

Noen ville tenke at en som jogger fra jobben på Elverum og hjem til Hamar ikke er riktig vel bevart. Ortopeden Ove Talsnes vedgår at det alltid er fælt de siste 3–4 kilometerne, men han glemmer det fra gang til gang. Dessuten får han løst så mange verdensproblemer når han løper at det er verdt det.

Intervjuet: Ove Talsnes

Løpegal lege

Ove Talsnes er idrettsmedisiner og spesialist i ortopedisk kirurgi. Til daglig jobber han ved Ortopedisk avdeling ved Sykehuset Innlandet Elverum, og er også universitetslektor for legestudenter utplassert i praksis. Han var ferdig med medisinstudiet i Bergen i 1990. Etter dette har han jobbet på Kysthospitalet, Kirurgisk avdeling i Hamar og ved Ortopedisk avdeling ved Ullevål universitetssykehus. Han har også vært innom legevakten og Norsk Idrettsmedisinsk Institutt. En rask karakteristikk: Han holder høy fart gjennom sykehuskorridorene, synes artroskopi er vakkert og tar seg alltid tid til å høre på hva pasientene har å si.

Veltrente ortopeder

– Tror du ortopeder er mer sportslige enn andre?

– Det er nok flere sportsutøvere blant oss enn innen andre spesialiteter. Jeg vet ikke helt hvorfor det er slik, kanskje fordi man har hatt idrettsskader selv og dermed fått interesse for behandling av bevegelsesapparatet. Det var i hvert fall sånn det var for meg. Jeg var 14 år og drev med alt som fantes av fysisk aktivitet. Så fikk jeg Schlaters sykdom og nesten avrivning av ligamentum patellae. Jeg drog til legen, og han skjønnte at jeg ikke var typen til å ta det med ro. Han visste nok også at det ikke var *lege artis* å gipse denne typen skader, men det gjorde han. Jeg måtte gå med gips i seks uker. Jeg ble så sint at jeg bestemte meg der og da for å bli lege. Dette kunne ikke være riktig behandling, det var nok best å lære seg faget selv. I ettertid har jeg skjønnet at dette var en klok og erfaren kommunelege. Jeg ble helt fin av skaden, og jeg har venner som ikke er blitt det av tilsvarende plager. Når jeg tenker meg om, burde jeg takke ham. Det har jeg aldri fått gjort.

– Det er løping som er yndlingssporten din?

– Jeg trenger å løpe. Det er alenetiden min, og jeg får sortert tankene. Når jeg løper, strømmer blodet opp forbi kragebeina og ideene myldrer. Det hender jeg må sette meg

ned og skrive når jeg kommer hjem fra en løpetur. Dessuten løser jeg mange verdensproblemer underveis. Talsnes var tideler fra å få konkurrere i Seoul-OL og satset alt mot OL i Barcelona, det siste året trente han 4–5 timer daglig. Sammen med det tyske landslaget i friidrett drog han på en måneds høydeopphold med blant andre Dieter Baumann. Så fikk han tretthetsbrudd i fibula og måtte se OL fra tilskuerbenken. Baumann vant 5000-meteren. Det kunne kanskje vært Talsnes.

Doping provoserer

– Har du virkelig sagt at du ville mistet motivasjonen dersom Trine Hattestad hadde dopet seg?

– Det er helt sant. Det gikk bra for min del, for jeg vet at Trine ikke hadde brukt doping, men man blir lett desillusjonert i toppidretten. Det er så mye juks, og det er så små marginer som avgjør om du løper i finalen eller ikke. Folk går til ytterligheter for å komme på pallen, og mange utøvere er villige til å ta sjansen på å bruke ulovlige stoffer for å oppnå dette. Derfor er antidopingsarbeid så viktig. Etisk sett er det like forkastelig uansett hvilket land man kommer fra, men jeg har faktisk større forståelse for at visse utøvere gjør slikt. Løpere fra noen afrikanske land som lever på et eksistensminimum, har nesten ingenting å tape. De har kanskje bare denne ene sjansen til å sikre fremtiden. Kampen mot doping er viktig. Samtidig er det blitt så mange regler og forbud at det er vanskelig å håndheve reglene på en fornuftig måte. Siste nytt nå er visstnok at hydrokortisonkrem og Scheriproct er på dopinglisten. Slikt er vanskelig å forstå, og tar bort fokus fra det vi prøver å komme til livs. Jeg har både konkurrert med og vært doktor for utøvere som er blitt tatt, og det er fryktelig for alle parter. Som doktor er du den siste som får vite om det, hvis du ikke er med på det selv.

