivelse senere sitter 58-åringen Marit trygt hjemme i den lille osloleiligheten sin og forteller om den tøffe turen. Hun kom seg både på Mount Vinson og til Sydpolen uten forfrysningsskader eller uhell, men idet hun endelig kunne kysse den berømte glasskula på polpunktet etter 21 dager, innså Marit at hun ikke hadde utført noen stor bragd når alt kom til alt.

– Jeg måtte helt til Sydpolen for å innse at den tøffeste reisen i mitt liv ikke var polturen eller toppturer, men nedturen jeg hadde de årene helsen sviktet og diagnosene trillet inn, forteller hun.

Og det er den reisen – fra supersprek til helsesvak og «hjem igjen» – hun

helst snakker om i foredrag og som treningsinspirator i bloggen *heltsykt.no*.

## Stresskjerring

– Jeg har trent hele livet. Fram til jeg ble syk, var mye av min identitet knyttet til trening og jobb. I dag skjønner jeg at jeg drev med ytre motivert trening. Flat mage, bulende overarmer og stramme lår. Jeg var totalt fanget av dette kroppsfokuset, i likhet med andre kvinner og menn som trener mye, forteller Marit.

Trening handlet mye om å være best og først, og hun lå i evig konkurranse med spreke venninner om Birken-rekorder. Også i jobben var det full fart og blodsmak i munnen. Super-effektive Marit løp på høye hæler med sine breddfulle avtalebøker.

– Kroppen min fikk aldri ro. Jeg var ei skikkelig stresskjerring som aldri kjente etter hva kroppen trengte. Hvile var et fremmedord. Jeg måtte bli syk, sier hun.

## Avhengig av hjelpemidler

Det startet med brystkreft i 1998. Senere kom smertediagnosene med betennelser og etter hvert slitasjer.

– Enkelte dager klarte jeg ikke en gang å åpne kjøleskapsdøra på grunn av leddsmertner. Leiligheten så ut som en filial av Hjelpemiddelsentralen med handikap-håndtak, forhøyet sete på do og spesialredskaper i alle kjøkkenskap. Selv min gamle mor var ikke så godt utstyrt som meg, ler Marit tørt.

I dag er hjelpemidlene for lengst borte,



**HIMMEL OG HELVETE:** Marit Figenschou realiserte sitt livs store drøm om å gå til Sydpolen på ski i 2010. Det ble hennes tøffeste tur noensinne.

Foto: Christian Eide

men hun har hatt mange opp- og nedturer før hun kom så langt.

– Å integrere sykdom inn i livet er et stort arbeid. Jeg har kjent på angst, sorg, fortvilelse, bitterhet og, ikke minst skam over ikke å mestre det samme som før. I en periode var jeg også i offerrollen. Hvorfor måtte jeg bli rammet?



**BEDRE LIV:** – Jeg lever et mer meningsfylt liv med diagnosene mine enn det jeg gjorde uten. Jeg har fått en bedre grunnmur i livet og et mye sunnere forhold til trening, sier treningsinspirator og revmatiker Marit Figenschou.

## Fakta om Marit Figenschou

- Har gitt ut boken *Til Sydpolen – Ingen bragd* (Heltsykt forlag).
- Har vært på toppen av fem av verdens syv høyeste fjell.
- Er prosjektarbeider i forlaget Cappelen Dammen innen helse, miljø og sikkerhet.
- Samarbeider med Norsk Revmatikerforbund med fokus på økt livskvalitet gjennom fysisk aktivitet.

• Har egen blogg: *heltsykt.no*

Kilder: Norsk forskningscenter for aktiv rehabilitering (NAR), Norsk Revmatikerforbund (NRF)



Lavere tempo var det jeg og kroppen trengte.  
Marit Figenschou

### Trente på å bære tungt

Å gi opp treningen var likevel aldri noe alternativ. Marit måtte bare erkjenne at hun måtte trene med fornuft. Brystkreften hadde dessuten blitt en kraftig vekker om at drømmer bør realiseres før det er for sent.

–For å bestige de høyeste fjellene i verden, må du gå sakte, ellers blir du høydesyk. Lavere tempo var det jeg og kroppen trengte, forklarer Marit om sitt uvanlige valg. Med skrekkblandet fryd og mye smerter begynte hun å trene seg opp.

