Bevegelsesfrihet

«Et legeme som ikke utsettes for ytre krefter forblir i ro eller i en rettlinjet bevegelse med konstant fart.»

Newtons første lov om bevegelse

– Jeg veier 150 kilo. Men ut ifra måten jeg beveger meg på, er det mange som tror at jeg veier mye mindre.

TEKST Tone Galåen, tg@fysio.no
FOTO Paal Audestad

ANDERS Grizzly Fægri sitter ved et cafébord på Tveita senter. Han har en BMI som indikerer helseskadelig overvekt, og har vært tung siden barndommen. På barne- og ungdomsskolen ble han mobbet fordi han var stor. Så han trøstespiste og ble enda større.

– Jeg kommer aldri til å få et normalt forhold til mat, men jeg er blitt bevisst på at det er slik, sier han.

I 12 år var Fægri en del av det norske wrestling-miljøet hvor han var kjent under scenenavnet «Grizzly». Så fikk han en forespørsel fra Lambertseter Bryteklubb om å delta i NM i sumobryting.

– Jeg tenkte at det kunne være morsomt å prøve, og etter bare én trening på forhånd, tok jeg to bronsemedaljer. Det inspirerte meg til å fortsette, sier han.

Halvannet år senere har han en tredjeplass fra EM og er en dedikert utøver av sporten.

Stor mann i lite miljø

I Norge er det om lag 15 aktive sumobrytere. De fleste er menn, men også et par kvinner deltar. Og ikke alle er store. I likhet med gresk-romersk bryting har amatørsumo ulike vektklasser. Den nest tyngste vektklassen for menn gjelder opp til 115 kilo. Over 115 kilo er det fritt fram, og utøverne kan veie så mye de vil.

Kampene utkjempes mann mot mann i ringen (dohyo), og det handler om å få motstanderen ut av balanse. Den som tråkker utenfor ringen eller berører bakken med noe annet enn fotsålene, har tapt. Tilnærmet alle triks i boka er lov for å nå målet. I internasjonale mesterskap stiller utøverne i sine karakteristiske tøystykker (mawashi) som kun dekker underlivet. Før de barker sammen, hilser motstanderne hverandre på tradisjonelt vis.

– *Hvordan beveger du deg i ringen?*

– Vi har et tilfeldig bevegelsesmønster. Det handler om å være eksplosiv, samtidig som balanse er det viktigste. Tyngdepunktet skal være lavt slik at stabiliteten blir god. Kraftig benmuskulatur er essensielt når du skal holde 150 kilo oppe samtidig som du bøyer knærne og presser rumpa så langt ned mot bakken som mulig. Greier du å stabilisere din egen hofte i en lavere posisjon enn motstanderens, så har du en fordel. Da kan du komme deg under og løfte, forklarer Fægri.

Høye kneløft

Han tar 50 såkalte «stamper» hver kveld. Øvelsen starter i bred, dyp knebøy før beina vekselsvis løftes opp og utover. Endt bevegelse markeres med et slag med håndflaten mot utsiden av låret. Profesjonelle sumobrytere i Japan utfører mellom tre og fire hundre «stamper» hver dag.

– Det er utrolig å se hvor store muskler de faktisk har i beina. Men det holder ikke å være tung og sterk, du må være hurtig også. Det gjelder å ha den rette balansen mellom tyngde, muskler og bevegelighet. Får vi først et godt tak i hverandres mawashier er vi ofte ikke til å rikke. Da begynner vi å rugge helt til den ene klarer å tippe den andre over. Men de fleste kampene varer bare noen sekunder. Så snart du feiler, er du ute, sier Fægri.

Anders «Grizzly» Fægri (39)

- Høyde: 183 cm
- Vekt: 150 kg
- Gift. Tre barn.

– *Hvordan føler du deg i ringen?*

– Jeg er mer Grizzly. Grizzly er alle de gode sidene ved Anders med volumet skrudd helt opp. Usårbar, larger than life. Kona kjenner meg ikke igjen. Den gode Anders som har tre barn og jobber i barnehage er for et øyeblikk borte.

