

Trenning er som s

«**Sykt aktiv**»: Store smerter, kalde fingre og stive ledd som låser seg stopper ikke leddgikt-syke Henriette Salvesen (58) og Marit Figenschou (58). Til helgen trækker de til i Birken.

BIRKEN

MARTE IREN KRISTIANSEN
OSLO

— Det er for få som tør å utfordre seg selv, sier Henriette Salvesen (58). Den prisbelønnede arkitekten triller rolig bortover grusveien på sin nyinnkjøpte Specialized-sykkel. Hun mener flere med revmatiske sykdommer bør tørre å satse mer på fysisk aktivitet.

— Bevegelse er lurt. Folk blir sittende stille fordi ting gjør vondt, men ofte går smerten over bare man kommer i gang, sier hun.

Selv klarer hun ikke å åpne en brusflaske. Likevel er grepet hennes rundt sykkelstyret fast. Salvesen tror ikke trening er skadelig for leddene og mener mange er for forsiktige. Det er Marit Figenschou enig i.

— Jeg har stilt på startstreken og følt meg elendig, men det er bare å komme i gang, så blir det bra, sier hun.

— Trenning er som smertestillende i tillegg til vanlige medisiner, legger Salvesen til.

Lar seg ikke stoppe

Både Salvesen og Figenschou fikk diagnosen revmatoid artritt, eller leddgikt, for over ti år siden.

— Det er en mental prosess å få en slik diagnose. Jeg opplevde at tilbudet man fikk fra helsevesenet kun var tilrettelagt for gamle damer som skulle stå og vrikke seg i vannet, sier Salvesen.

Siden den gang har hun seilt over Atlanteren og deltatt i ski- og sykkelbirken flere ganger – på tross av legenes advarsler og lunkne holdning til trening.

— Jeg ble møtt av et helsevesen som mente jeg skulle forholde meg passiv om det gjorde vondt i et ledd. Dette har jeg utfordret helsevesenet på i alle disse årene, sier Salvesen.

Figenschou har heller ikke latt seg stoppe av sykdommen. I tillegg til leddgikt, har hun osteoporose og artrose og hun har tidligere hatt en kreftdiagnose. Hun har besteget fem av verdens høyeste fjelltopper og gått til Sydpolen, hvor hun i etterkant ga ut boken «Til Sydpolen. Ingen bragd».

— Det er ikke diagnosene i seg selv som har vært verst, men reaksjonen i etterkant. Jeg var fortvilet, redd, usikker, utrygg og mistet grepet på meg selv. Grunnmuren i livet raste ut og jeg kom i en identitetskrise. Fra

PROFIL

Navn: Marit Figenschou

Alder: 58

Yrke: Prosjektleder i Cappelen Damm, 40 prosent, og 60 prosent ufør.

Sivilstatus: Kjæreste

Diagnose: Hatt revmatoid artritt i ti år.

Meritter / sportslige aktiviteter: Deltatt på Birkebeinerarrangementene siden 2001, besteget fem av syv Seven Summits og gått til Sydpolen. Vært på Stetind, Beerenberg på Jan Mayen, padlet Gudenå og gått Finland på tvers på ski. Forfatter av boka: «Til Sydpolen. Ingen bragd».

PROFIL

Navn: Henriette Salvesen

Alder: 58 (blir 59 1. september)

Yrke: Arkitekt, daglig leder div. A arkitekter.

Sivilstatus: Gift, tre barn og tre barnebarn.

Diagnose: Revmatoid artritt i 19 år.

Meritter / sportslige aktiviteter: Deltatt i sykkelbirken åtte ganger, skibirken to ganger, deltatt i Atlantic Rally for Cruisers 2006 som co-skipper på en 44 fots ren damebåt, gjennomført Hauteroute, på randonné ski fra Chamonix til Zermatt.

Forøvrig generelt fysisk aktiv: Langrenn, alpint, randonné, snowboard, sykkel og seiling.

en sterk yrkesidentitet, måtte jeg stille spørsmålene – hvem er jeg nå og hva nå?

— Jeg har måttet bygge ny grunnmur og ta regi på mitt eget liv. I starten var det diagnosene som eide og kontrollerte meg, nå er det jeg som eier og kontrollerer dem, sier hun.