–Helst måtte jeg klare en sekk på 25 kilo eller mer. Jeg startet forsiktig med en liten sekk og lav vekt, sier Marit og understreker hvor viktig det var for egen motivasjon å ha en drøm og et definert mål.

### Toppsamler

I 2002 nådde hun det første målet: Aconcagua i Argentina – 6962 meter over havet. Ekspedisjonen gikk over all forventning, og med dette var en nyfrelst fjelltoppsamler født. Siden har Marit Figenschou besteget fire andre verdenshøyder, med Mount Vinson i Antarktis i 2010 som den aller siste.

–Det morsomste av alt er at osteoporosen min bare har godt av å bære tungt. Etter at jeg begynte å gå sakte med tung vekt, har jeg fått styrket benmassen min. Turene har vært mine utviklingsprosjekter. Jeg har fått psykisk styrke, bedre kon-

takt med følelseslivet, og jeg har gjort noe jeg ikke visste om jeg kunne klare.

### Sjef i eget liv

Den langbente nordlendingen snakker fort og energisk og ser ikke ut til å feile noe som helst, aller minst fysisk, men skinnen kan bedra. Cellegift kombinert med giktmedisinen Enbrel i sprøyteform, er det som gjør at leddene er under en viss kontroll. Hun tar også mange andre medisiner. Smertefri er hun likevel ikke.

–Smertene sprer seg fra dag til dag. I natt kjente jeg det i ankene og håndleddene, men jeg har lite fokus på plagene. Diagnosene eier ikke meg. Det er jeg som har regien, og denne endringen er viktig, sier Marit bestemt.

### Trener vekk smertene

Den desidert viktigste medisinen hennes er fysisk aktivitet.

–Bevegelse gir smertelindring. Hvis jeg har for mange treningsfrie dager, blir jeg fort stiv og betennelsene sitter løst, men det er viktig å trene på måter som er gøy. Jeg liker å være ute med gåstaver, på ski eller å gå i fjellet. I sommerhalvåret er det kajakkpadling og sykling, ramser hun opp i bilen på vei opp til Sognsvann i Oslomarka. I baksetet ligger stavene klare til bruk. Marit trenger frisk luft i lungene og en liten treningsøkt før hun kjører til kjæresten på Lillehammer.

### Jobber mindre

–I antall timer trener jeg mer nå enn før jeg ble syk, men jeg driver med helse-

motivert trening. Jeg har funnet igjen barndommens kjærlighet til naturen og glede over å bevege meg.

En klok fastlege fikk henne til å innse at 40 prosent jobb var nok med en helsesituasjon som hennes. Resten av tiden bruker hun på fysisk selvmedisinering og til å snakke om trening med mening.

–Jeg mener ikke at alle med leddgikt og fibromyalgi skal gå på topturer eller til Sydpolen. Det var jo litt gale-matias, men folk må gjerne bruke meg som inspirator for å finne egne treningsmål, sier hun.

### Sluttet å trene

To mil utenfor Oslo bor en annen dame med minst én av diagnosene til Marit. Hun har et intenst ønske om å kunne trene normalt, sånn som før.

Aud Vestby (57) fra Oppegård er hardt rammet av fibromyalgi og har i tillegg astma og nedslitte skiver i ryggen. Dette har gjort henne gradvis mindre fysisk aktiv, og den onde sirkelen med passivitet, vektøkning, mer smerter og mer passivitet, har vært vanskelig å bryte.

–Jeg har både sett og kjent at kroppen min har forfalt veldig i de 10 siste årene, sier Aud.

### Alt gjorde vondt

Den tidligere håndballspilleren, håndballtreneren og kommunestyrerepresentanten som før tok alt på strak arm, kan bruke halve dagen på «å komme i klærne». Da kan ordet trening bli en rød klut.

–Når jeg leser overskrifter av typen «Tren deg frisk på tre uker», blir jeg nesten provosert. Mange av oss kan jo ikke det, og dessverre har jeg heller ikke vært blant dem som har kunnet trene vekk smertene. Tvert imot har alle forsøk på å trene endt med mer smerter, betennelser,

## Tre av ti plages av dårlig helse

- Over halvparten av voksne nordmenn har en sykdom eller skade. Tre av 10 sier at de har helseproblemer som påvirker hverdagen.
- 800.000 nordmenn har en muskel- eller skjelettplager, mens nærmere 300.000 har en eller annen form for revmatisk lidelse.
- Folk som har vondt, har smerter flere steder. De færreste rapporterer om

bare én plage. Nyere forskning viser at gener trolig er årsak til at kvinner har mer smerter enn menn.