Han forteller at både wrestling og sumobryting har gjort det mulig for han å bruke kroppen på en positiv måte, og at folk i mye større grad godtar at en wrestler eller sumobryter er stor.

– Når jeg er i ringen er jeg godtatt som den jeg er. Jeg bruker vekta til noe positivt, og tyngden får meg til å mestre det jeg gjør akkurat da. Ellers er jeg ofte usikker på om jeg er bra nok. Men i ringen har jeg trua, sier Fægri.

«Tyngdekraften som virker mellom to legemer er proporsjonal med produktet av deres masse og omvendt proporsjonal med kvadratet av avstanden mellom dem.»

Newtons tyngdelov

Født til bevegelse

– Bevegelse er liv. Det er ikke noe vi velger, men noe vi er født til, sier professor i helsefagvitenskap ved Norges idrettshøgskole (NIH), Gunn Engelsrud.

Det finnes mange detaljerte definisjoner av hvordan skjelettmuskulaturen arbeider med å bevege skjelettet og hvordan dette krever ulik grad av energiforbrenning og lignende fysiologiske definisjoner.

– Men til syvende og sist er bevegelse liv og rytme, sier hun

Barn bruker bevegelse for å utforske verden. I samspill med vår personlige erfaring blir bevegelsene regulert og formet gjennom sosialisering ut fra de betingelsene som kulturen gir. Noen bevegelser blir ansett som estetisk vakre, andre som uestetiske. Noen bevegelser oppfordres vi til, andre er uønskede.

– Hvis vi tenker at bevegelse skaper frihet, vil vi glede oss over at barnet utforsker verden. Men hvis vi tenker på bevegelse som farlig og risikofylt, vil vi begrense barnet ved å sette det i en stol eller i en lekegrind. Forventningene til hva aktivitet og bevegelse skal bety kommer veldig tidlig inn i livene våre, sier Engelsrud.

Sitt stille!

Engelsrud påpeker at det i mange kulturer har stor verdi å lære et barn å sitte stille. Tar du med deg barna på café vil du at de skal sitte pent ved bordet, ikke løpe rundt i lokalet eller gå opp og ned fra stolen. Det er i det hele tatt god skikk å sitte rolig i mange sammenhenger, blant annet når vi er på jobb.

– Vi mister lett av syne behovet vi har for å bevege oss når kulturen helt fra vi er små forteller oss at å sitte på rumpa er det sosialt akseptable. Ironien er at så snart vi har lært barna våre å sitte stille, vil vi at de skal gå ut å bevege seg igjen. Det er et paradoks som burde debatteres mer, sier hun.

Lucas Lima (24)

- Høyde: 176
- Vekt: 64 kg
- Samboer. Ingen barn.

– Hvor mye bør vi bevege oss?

– Det er det delte meninger om. Jeg leste nettopp en artikkel som hevder at noen knebøyninger hver halvtime utgjør en veldig stor forskjell for fysiologien og tenkeevnen. Annen forskning viser at én time aktivitet om dagen betyr veldig lite hvis du sitter stille resten av tiden. Min forståelse av bevegelse er at det skjer i og med oss hele tiden. Like fullt er det alltid et spørsmål om hva som oppfattes som passende bevegelse hvor og når. Også dette er temaer det er ønskelig med mer refleksjon rundt, sier Engelsrud.

Kunstig bevegelse

Bekvemmelighetssamfunnet setter en effektiv stopper for det å bruke kroppen i det daglige. Vi tar bilen til butikken for å handle og vi kan kjøpe rengjøring av huset. Det vi for bare noen tiår siden måtte bruke kroppens bevegelser og kraft for å gjennomføre, koster oss bokstavelig talt ikke lenger en kalori.