Barn må bevege seg

– Fysisk aktivitet er viktig for deg. Hva synes du om forslaget om å øke antall gymtimer i skolen?

– Jeg tror det er veien å gå. Noen barn er i sjokkerende dårlig form, og mye har skjedd det siste tiåret. Derfor er det viktig å gi barna sunne holdninger til fysisk aktivitet tidlig. Det er noe de kan nyte godt av resten av livet. Jeg er redd vi vil få en todeling av samfunnet, hvor de med ressurssterke foreldre får bedre tilgang til fysisk aktivitet, og på den måten et bedre utgangspunkt her i livet.

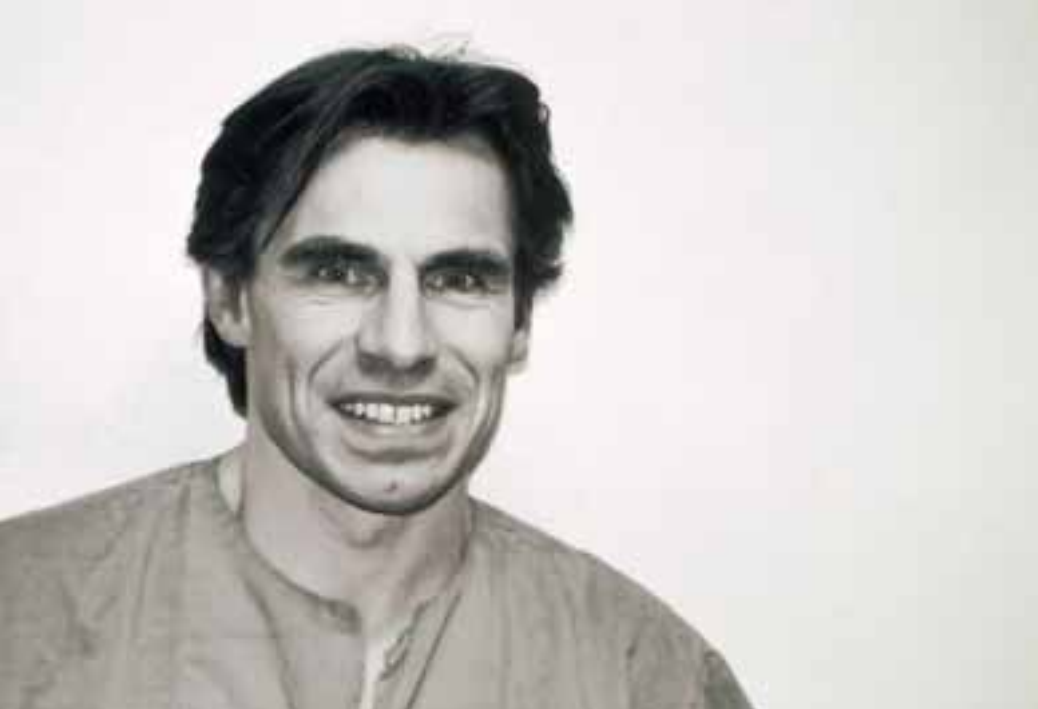
Ove Talsnes har ikke bare jobbet og løpt. Han har kone og barn, tre gutter på fem, sju og ti år. Man kan vel gå ut fra at disse barna får utfolde seg så mye de vil på det fysiske planet.