- På toppen av sykefraværstatistikken er muskel- og skjelettlidelser, lettere psykiske plager, mage- og tarmproblemer, allergi og forkjølelser.
- Medisiner mot revmatiske smerter topper statistikken over reseptbelagte medisiner.

Kilder: Statistiske sentralbyrås nøkkeltall, Ullensakerundersøkelsen, Statens arbeidsmiljøinstitutt. (Stami.no), Norsk Revmatikerforbund, Legemiddelindustrien



LINDRENDE VANN: Etter halvannet år med vannaerobic, kan Aud Vestby gjennomføre alle øvelser – og det helt uten smerte både under og etter trening.

### Super vanttrening

- Vannet gir stor motstand slik at du bruker mer energi når du for eksempel gjør styrkeøvelser i vannet, eller «løper».
- I vann er du nærmest vektløs og veier bare 10 prosent av kroppsvekten din. Derfor er vanttrening spesielt skånsomt for folk med belastningsskader og for overvektige.
- Trening i vann senker stressnivået og hjerterytmen.
- Vanttrening gir også god kondisjonstrening, samtidig som vannet har en masserende effekt på kroppen.
- Ved trening i vann forbrenner du 300–650 kalorier på en time. (Kilde: Havfruens Vannaerobic, Annelise Hellem ved Andungene Trim-swim)

sener som har røket og dårlig søvn. Til slutt gir man opp, forteller hun.

### Trening eller jobb

Mens Aud fortsatt var i full jobb, var trening rett og slett et sjansespill.

–Hvem har råd til å risikere å bli sengeleggende neste dag fordi man har trent litt, når man er daglig leder? spør Aud.

Fram til 2008 drev hun et eget bemanningsfirma. Mye tilrettelegging på arbeidsplassen til tross, måtte hun til slutt gi opp yrkeslivet.

Selv om hun nå fikk mye mer tid til å prøve ut nye treningsformer, var suksessraten lav. I kjelleren står en pent brukt treningssykel. Vanlig sykling, stavgang, svømming og trening i helsestudio ble også forsøkt, men uten hell. I dårlige perioder var selv lufteturer med hundene på de flotte skogsveiene rundt huset, for hardt.

### Vann ble vendepunktet

For halvannet år siden skjedde det endelig noe positivt.

–En tidligere kollega ba meg forsøke vannaerobic i varmtvannsbasseng. «Ja, men svømming har jeg allerede forsøkt og fikk bare enda flere betennelser i armene», svarte jeg. «Å trene i varmtvannsbasseng er noe helt annet. Prøv! Så vil du merke forskjellen», var svaret.

Allerede etter første prøvetime i 33 varmegraders vann, var Aud overbevist. Hun merket umiddelbar virkning på muskler og ledd.

–Jeg kom til bassenget med kroppen full av smerter, men reiste hjem smertefri. Etter 10 år med prøving og feiling, hadde jeg gjennomført en treningsøkt uten smerter. Det var som et mirakel!

### To treninger i uka

Siden den kvelden har Aud vært en del av Trim Swim-gruppen på Høyås rehabiliteringssenter på Tårnåsen hvor hun tilbringer én til to kvelder i uken.

I begynnelsen hadde hun problemer med å løfte den ene armen og hun ble fort tungpustet. I dag, med Bedre Helse på besøk ved bassengkanten, henger hun godt med gjennom hele programmet. Hun trener sammen med syv andre badedraktkleddede. ABBA er også med. *Mamma Mia* ljoer godt mellom vegene mens instruktøren coacher damene med hyppige ropebeskjeder.

–Armene opp og fram nå! Langt opp med bona! Ta på tærne deres! Sånn ja!

Det hun gir dem er intet mindre enn et 55 minutters «kinderegg», bestående av kondis, styrke og smidighet.

### Skånsom trening

Aud Vestby hopper som en frosk, hopper «tau» med pølse, tar situps og jogger i bassenget. På land har hun ikke sjanse til å gjøre det samme, men i vannet kan hun utfolde seg som «i gode, gamle dager». Trim-swim-instruktør Berit Loe forklarer hvorfor:



**HUNDEKOS:** Aud Vestby har mye selskap i hundene Kasper og Isabell. Etter at hun begynte å trene, kan hun gå mye lengre turer enn før.

