

# «Ikke bare lege»

## Fysisk aktivitet gir mer overskudd i hverdagen og i arbeidet

■ YNGVE KISERUD • Fastlege Helse + Gården senter



I de 7 årene jeg har jobbet som lege har trening hele tiden vært en viktig del av hverdagen. Nå er jeg blitt utfordret på å si noen ord om dette, så her deler jeg noen tanker om en engasjerende hobby – som av og til er litt mer enn en hobby...

Jeg har alltid likt å bevege meg og drev med fotball, håndball og telemark i tenårene. Etterhvert som jeg begynte på medisinstudiet havnet fysisk aktivitet litt i bakgrunnen – helt til en episode på 4. året hvor jeg skulle sykle Bergen-Voss for første gang. Turen endte omtrent midtveis ved Hardangerfjorden. Der ble jeg liggende i grøftekanten og kaste opp det lille jeg hadde fått i meg underveis. Jeg karret meg til nærmeste matstasjon og fikk i meg saft og en sportsbar. Omsider kom ambulansen og registrerte en blodglukose på 2,1. Vet ikke helt hva den var i utgangspunktet, men ikke utenkelig at man hadde sett enda lavere verdier om ambulansen bare hadde kjøppt seg litt (konkurransinstinktet i meg irriterer seg enda over at jeg ikke fikk se 1-tallet). Resten av turen til Voss foregikk i ambulansen. Etter en kortere visitt på Voss sykehus ble jeg skrevet ut i relativt godt befinnende under diagnosen «treningsindusert hypoglykemi».

Jeg delte ikke episoden med alt for mange, men allerede mandagen etter var det å «gå på en Yngve» blitt et begrep på kullet. Til alles store fornøyelse. Nokså ubevisst startet en prosess i meg som mobiliserte en god del energi for at dette ikke skulle gjenta seg. Jeg leste treningsfysiologi og satt treningen litt mer i system. Etterhvert ble det flere sykkelritt med litt bedre hell enn første gang (i 2012 kom den ultimate pay back med å vinne hele Bergen-Voss).

Selv om oppstarten på lidenskapen var tuftet på revansjelyst utviklet det seg ganske kjapt til å bli en selvoppholdende prosess. Trening frigjør endorfiner, lufter sinnet, bedrer humøret, gir energi til dagliglivet og lager de lyspunktene i tilværelsen som løfter livskvalitetsindexen med minst 1 poeng. Når man har en hobby har man et naturlig innfallspunkt for raskt å komme

til rette på nye steder. Treningen ble en av de viktigste sosiale kontaktflatene både under studiet, i turnustiden og i tiden som lege etterpå.

Med interessen følger kunnskap, så idrettsmedisin og fysikalsk medisin har blitt en slags favorittarena. Og stikker man seg ut på et område får man gjerne tilbud om å engasjere seg i ulike tiltak. Så nå har jeg endt opp som både sykkeltrener, teamlege for sykkellag og Olympiatopplege. (Visste du hva du satte i gang, Kyrre, da du slengte den kommentaren under forelesingen mandag 7. juni 2003?)

Tid. Eller mangel på sådan, er en faktor til besvær for de fleste leger og småbarnsfedre. Etterhvert som jeg fikk meg kone, og ett barn, to barn og tre barn har kreativiteten fått frie tøyler for å vedlikeholde den fysiske aktiviteten. Etter over 10 år med indre og ytre konflikt rundt tidsbruken på hobbyen er konklusjonen så langt at fordelene i hovedsak oppveier ulempene – når man ser på «hele pakka, liksom» – som skiskytter Halvard Hanevold ville sagt det. Ved å bruke 10 timer i uka på trening og konkurranser beholder jeg gløden til å gjøre en god jobb som fastlege og familiefar. Men noen tiltak har vært helt essensielle for å få dette til å henge i hop.

Først av alt: man må ha støtte av kona.

For det andre: man må ikke være så mye borte fra familien at den dårlige samvittigheten overskygger endorfinrusen.

For det tredje: mye av treningen må være et familieprosjekt.

Jeg har nok flere turer på Ulriken med ett eller to barn på ryggen enn mange av leserne tilsammen. Likeledes er pulken og sykkeltrallen nesten utslitt, og bremsene på sykkelen byttes ganske ofte (på sykkel-turer med familien strammer jeg skivebremsen så jeg får noen watt ekstra motstand – så blir alle fornøyd med turen!).

Jeg tror og håper at ungene har fått seg mange fine turopplevelser (kaffestopp med kvikklunsj er selvfølgelig obligatorisk underveis), og jeg *vet* at kona har satt pris på min ustoppelige «drive» til å få familien ut på tur. Så hobbyen har utvilsomt brakt mye positivt med seg.

Til syvende og sist handler det vel om å sette livet i perspektiv. Når jeg sitter på gamlehjemmet og titter utover Storetveitmarkene, og gjør opp status for mine levedager, vil jeg da kunne si til meg selv at jeg prioriterte de rette tingene? Var det positivt å vise sine barn at pappaen hadde en lidenskap? Ga hobbyen mer enn den tok? Jeg tror det.

■ YNGVEKIS@ONLINE.NO