– Jeg har ikke noe behov for at barna mine skal prestere innen idrett, understreker han. Jeg har dyrket konkurranseinstinkt mitt til det ekstreme og det har brent helt ut. Men de har selvfølgelig arvet det, sier han og skratter godt. Så blir han alvorlig igjen og presiserer at det viktigste for ham er at barna får mulighet til å drive med det de liker. Da sjuåringen erklærte at han ville danse breakdance, var far skeptisk, men gutten måtte jo få prøve.

Foreldrene klarte å finne frem til en dansegruppe for gutter mellom 12 og 18 hvor sjuåringen fikk være med. – Det er den treningen som har imponert meg mest noensinne. Treneren var selvært og har nok aldri gått på trenerkurs i Idrettsforbundet. Han klarte allikevel å holde en gjeng med gutter motivert og få dem til å øve mellom treningene. Jeg har aldri sett noen utvikle ferdigheter innen koordinasjon, rytme og utholdenhet så raskt før. Det er kanskje den beste systematiske treningen jeg har overvært. Den treneren gjorde mye for disse guttene som de vil ha glede av lenge.

Lege på laget

Talsnes har mye treningserfaring. Han har deltatt i internasjonale mesterskap og løpt mot de beste i verden. Han gikk over fra å være utøver på landslaget i friidrett til å være lege for samme landslag samme år. – Er det en fordel å være idrettsutøver som idrettsmedisiner?



Ove Talsnes

Født 22. juni 1962

- Cand.med. Universitetet i Bergen 1990, spesialist i ortopedisk kirurgi
- Overlege ved Sykehuset Innlandet Elverum
- Styremedlem i Norsk idrettsmedisinsk forening

Foto Marit Tveito

– Det er ikke nødvendig, men du har med deg noen erfaringer og en type innsikt som kommer godt med.

– Hva gjør en lege under OL?

– Hvis det er sommer-OL, så soler vi oss, sier han og ler. – Vi er leger for svært friske folk, men en tilsynelatende glamorøs legejobb krever allikevel sitt. Det handler mye om planlegging. Vi må tenke på kosthold, jetlag, akklimatisering, vaksiner og infeksjonsforebygging. Dessuten er vi en del av et team. Vi står plassert rundt i løypa og tar tiden på de norske deltakerne, vi også. Den viktigste delen av jobben er kanskje å være en buffer når det gjelder de sosiale aspektene. Det er viktig å jobbe med hodet til folk, plukke opp signalene på brakkesyke og dårlig gruppedynamikk. På denne måten har medisinerer kanskje en fordel, vi er vant til å omgås mennesker som er stresset og i krise. Det er ikke en uvanlig jobb for oss å drive brannslukking og avdramatisere situasjoner som skulle oppstå. Dette er kanskje noe av den viktigste jobben for en lege som er med på internasjonale mesterskap. Han får snart solt seg igjen, for han skal være med til OL i Athen.

Talsnes har vært med på mange mesterskap og var lege for Norges friidrettsforbund i ni år. Han må tenke seg om for å komme på hvilke verv han nå har. – Jeg sitter i styret i Norsk idrettsmedisinsk forening. Foreningen autoriserer idrettsmedisinere, og rundt 450 leger er medlemmer. For å bli godkjent idrettsmedisinere må man ha en klinisk relevant spesialitet og ta obligatoriske kurs som foreningen arrangerer. De har dessuten en kongress i året og har sørget for publisering av en egen lærebok, *Idrettskader* (1). Boken utgis for øvrig nå på engelsk.

Ydmyk for faget

– Hva er det morsomste ved å være ortoped?

– Det morsomste er å gjøre et inngrep på operasjonsstuen som man på forhånd var engstelig for, når det viser seg å gå bra. Før slike inngrep forbereder man seg så godt en kan og leser faglitteratur. Du kjenner sitrin-

gen i kroppen når du går inn i operasjons-salen, det er nesten som en idrettsprestasjon. Men jeg har utrolig respekt for faget, man setter jo kniven i folk. Vi skal være ekstremt ydmyke i forhold til oppgavene vi har som kirurger. Man kan gjøre mye godt, men også mye skade. Mitt inntrykk er at mange tror kirurgi er den beste løsningen. Ofte bruker jeg mye tid på å forklare pasientene hvorfor det ikke alltid er slik.