Foto: Bjørg Engdahl

–Fordi vi er vektløse i vann, kan alle øvelser gjøres veldig skånsomt. I tillegg gjør varmen kroppen mer smidig og myk slik at vi kan gjøre bevegelser som ellers er vanskelige å få til. Vanntrening er faktisk veldig effektivt. Det gir bedre kondisjon, styrke, bevegelse, sirkulasjon, koordinering, forbrenning og funksjon, ramser hun opp.

**Tåler mer**

Det er nettopp dette Aud har fått erfare. Kroppen tåler mer hverdagsaktivitet enn før, og hun kan gå lange turer med hundene nå. Bedre kondisjon betyr dessuten mindre behov for astmamedisiner.

–Etter trening sover jeg alltid godt om natten fordi jeg går smertefri til sengs. Kroppen har blitt strammere og mer smidig. Ja! Jeg har til og med gått ned noen kilo, noe som selvsagt motiverer til enda mer trening. Jeg begynner snart å tro at jeg skal bli helt frisk igjen, sier en fornøyd Aud med røde treningsrosen i kinnene.

**Dårlig markedsført**

Hun har ofte tenkt på hvorfor hun ikke kom i gang med vanntrening for flere år siden. Kanskje hadde hun da vært et annet sted, rent helsemessig, i dag?

–Jeg hadde rett og slett ikke hørt om vannaerobic før og ante ikke at denne typen trening kunne være så riktig og effektiv. Her kan leger og andre behandlere med fordel markedsføre varmtvannstrening bedre, påpeker damen som håper hennes historie kan være god reklame for varmtvannet.

Hun vet hun er heldig som har flere varmtvannsbassenger i sitt distrikt.

–Men jeg hadde gladelig kjørt mange mil for å komme meg til en bassengtrenoing, uansett.

**Etter trening sover jeg alltid godt om natten.**

Aud Vestby

–Har du en favorittøvelse når du trener?  
Aud smiler lurt:  
–Jeg liker å røre meg. Det er min favorittøvelse!

**Dårlige odds**

–Det er mulig du kan lære å bruke høyre arm, men det er trolig alt du kan håpe på, sa legene til Thomas Eide (56) etter en slalåmulykke i januar 2005.

I stor fart fikk han skistaven opp i haka og ble slengt kast-i-kast nedover bakken. Ferden endte med et høyt nakkebrudd, en såkalt inkomplett ryggmargsskade i nakkevirvel c4 og c5, samt brudd i ryggen.

**Tommeløvelser i to måneder**

De to første månedene på Sunnaas sykehus trente Thomas systematisk, og ikke bare med høyre arm. Han bare skulle ha liv i venstre også.

–Hver dag lå jeg og stirret konsentrert på min livløse venstre tommel, helt overbevist om at den skulle bli bra. Og plutselig en dag var det faktisk en ørliten bevegelse der. Eller var det ikke? Jeg måtte ringe på en pleier som forsikret meg om at jeg ikke så syner, forteller Thomas om det første av mange fremskritt og overraskelser.

Etter 10 måneder på Sunnaas hadde han bevegelse i begge hender og føtter.

**Stadige fremskritt**

Åtte år og tusenvis av treningstimer senere, kan han nå reise seg fra rullestolen,



stå oppreist i 20 minutter av gangen og gå noen skritt med krykker.

–Fysioterapeuten min mener jeg kan trene meg opp til å gå uten krykker, men det blir nok litt ustø babygange, smiler 56-åringen som vet at han har hatt flaksen på sin side. Like fullt! Uten stor egeninnsats og ukuelig optimisme, ville kroppen hans vært i en helt annen forfatning enn i dag.

–Jeg trener omtrent fem timer pr. dag og er heldig fordi jeg har opplevd fremskritt hele veien når jeg har prøvd nye ting, sier han.

**Alltid trent mye**

Det hjelper å ha en fortid som «treningsnarkoman med konkurranseinstinkt» når man skal trene seg opp fra en rullestol. Før ulykken kjørte Thomas sykkelritt og trente sykling seks dager i uka. Han har gjenopptatt syklingen, blant annet med spesialkonstruert liggesykel fra sviger-

**OPP FRA RULLESTOLEN:** Thomas Eide har imponert mange fagfolk med sin sterke vilje. –Målet er å kunne gå igjen, sier Thomas.

