

En overlege ser hva benamputerte kan lære av idrettsfolk:

# Om å vite hva du vil – og være egoist for å få det til

**Toppidrettsfolk setter seg klare mål og forsaker mye – ja, de kan opptre som de rene egoister for å nå målene, påpeker Ketil Egge. Han mener at en benamputert som vil gå godt på protesen, i en periode kan tillate seg å opptre tilsvarende.**

Flemming Dahl (tekst)  
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Ketil Egge er overlege ved Landaasen Rehabiliteringssenter, der benamputerte er blant pasientene og en gangskole er blant tilbudene.

Når han ser at amputerte kan lære noe av idrettsfolk, har han en viss bakgrunn for å gjøre det: Egge har lang fartstid innen idrettsmedisin og har sittet i styret i Norsk idrettsmedisinsk forening.

## Hva som er viktig...

Om toppidrettsfolk sier han: "De fokuserer på egne mål, og prioriterer deretter. Det gjelder å sortere ut hva som er viktig her i livet."

Det fremgår under Livsgledes samtale med ham at Egge er et av disse menneskene som brenner etter å gjøre noe mer ut av sitt arbeid enn det minimum som forventes:

Han ønsker eksempelvis å se at benamputerte ikke bare kommer seg på bena igjen ved hjelp av sine proteser, men at de kommer seg riktig godt på bena – at de føler seg vel med seg selv, fungerer godt og har god livskvalitet.

Et kaffeslabberas, en hyggelig stund foran TV'n... dette er eksempler på hva som i Egges øyne må forsakes periodevis av den idrettsutøver og den benprotesebruker som er ute etter best mulige resultater.



Ketil Egge.

## Ny teknologi

Mens Egge poengterer verdien av den benamputertes egeninnsats, understreker han også at rehabiliteringstilbudene til benamputerte – ikke minst gangskoletilbudene – er viktige for ny læring, veiledning og motivasjon. Også i denne sammenheng trekker han paralleller til toppidretten, idet han ser at gangskoler, også kalt gåskoler, kan ta i bruk ny kunnskap og ny teknologi som er i bruk i toppidretten.

Han viser til at det der tradisjonelt er blitt fokusert mye på forskning knyttet til kondisjonstrening, styrketrening, teknikk, kosthold, utstyr og andre faktorer, og han sier:

"Arbeidsøkonomi har fått stor oppmerksomhet innen toppidretten de siste årene. Bedret arbeidsøkonomi er nå et sentralt element for bedret resultat i toppidrett. Tankegangen er i stor grad overførbart til protesebrukeren."

Arbeidsøkonomi? Egge forklarer at "arbeidsøkonomi dreier seg om hvor effektivt vi utnytter muskelkraft i forhold



Ketil Egge ser at gangskoler, også kalt gåskoler, kan ta i bruk kunnskap og teknologi som er i bruk i toppidretten.

til energi som forbrukes," og at "ved fysisk aktivitet vil måten vi beveger oss på være avgjørende for arbeidsøkonomien."

Gangteknikken og dermed arbeidsøkonomien kan analyseres ved hjelp av videoopptak av bevegelsesmønstre, ved at man studerer opptakene i sakte film, fremholder Egge. "Videoopptaket hjelper oss til å se om bevegelsesmønsteret er tilpasset og hensiktsmessig ut i fra den aktiviteten som skal utføres. Analysen er et svært nyttig verktøy både for bruk-

eren selv og for fagpersonen som skal veilede i gangteknikk,” forklarer han

### Smart bruk av kreftene

”For protesebrukere vil feil gangteknikk kunne medføre en dårlig arbeidsøkonomi. Dette betyr at det brukes krefter på en unødig måte i forhold til bevegelsen fremover. En forbedret arbeidsøkonomi gjør at man kan gå samme distanse med mindre bruk av krefter, og dermed få en lettere hverdag.”

Egge forklarer at det ved videoanalyse studeres en rekke faktorer, eksempelvis steglengde, bruken av hofter og knær, armbruk, rytme og balanse.