Birken-deltagelse i gave

Nå er de igjen klare for Birken. Denne gang sykler de under lagnavnet «syktAKTIV». Klistremerker med logoen er klistret på drikkeflaske, hjelm og sykkelbukse.

— Ideen om lagnavnet kom etter noen møter hos Revmatikerforbundet, sier Figenschou.

Norsk Revmatikerforbund har hele våren samarbeidet med de to spreke damene for å motivere andre med lignende plager.

— Vi har arrangert samlinger for en gruppe unge voksne i alderen 18–40 med ulike revmatiske diagnoser, muskel- og skjelettplager, sier Ingvild Mørkved i Norsk Revmatikerforbund.



Pilotprosjektet har blitt godt mottatt, og mange unge har hentet inspirasjon til å se på livene sine på en ny måte, og oppdage mulighetene som finnes, ifølge Mørkved.

— Drømmen er å få med flere til å sykle Birken, men det viktigste er å vise hvor stor glede revmatikere kan få av fysisk aktivitet, sier Salvesen.

Selv syklet hun for å bygge seg opp etter at hun fikk diagnosen. I 50-års gave ga hun seg selv en spesiell presang – deltagelse i Birken.

— For å ha et mål og noe som motiverte ga jeg meg selv denne presangen, sier Salvesen, som nå er klar for sitt niende Birken-ritt.



FAST GREP. Henriette Salvesen klarer ikke å åpne en brusflaske. Men grepet rundt sykkelstyret er fast.



BIRKEN-KLARE. Under lagnavnet «syktAKTIV» er damene igjen klare for helgens Birken på sykkel.

smertestillende

Litt vondt skader sjelden

OSLO: Overlege Oddvar Andrup ved revmatologisk avdeling på Diakonhjemmet mener det er viktig at personer med revmatiske sykdommer doserer treningen riktig.

– Akkurat som med medisin må også treningen doseres, men det finnes ingen standard oppskrift. Trening er et sentralt behandlingselement ved alle revmatiske sykdommer, men det er viktig å vite hvilken sykdom man snakker om, i tillegg til sykdommens aktivitet og fase. Revmatiske lidelser er ingen enhetlig gruppe, sier Andrup.

Han vedgår at det tidligere var mye skepsis der ute i forhold til revmatiske sykdommer og fysisk aktivitet.

– Man var mye mer forsiktig i forhold til trening. Man skulle skåne leddene. Men dette er en gammeldags tanke nå, sier Andrup.

– Litt vondt skader veldig sjelden. Lar man seg bremse av smerter hele tiden blir man sittende stille, men man må føle på sin egen kropp. Et dårlig ledd er mer sårbart, men et dårlig ledd med dårlig muskulatur er svakere enn et med god muskulatur, sier han.

Andrup oppfordrer til aktiv gange, gjerne sykle og gå på ski. Han er enig med Salvesen og Figenschou om at mange kan tørre mer. Likevel ber han folk tenke seg om og lytte til egen kropp.

– Har du proteser i knær, kan du gå på ski, men det er neppe tilrådelig å sykle Birken, sier han.

Overlegen anbefaler heller ikke noen form for kontaktidretter, som for eksempel håndball og fotball.

Andrup mener de som har vært fysisk aktive før sykdommen sletter fortsetter med slik aktivitet. Dette kan bidra til bedre mestring av sykdommen.

– De som ikke har erfaring og rutiner rundt fysisk aktivitet må motiveres på en annen måte. Redselen for trening er stor, sier han.

■ **TRÅKKER TIL.** Henriette Salvesen (til venstre) og Marit Figenschou bruker trening som smertestillende. De har begge leddgikt, men nektet å slå seg til ro med å vrikke i vannet som «gamle damer», slik legene foreslo. Alle foto: Gunnar Blöndal



N3

NOREFJELLMARSJEN

N3-NOREFJELLMARSJEN

8. September 2012

@norefjell #fjelltur #luksus #denfølelsen

#løping #fest #happykids #drømmehelg

www.n-3.no

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

QUATRO

ColorLine

DagensNæringsliv

Audi

RADIO NØRGE

BAKER HANSEN

AKTIV mot kreft

Medisinske Institutt