**Ryggmargsskade**

- Skade på ryggmargen innebærer at forbindelsen mellom hjernen og kroppen blir helt eller delvis brutt.
- Ved en komplett skade er alle forbindelser, altså all viljestyrt bevegelse og følelse nedenfor skadenivået, borte.
- Ved en inkomplett skade er deler av forbindelsen intakt. Avhengig av skadeomfanget vil hele eller deler av førligheten kunne komme tilbake.
- 2000–3000 nordmenn lever med inkomplett ryggmargsskade i dag.

**Hvordan mestrer DU livet?**

Bedriver du problemfokusert eller følelsesfokusert mestring?

Siden 1970-tallet har mestring vært eget forskningsfelt. Slik defineres begrepet av Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring: «Mestring dreier seg i stor grad om opplevelsen av å ha krefter til å møte utfordringer og følelse av å ha kontroll over eget liv ... Mestring handler om «å lære å se forskjellen på hva du må leve med, og det du selv kan være med å endre.»

**Handle eller bearbeide?**

Ifølge Siri Næss, førsteforfatter av boka *Livskvalitet – Forskning om det gode liv*,

skiller man ofte mellom problemfokusert og følelsesfokusert mestring. Problemfokusert mestring handler om å gjøre noe konkret i håp om å forbedre situasjonen eller fjerne problemet. Stikkordet er handlekraft.

Følelsesfokusert mestring handler i større grad om bearbeiding der målet er å bevare selvrespekt og optimisme.

–Man optimaliserer og forsøker å legge vekt på positive aspekter ved situasjonen til tross for sykdommen, skadene eller tapene. Å skaffe seg sosial støtte, oppsøke venner eller profesjonelle og snakke om problemene, kan være en del av dette, forklarer Næss som er forsker emerita

ved NOVA – Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Hun mener vi er best tjent med å bruke begge metodene når vi møter store utfordringer i livet.

**Idealisering gir livskvalitet**

Det å tolke sin egen situasjon mer positiv enn det er grunnlag for, kan være smart fordi det bidrar til å styrke egen livskvalitet, viser forskning. Personer som ikke idealiserer, har gjennomgående dårligere



Siri Næss, forsker

mental helse enn de som idealiserer, men for sterk positiv fortolkning kan være risikabelt, advarer kritikerne. Det kan føre til selvbedrag, fornektelse og bagatellisering.

**Pollyanna-syndromet**

Overdreven optimisme har til og med fått sitt eget navn: Pollyanna-syndromet, oppkalt etter heltinnen Pollyanna fra en serie barnefortellinger, hvorav den første romanen ble skrevet av Eleanor H. Porter i 1913. Bøkene er også blitt filmatisert flere ganger senere.

Uansett hvor mange ulykker Pollyanna ble utsatt for, bestemte hun seg for å se

de lyse sidene av alt hun opplevde og oppfant «være-glad-leken».

–I visse situasjoner kan vi alle oppføre oss som Pollyanna. Selvbedrag i små doser kan være sunt, men blir det for stort, vil fallhøyden bli desto større når realitetene slår inn, sier Næss.

**Andre har det verre**

Å sammenligne seg med andre, er noe alle mennesker gjør bevisst og ubevisst. De fleste sammenligner seg «nedover» med folk som er verre stilt enn dem selv. Også dette har lykkeforskere gjort studier på.

–Å se at andre har det verre, kan minne

deg om de goder du selv har og gir deg følelsen av å være heldig. Folk som oppfatter seg selv som ulykkesfugler, derimot, har en tendens til å legge merke til alt som er negativt, uansett, sier Næss.

**Glede gir mening**

Enten du er pessimist eller optimist, er det likevel én type mennesker du kan ha nytte av: Glade mennesker. Ved å omgås tilfredse mennesker, øker sannsynligheten for at du blir mer tilfreds selv.

–Andres lykke smitter. Også dette er vist ved forskning, forteller Næss som har forsket mye på livskvalitet blant pasienter med epilepsi og diabetes.

mor, men målene med syklingen er radikalt endret.

–Jeg trener for å bli mest mulig selvhjulpent slik at jeg kan drive med morsomme aktiviteter til minst mulig til belastning for dem rundt meg. Dessuten trener jeg for helsens skyld. Det blir mye stillesitting som rullestolbruker, sier Thomas med et skjært smil.