”Bruk av videoopptak er ikke minst egnet som et hjelpemiddel for bevisstgjøring, justering og innlæring av gangmønstre ved gange i trapp, på ujevnt underlag og opp og ned bakker. Det er også egnet ved innlæring av blant annet skiteknikk og annen mer ekstrem utfoldelse for dem som ønsker det,” sier Egge.

Det hører med til Egges budskap at gangskole ikke er noe protesebrukeren bør legge bak seg én gang for alle, men snarere noe brukeren bør vurdere å gjenta med noen års mellomrom. Han peker på verdien av nye impulser, tanker og forbedringsforslag, og han sier:

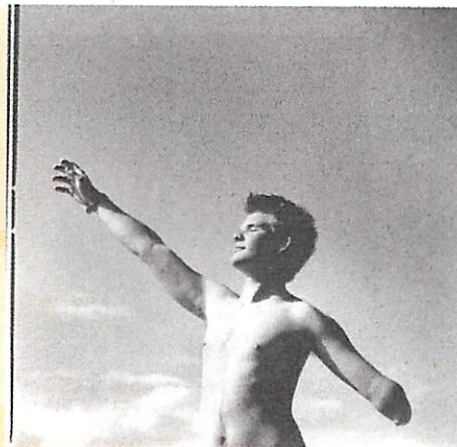
”I et uhensiktsmessig gangmønster vil ofte muskulatur som burde benyttes være inaktiv. På gangskole vil man få hjelp til å bli bevisst sitt gangmønster, ’vekke’ inaktiv muskulatur og få råd om øvelser og spesifikk trening, noe som igjen vil gi økt gangdistanse og funksjon.”

### Nødvendig konsentrasjon

Bedre rehabiliteringstilbud, moderniserte gangskoler, OK, men resultatoppnåelsen vil uansett ha sammenheng med den benamputertes prioritinger og egeninnsats, understreker Egge:

”Prioritering av trening dreier seg dels om hvilke tanker du tillater deg å tenke, av og til også om hvor egoistisk du tillater deg å være. Man må prioritere seg selv, det er faktisk av og til nødvendig her i livet, for eksempel hvis man en dag står der uten et ben.”

# Støtt Momentum og spar skatt



**I Norge er det i dag ca. 5000 personer som mangler arm og/eller bein som følge av dysmeli, sykdom eller ulykke. Ved å støtte vårt arbeid økonomisk hjelper du oss å hjelpe flere amputerte og pårørende.**

## Hvorfor bør du støtte Momentum?

**– du støtter en god sak og får skattefradrag.**

*Dette er fordi Momentum er på listen over godkjente organisasjoner som du kan gi en gave til og få skattefradrag.*

### Slik gjør du:

*Overfør din gave til Momentums konto 9235.17.01406 og oppgi ”Gave” og ditt personnummer under ”Beløpet gjelder” og oppgi ditt navn og adresse. Resten går av seg selv. For øvrig har det offentlige bestemt følgende for at fradragsrett skal gjelde: Samlet gave må være minst kr 500 i løpet av inntektsåret per giver. Maksimalt fradragsberettiget beløp per giver er kr 12.000 per år (du kan gi mer enn dette, men vil kun få skattefradrag for de første 12.000).*

### Har du spørsmål? – kontakt

Momentums generalsekretær  
Elin Holen De Capitani,  
tlf 99 01 66 92, [info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu)



## Vurderer du å testamentere til Momentum?

**– ring 4000 4360 eller send e-post til [info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu), så sender vi deg et lite hefte som beskriver hvordan du går frem.**

*Momentum driver et omfattende landsdekkende arbeid for å gjøre hverdagen til amputerte og pårørende bedre.*

*Blant de mange oppgavene er besøkstjeneste/likemannstjeneste ved sykehus og opptreningscenter, store og små sammenkomster, kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte, lobbyvirksomhet overfor politikere for å oppnå bedre kår, spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av utstillingen Livsglede, utgivelse av medlemsbladet Livsglede, drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene.*