– Hvis du må gå en lang vei for å hente vann til klesvasken, blir dette en funksjonell bevegelse mellom deg og omgivelsene. Du bærer en krukke, bøyer deg, henter vann, strekker deg, bærer tungt tilbake, banker tøy, vasker og vrir. Slike situasjoner er eksotiske og forbindes med «andre kulturer». I vår del av verden går vi på treningsstudio for å utføre oppkonstruerte øvelser. Når du sitter i en romaskin på treningssenteret har ikke bevegelsene du gjør noen annen mening enn bevegelsen i seg selv. Da ligner det ikke lenger på barnet som klatrer i et tre for å se hvor høyt det er, eller hopper ut i en sølepytt for å se hvor dyp den er. På treningssenteret er formålet kun deg og din egen objektiverte kropp, sier Engelsrud.

– Det er mange av oss som er støttemedlemmer på SATS. Kan det komme av at vi innerst inn ikke får øye på hensikten?

– Det er meget mulig. Et treningssenter er en ressurskrevende måte å tenke bevegelse på sammenlignet med et hverdagsliv som krever mobilisering i kraft av interesse mellom oss og omgivelsene. Treningssenteret er en kommersiell idé som koster mye penger og krever komplisert utstyr og spesialtrenede instruktører. Poenget er å bruke trening som et middel for å bli «frisk og sunn» kun for sin egen del. Aldri er det snakk om å bli et bedre menneske eller å gjøre noe for an-

STERKERE TILBAKE – Jeg har blitt en bedre danser etter skaden. Teknikken måtte trenes opp igjen, men jeg danser med større innlevelse nå enn før, sier Lucas Lima. Så å si alle de rundt 60 danserne ved Nasjonalballetten er innom fysioterapeut i løpet av året.

dre. Jeg er opptatt av at bevegelse også må betyr noe i forholdet mellom mennesker, og ønsker å fremme en tankegang der bevegelse inngår i den hverdagslige konteksten, for eksempel gjennom praktisk arbeid sammen med andre, sier Engelsrud.

Alle kan bevege noe

Med unntak av under Paralympics og underholdningsprogrammet «Ingen grenser», blir funksjonshemmede ofte betraktet som en inaktiv gruppe av samfunnet for øvrig. Det kan være vanskelig å forestille seg at mennesker med store funksjonshemninger kan bevege seg på egne premisser. Ifølge Engelsrud er ikke problemet at de mangler lyst og interesse for bevegelse, men at mange opplever seg marginalisert fordi arenaene for utfoldelse ikke er tilstrekkelig inkluderende.

– Alle kan røre på seg. Det gjelder å få kontakt med bevegelser som faktisk lar seg gjennomføre med dertil hørende hjelpemidler. Utfordringen er hvordan vi andre ser på funksjonshemmede. Det normative blikket bidrar til å ekskludere personer og betrakte dem som «de andre». Økonomisk støtte gis heller til en PC enn til en ledsager som kan være med på joggetur. I det store og hele er dette et politisk ansvar der det gjenstår mye arbeid, sier Engelsrud.

– *Blir vi gladere av å bevege oss?*

– De fleste vil nok synes at bevegelse og fysisk aktivitet føles befriende. Mange bruker det også som følelsesregulering og sier at de føler seg bedre etter trening, eller at de «må trene» for å føle seg vel. Det kan være at emosjonelle problemstillinger konverteres til trening. På den annen side er det veldig sjeldent at man blir enda mer deprimert etter å ha tatt seg en løpetur. Vi blir født som bevegende mennesker og det er ekstremt grunnleggende for oss

Alltid i bevegelse

Da Lucas Lima var seks år gammel fikk han ballen i angrep, krysset banen, og scoret i eget mål. Etter det ble det danseskole på gutten fra São Paulo.

– Jeg hatet fotball, men elsket å danse, så mamma foreslo ballett. Jeg var den eneste gutten i danseklassen. Utenfor treningssalen var det ikke alltid like lett å være han som foretrakk dans fremfor fotball, men innen-

«To me, if life boils down to one thing, it's movement. To live is to keep moving.»