### Mange grunner for å trene

Fysisk aktivitet hjelper mot stivhet og spasmesmerter og forebygger trykksår og benskjørhet som er utbredte helseproblemer etter ryggmargsskader. Bedre puls, pust, sirkulasjon og humør er også blant treningsgevinstene Thomas trekker fram. Han trener både kondisjon, styrke og balanse, som oftest med en assistent i nærheten.

–Jeg har personlig assistent fem timer pr. dag, og de timene bruker jeg stort sett til å trene. Greit å ha noen i nærheten i tilfelle jeg faller.

### Kjører firehjuling

To ganger i uken trener Thomas hos fysioterapeut. Han sitter på hesteryggen og har terapiridning én dag i uken – uten stighbøyer fordi det er mer utfordrende. Tobarnsfaren har også lært seg å kjøre bil og firehjuling med vanlig ratt og styre.

–Venstre arm er kortere og svakere enn høyre, men det er bare et spørsmål om å lære riktig teknikk, demonstrerer Thomas fra setet på firehjulingen sin. Så ofte han kan, drar han ut på tur, og helst i marka med assistent, lavvo og feltseng slik at han kan overnatte ute, sånn som før.

–Mitt motto er: Har du lyst, så gjør det! Ikke hør på folk som sier at ting ikke går. Da kommer du ingen vei. Jeg er beviset på at det ikke alltid stemmer det eksperter sier etter en ryggmargsskade, nemlig at «funksjoner som ikke kommer tilbake innen ett år, ikke kan bedres».

### Fokus på rett sted

Som brukerrepresentant i styret ved Sunnaas sykehus og engasjert i Landsforeningen for ryggmargsskadde, vet Thomas at mange i hans situasjon lever passive liv.

–Mellom 85 og 90 prosent av folk med ryggmargsskade trener ikke i det hele tatt, selv om fysisk aktivitet kan spare oss for mange fremtidige helseproblemer. Dessverre er det mange som bruker mye energi på å gruble over alt de ikke lenger

kan drive med. Kunsten er å teste ut hva man likevel kan klare, selv om man sitter i rullestol. Det er da man trigger mestringfølelse og motivasjon, sier Thomas.

### Trener på motivasjon

–Hvordan er det mulig å motivere seg selv til å trene med så dårlige odds som du hadde?

–Jeg er født utrolig sta og hadde jo en viss treningsdisiplin inne, men motivasjon er ikke medfødt. Den har jeg måtte trene opp og jobbe bevisst med. Jeg må lure meg selv litt hver dag og tenke positive tanker om alle aktiviteter. Min nøkkel har vært å drive med ting som er gøy, i tillegg til å trene variert. Dessuten hjelper det å være nysgjerrig. Hvor langt er det egentlig mulig å drive dette? Kan jeg klare enda mer?

### Valgte bort jobb

Ofta kan han klare litt til. Venstre biceps, for eksempel, var i lang tid etter ulykken nærmest «død». Ved hjelp av styrketrening med manualet, har den vokst seg til en ordentlig muskel.

Selv om Thomas Eide finner det meningsfullt å trene mye, er han klar over farene ved overtrening og utbrenthet.

En viktig grunn til at han ikke opplever treningsstress, er en bevisst nedprioritering av jobb, mener han selv.

–Jeg bestemte meg tidlig for ikke å kjempe meg tilbake til arbeid. I stedet

ville jeg bruke kreftene på opptrening. Heldigvis hadde jeg en god ulykkesforsikring som ga meg økonomisk trygghet og en viss valgfrihet. Det er trening som er jobben min nå.

### Drev med ekstremsport

For å inspirere andre med ryggmargsskader, blogger han om sin egen treningshverdag. På [thomaseide.blogg.no](http://thomaseide.blogg.no) legger han ut bilder og videosnutter der han liggehopper på trampoline, trener på slak line og tester ut ulike sykler.

–Det blir en del knall og fall underveis, men hvis man ikke er villig til å ta sjanser, kommer man ingen vei, sier han.