På Elverum er Talsnes kjent for å være en lege som tar seg god tid til pasientene, og er dermed så godt som alltid forsinket på poliklinikken. – Det aller viktigste for meg er at pasientene mine får så god behandling som mulig. De må få tid til å stille spørsmål og få informasjon. God informasjon tar tid, og jeg tilrøver meg den tiden. Det medfører gjerne at det blir venting. Etter konsultasjonen er de vanligvis fornøyde likevel, for jeg tar meg aldri dårligere tid selv om folk sitter og venter. – Kona vet at mandager er poliklinikkdag, og hun venter ikke med middagen da.

Løper fremdeles fort

Hvis man søker på Ove Talsnes på Internett, får man en god del treff. Han har flere NM-titler i mellomdistanseløp. Du finner også et bilde av legen idet han passerer målstreken i New York City Marathon i 2002. – Det begynte med et veddemål, sier Talsnes. Vi var fire kamerater som løp mye sammen. Da vi fylte 30 år, innså vi at det neste tiåret kom til å handle mye om familie og karriere. Som 40-åring ville sannsynligvis tiden være moden for nye fysiske utfordringer, og vi veddet like godt om hvilke tider vi ville klare å løpe maraton på. Da veddemålet ble inngått, var vi alle i veldig god fysisk form, og vi satte oss høye mål. Jeg hadde glemt hele avtalen da mailen kom i 2001 om at jeg var påmeldt. Det fulgte også med en kontrakt til kona, der hun måtte skrive under på at jeg fikk trene fire ganger i uken. Til gjengjeld skulle hun få en ukes opphold i New York sammen med de tre andre sportsenkene.

Det ble et år med trening. Var det verd

det? – Det var kanskje den beste løpeopplevelsen jeg har hatt. Det var fantastisk å løpe gjennom bydelene, det var tilskuere overalt og en utrolig god stemning. Dessuten var det ekstra gøy å reise en hel gjeng sammen.

Klarte han å holde tiden han hadde satt seg? Jo da, det gikk greit, svarer han. Det gikk faktisk så greit at han tok igjen løpere som startet i eliteklassen og kom blant de 100 beste totalt med tiden 2:41:26.

– Skal du gjøre det igjen?

– Nei, jeg tror ikke det kan bli like morsomt en gang til, svarer han. – Jeg trenger ikke å konkurrere for å få et kick av å løpe.

Alltid beredt

– Hva tar du med deg på skitur i påsken?

– Jeg har alltid med meg legekofferten: Det er et godt stykke til nærmeste legevakt der vi ferierer, og det hender jeg må trå til når folk skader seg. Generelt sett forskriver jeg lite piller, men paracetamol og antiflogistika er greit å ha med seg i påskefjellet. Selv går han gjerne langrenn eller står telemark. Snart har han tenkt å lære seg å stå på snowboard for å holde sønnene med selskap i bakken. Minstemann på fem år fikk smake så vidt på sporten denne sesongen.

Talsnes har mye erfaring med skiskader. Ved sykehuset i Elverum har de i flere år registrert pasienter som er blitt skadet på ski på Trysilfjellet. Til ortopedisk avdeling kommer de alvorlige skadene, og han har sett mange stygge skader fra skibakken. – Uerfarne skiløpere er i overtall, men man kan være uheldig og knuse kneskålen selv om man er aldri så god på ski. En passiv livsstil er på ingen måte en løsning. Mitt beste råd for påsken er å bruke solkrem og være ute hele dagen, avslutter han. – Vi har tross alt fått en kropp som det er meningen skal brukes.

Marit Tveito

marittveito@hotmail.com

Litteratur

1. Bahr R, Mæhlum S, red. *Idrettskader*. En illustrert guide til diagnostikk og behandling av skader i forbindelse med fysisk aktivitet. Oslo: Gazette, 2002.