Jerry Seinfeldt

for fikk jeg mye oppmerksomhet og følte at jeg var en del av noe utenom det vanlige. Det ga meg en god følelse, sier Lima.

Som fireåring danset han rundt i huset og gjorde ablegøyer. Moren og faren måtte være publikum når han fremførte små forestillinger. Når ingen så på, eksperimenterte han med forskjellige «moves».

– Jeg var litt klumsete, men elsket å bevege meg og vise meg frem. Brødrene mine var oppgitt. Men foreldrene mine oppmuntret meg videre, forteller han.

Vant stipend i London

Som 15-åring deltok han i en ballettkonkurranse i New York og vant et fullt stipend ved The Royal Ballet School i London. Der studerte han i tre år og kom til Den Norske Opera & Ballett i 2009. Året etter ble han fast ansatt.

– Siden den gang har jeg fått muligheten til å danse gode roller i fantastiske forestillinger. Når jeg bestemte meg for å bli profesjonell, måtte jeg dra til USA eller Europa. I Brasil ser folk alltid litt rart på deg når du forteller at du er danser. I Europa er folk interessert i det du holder på med. Du blir til og med beundret, sier Lima.

Han forteller om et liv som i det store og hele dreier seg om dans og bevegelse. Perfeksjon. Terping. Følelser.

Kl. 9:30 mandag til fredag begynner med dagens første ballettklasse. Lima kommer kl. 8:00 for å gjøre sin egen oppvarming. Resten av dagen øver danserne på neste forestilling, og forbereder seg til kveldens oppsetning. Lørdag og søndag er han like dedikert. Aldri en dag uten et treningsregime.

– Ofte øver vi på en moderne produksjon på dagen og danser klassisk ballett på kvelden, eller omvendt. Det er svært krevende fordi bevegelsene er så forskjellige, sier Lima.

For det trente øye er det mulig å avgjøre hvilken skole en ballettdanser kommer fra ved å studere måten han heller hun beveger seg på.

– En danser fra Kirov-balletten i St. Petersburg er mer ekstrem i uttrykket enn en som har lært å danse ved L'Opéra national i Paris. De er forskjellig trent og har derfor ulike bevegelsesmønstre. Det er en ekstra utfordring for koreografene ved Nasjonalballetten at danserne kommer fra forskjellige skoler, sier Lima.

Den tunge veien tilbake

Desember 2012. Lucas Lima lever drømmen. Han får danse spennende roller. Han er 23 år, fast ansatt og jobber hele tiden for å bli bedre. Han elsker det han gjør. Så en kveld faller han på scenen under en forestilling og får skulderen ut av ledd.

– Jeg fikk dratt den på plass igjen og fullførte forestillingen. I samarbeid med fysioterapeut gjennomførte jeg en vellykket rehabilitering, men så skjedde det samme igjen bare et par måneder senere. Denne gangen var skaden i leddleppen mer omfattende.

– Eneste løsning var å operere, forteller Lima.

Verden raste sammen. Han fikk hjelp fra fysioterapeut og psykolog til å akseptere at skaden var skjedd. Lima ble operert i London. Prognosene var usikre. Tankene kom om at dette var slutten på dansekarrieren.

– Jeg kunne ikke danse. Alt som var meg tok på en måte slutt, sier Lima.

For å unngå miljøet han ikke lenger kunne være en del av på samme måte som tidligere, startet han å trene på Olympiatoppen. I tillegg begynte han å svømme regelmessig. I bassenget så han ofte funksjonshemmede mennesker.

– Det var en vekker. Hadde jeg egentlig noe å klage over? Jeg bestemte meg for å ta dag for dag og satse på at det ville gå bra, sier han.

Danser i nuet

Etter ni måneder sto Lucas Lima igjen på scenen. Han var glad og lettet, men samtidig usikker på om skulderen kom til å holde. Ville han være i stand til å løfte en ballerina? Ville han klare å bevege seg på samme måte som før han ble skadet? Både kroppen og han selv var forandret.