Med en fortid som ekstremsportutø-

**EN LYKKELIG MANN:** Nakkebrudd og rullestol ingen hindring! Thomas Eide har latt det gå sport i å forsøke nye aktiviteter. Det er god trening og mye lykke i å kunne kjøre på tur med egen firehjuling.

ver, kan Thomas Eide si dette med ekstra tyngde. Før ulykken drev han blant annet med fallskjermhopping, paragliding, isklatrering, fjellklatrering, dykking og ymse former for skisport. Nakkebruddet skjedde imidlertid på en helt ordinær familietur i Norefjell.

I fjor vinter hadde han slalåmski på bena for første gang etter ulykken.

–Det viste seg å være litt for optimistisk, selv i barnebakken. Jeg falt og falt og hadde ikke nok balanse, forteller Thomas Eide, som håper snøen blir liggende lenge i år. Han skal øve mer. ●



**STERKE ARMER:** 10 kilo? No Problem! Thomas Eide har også trent opp en ordentlig tricepsmuskel i venstre arm.

## Trening til nytte og stress

–Det er veldig viktig å være fysisk aktiv når man har en ryggmargsskade, fastslår Anne M. Lannem, fagansvarlig fysioterapeut ved Sunnaas sykehus.

Lannem har jobbet med rehabilitering i 30 år og vet at opptrening på sykehus er viktig nok, men regelmessig fysisk aktivitet etter utskrivning har også stor betydning for hva slags helse og kropp pasientene skal leve med resten av livet.

Trening reduserer blant annet risikoen for diabetes og hjerte- og karlidelser, gir bedre kontroll over kroppsvekt og fordøyelse, opprettholder eller øker styrke, bevegelighet og funksjon, kan motvirke depresjon og angst, er sosialt kontaktskapende og har dessuten gunstig effekt på smerteopplevelse og stress.

### Kan trene seg opp

–De som raskt finner aktiviteter som trigger treningslyst og glede, har størst sjanse for å klare å fortsette trening på egen hånd, sier Lannem.

Hun trekker fram Thomas Eide som et godt eksempel og legger ikke skjul på at hun er imponert over hans viljestyrke og fremgang. Nettopp personer med inkomplett ryggmargsskade har vært hennes forskningsfelt i flere år.

Ved en inkomplett ryggmargsskade er visse funksjoner under skadestedet bevart. Prognosene og opptreningspotensialet er dermed bedre enn ved komplette skader og totale lammelser.

Trening kan likevel bli en stressfaktor i hverdagen hvis forventningene blir for høye og fremgangen uteblir eller stagnerer, viser Lannems doktorgrad.

–Noen utvikler overbelastninger og

nye plager. Andre må redusere antall timer på jobb, være sykmeldt eller blir avhengige av hjelpemidler for å kunne trene. Da kan den livsviktige treningen bli en tung oppgave, sier Lannem.

### Mangler støtteapparat

Hun trekker paralleller mellom personer med ryggmargsskade og toppidrettsutøvere: Begge må bruke mye tid og krefter på trening og lever med høye krav om forbedrede resultater.

–I motsetning til idrettsstjerner har ikke personer med en ryggmargsskade et stort apparat rundt seg av trenere og veiledere. De må selv finne balansen mellom trening, jobb, familieliv og det som ellers kreves av ekstra innsats i hverdagen. Å leve med en ryggmargsskade, kan være en stressfaktor i seg selv, sier Lannem.

### Kjenn din maksgrense

Hun minner om at alle mennesker, enten man er funksjonsfrisk eller lever med fysiske begrensninger, har en individuell maksgrense for fysisk kapasitet. Denne forandrer seg over tid.

–For noen blir maksgrensen overskredet allerede av vanlige hverdagsaktiviteter. Dersom de skal ha krefter til trening i tillegg, må tids- og energibruk på andre felt reduseres. Jeg råder ofte personer med ryggmargsskade til å legge trening inn som en del av arbeidsdagen og se på trening som en jobb, sier hun.

### Anne M. Lannem ...

... er spesialist MNFF i neurologisk fysioterapi, PhD  
 ... jobber som fagansvarlig fysioterapeut ved seksjon for poliklinikk, vurdering og oppfølging på Sunnaas sykehus HF som er Norges største spesialiserte innen rehabilitering og fysikalsk medisin.  
 ... er forsker tilknyttet Seksjon for coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole.  
 ... har skrevet doktorgraden *The role*

*of physical exercise as a stress-coping resource for persons with functionally incomplete spinal cord injury* (2011). Her har hun sett på positive og negative effekter av trening for personer med inkomplett ryggmargsskade.