– Danseteknikken måtte trenes opp igjen. Men jeg har blitt mer lidenskapelig i tolkningen av rollene jeg danser og mer oppmerksom på mine egne bevegelser. Alt i alt kom jeg sterkere tilbake, sier han.

Hver forestilling tas opp på video slik at danserne i ettertid kan studere seg selv. Men da Lima som første rolle etter skadeavbrekket danset Lenskij i oppsetningen av Onegin, valgte han ikke å se seg selv i opptak.

– Det var en drømmerolle og jeg nøt hvert sekund. Jeg hadde følelsen av at alt stemte og jeg ville ikke ødelegge denne opplevelsen ved å lete etter feil i ettertid. Til syvende og sist handler det om å fremføre dansen i det øyeblikket du står på scenen med den følelsen du har når du står der. Man må fokusere. Det er bare når du har kontakt med hver eneste del av kroppen at bevegelsen kan bli fullstendig, sier han.

Krever sin fysioterapeut

– Vi ser en overvekt av belastningsskader. Som regel går det hardest ut over ankel, kne og hofter. I tillegg får mennene rygg- og skulderskader fordi de løfter. Som fysioterapeut for Nasjonalballetten er du innom absolutt alt av skader på alle felt, sier Lisbeth Hasslan-Bischoff.

Hun har vært ansatt ved Den Norske Opera & Ballett i fire år. I tillegg til fysioterapeut, består rehabiliteringsteamet for de rundt 60 danserne av osteopat og en massør/akupunktør. Alle tre i 100 prosent stilling.

Så å si samtlige dansere er innom fysioterapeuten i løpet av året.

– De driver rovdrift på kroppen. Pensjonsalderen er 41 år og det er ikke uten grunn. Også for oss i støtteapparatet er det en krevende arbeidsplass, miljøet både gir og tar mye energi. Det er fantastisk moro å få bruke kunnskapen jeg har om fysioterapi på noe så spesielt som dette, sier hun.

Pasientene hennes har langt over gjennomsnittet god kontakt med egen kropp og tar umiddelbart enhver instruksjon og nyanse i øvelsene.

– Du må lytte ekstra godt til hvordan en danser beskriver plagene sine. Uttrykket «ekspert på egen kropp» får en ny dimensjon, sier Hasslan-Bischoff. Danserne er i aldersgruppen 20 til 41 år. En vanlig arbeidsdag starter med ballettklasse kl. 9:30 etterfulgt av prøver frem til kl. 17. Har de forestilling på kvelden avsluttes prøvene i 14-tiden. De fleste sper også på med egentrening. Livsstilen er asketisk. Takket være gode arbeidsforhold ved Den Norske Opera

BILDETEKST – For en danser sitter det langt inne å droppe ballettklassen til fordel for gruppetrening med fysioterapi, sier Lisbeth Hasslan-Bischoff, fysioterapeut ved Den Norske Opera & Ballett.
Foto: Tone Galåen

& Ballett er det mulig å ha et liv ved siden av, men det er tøft. Verst er det likevel hvis skader hindrer dem i å danse.

– Det er ille, spesielt for de yngre danserne som ikke har opplevd å være av tidligere. Vi samarbeider med psykolog Britt Tajet-Foxell ved The Royal Ballet i London. Hun er spesialist på psykologisk trening av idrettsutøvere som er eller har vært skadet, og kommer til Den Norske Opera & Ballett én gang i måneden.

Pilates og slynge

Når det gjelder metode er Hasslan-Bischoff hele tiden på jakt etter det ballettspesifikke. Det finnes lite litteratur som omhandler fysioterapi for dansere. Hun prøver derfor å hente erfaring fra andre ballettkompanier, og har et godt samarbeid med Olympiatoppen.

På sitt store kontor, som også fungerer som treningsrom, har hun en såkalt reformermaskin for pilates.

– Et endret bevegelsesmønster er ofte årsak til skaden, likeledes kan danseren få et endret bevegelsesmønster som en følge av en skade. På reformermaskinen kan vi gjøre så å si det samme som i en ballettklasse, men uten tung belastning. På den måten kan vi forandre på bitte små feilstillinger.

Også slynge er et flittig brukt redskap.

– Særlig når det er snakk om skader i underekstremitetene gjør slyngetrening det enkelt å jobbe mye med kjernemuskulatur uten å måtte ha vektbæring, sier hun.

Skillet mellom en akutt skade og en belastningsskade er ikke alltid like tydelig. Kanskje kom overtråkket i den svakeste ankelen? Kanskje ligger årsaken i hofta på den siden overtråkket skjedde?

– Selv om det er en akuttskade, prøver jeg å nøste for å finne ut om feilbelastning over tid kan være årsaken. Motsatt kan et overtråkk som ikke får hele tilstrekkelig før ankelen igjen utsettes for tung belastning utvikle seg til en belastningsskade.

Ønsker å forebygge

I opptreningen av Lucas Lima tenkte hun ikke ballett i det hele tatt. Da skulderen hans kom ut av ledd for andre gang, var operasjon eneste utvei. Etterpå fulgte ni måneder med rehabilitering.

– Det var helt ordinær behandling hvor vi gradvis styrket skulderen samtidig som han etter hvert lærte å stole på at den ville holde. Også i hans tilfelle brukte vi mye slyngetrening før vi la på mer og mer vekt. En milepæl var da han klarte å stå på hendene. Det var storveis, sier hun.

Det meste av treningen med fysioterapeut foregår en til en. Forsøk på å komme i gang med gruppetrening går tregt, til tross for at mange sliter med de samme problemene.

– Frivillig basistrening er vanskelig. For en danser sitter det langt inne å droppe ballettklassen til fordel for gruppetrening med fysioterapi. Men det er mulig å tenke seg denne typen trening som obligatorisk i fremtiden. Det er mer effektivt å forebygge enn å behandle, sier hun.

Hasslan-Bischoff blir godt kjent med pasientene sine. I lange opptreningsperioder møtes de mange ganger i uka.

– Når jeg ser en danser som jeg har jobbet med over lengre tid endelig stå på scenen igjen, begynner jeg å gråte. Jeg blir følelsesmessig knyttet til hver enkelt av dem, sier hun.

Stø som fjell

På Tveita senter sitter Anders Grizzly Fægri på café, men vil ikke ha mat.

– Hvis folk ser at jeg spiser kake tenker de at den kaka burde han ikke spise.

Den eneste medisinske indikasjonen på at Fægri er overvektig er et noe forhøyet blodtrykk. Det finnes tynne mennesker med helseproblemer, og det er forskjell på 150 kilo og 150 kilo. For hva er muskelmasse og hva er fett? Sammenlignet med noen av gutta i den øverste vektklassen han selv tilhører, blir Fægri dessuten som en lettvekter å regne.

– *Har du et ønske om å bli tyngre?*

– Tvert i mot så har jeg lyst til å gå ned en vektklasse. Men 35 kilo kan være vanskelig å bli kvitt. Jeg skal aldri, som de største sumobryterne, bli så stor at jeg går rundt og vagger. Det er viktig for meg å kunne bevege meg naturlig og kunne løpe rundt sammen med barna mine. De synes det er litt kjipt at pappa ikke får plass i berg- og dalbanen på Tusenfryd. Mye heller det, enn å konkurrere i fri vektklasse, sier han.

I EM møtte Fægri en motstander som veide 225 kilo.

– Det tok vel omtrent ett sekund før jeg var ute av ringen. Hvordan får du flyttet på noe sånt? Han var i tillegg åtte ganger verdensmester.

– *Hva kan man si om bevegeligheten til en mann som er så tung?*

– At han ikke kan bevege seg så fort. Fordelen er at han heller ikke kan beveges. ■