

# Skiencefali – eller ski på hjernen

Som nevrolog med interesse for ski har jeg fått mulighet til å studere et fenomen som jeg mener fortjener større oppmerksomhet. Det dreier seg om skiencefali – ski på hjernen. Jeg har foretatt en observasjonell studie av personer i min omgangskrets som jeg mener er rammet av dette syndromet, som på engelsk blir kalt «ski addiction».

■ Det er vanskelig å angi eksakt forekomst, men tilstanden er særlig prevalent i Norden. I Norge er forekomsten høyest der skiforholdene er best, nemlig på Østlandet og i Trøndelag. Menn rammes hyppigere enn kvinner.

## Årsaker

Det finnes både arvelige og ervervede former. Ved de arvelige formene, der personen fødes med skiene på, jakter man for tiden på skidisponerende gener, «ski susceptibility genes». Slike gener finnes fortrinnsvis i familier der forfedrene har gått opp gode spor. Ved de ervervede formene antas nærmiljøet å ha størst betydning.

Noen tror tilstanden er smittsom, men noe skivirus er ikke funnet.

## Ytringsformer

Tilstanden debutterer som oftest i barne- eller ungdomsårene, men det ses også sent debutterende tilfeller. Det finnes alle alvorlighetsgrader, men felles for alle er at ski får en svært dominerende plass i livet. Skirus, eller «skier's high», anses å være den ultimate lykke i livet. Dette er en euforisk, nærmest ekstatisk tilstand som gjerne fordrer faste spor og blåextraføre.

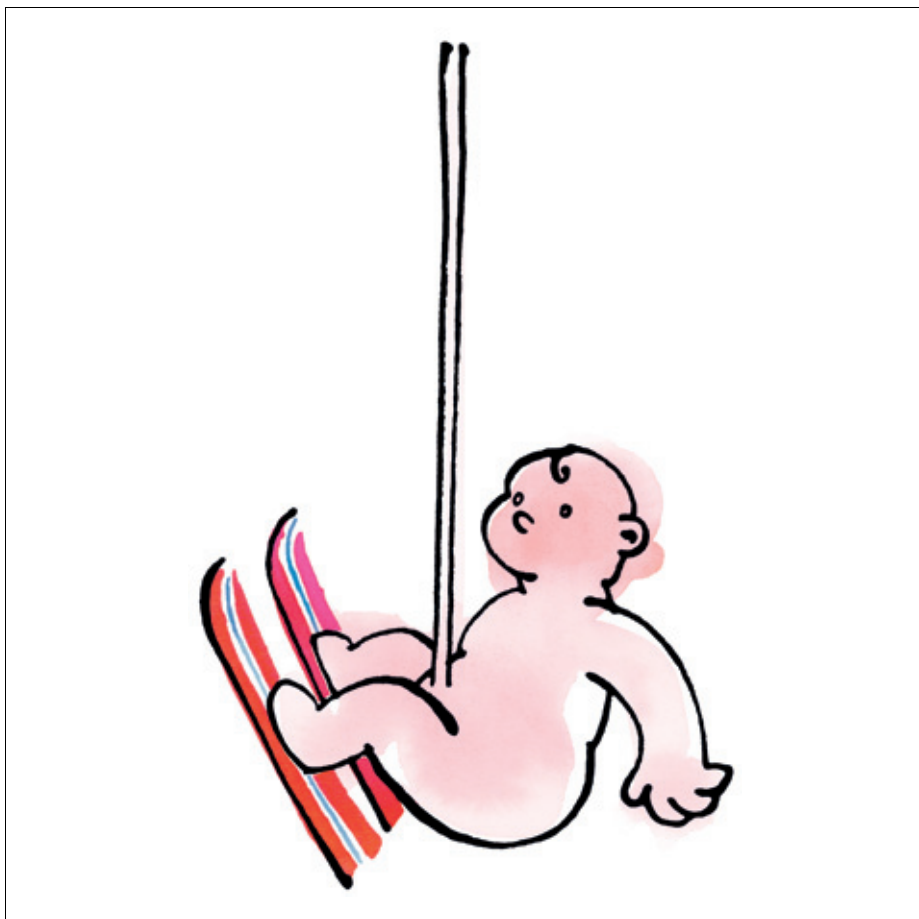
Diagnosen bygger på en grundig sykehistorie. Nevrologisk undersøkelse, EEG og CT eller MR av hjernen er som regel normal. Nevropsykologiske eller psykiatriske tester kan avdekke visse personlighetsavvik, blant annet har noen hypokondriske og narsissistiske trekk.

Typisk er det at affiserte alltid har med seg tre termometre til skitrening eller skirenn – ett for å måle lufttemperaturen, ett for å måle snøtemperaturen og ett for å måle rektaltemperaturen.

## Termer man bør kjenne til

De affiserte omgir seg med en egen terminologi som man bør kjenne til for å kunne kommunisere med dem – og for å stille diagnosen.

- Klassisk – en måte å gå på ski på. Har intet med klassisk dannelses å gjøre
- Dobbeldans – en måte å gå på ski på. Har intet med parketten å gjøre
- Padling – en måte å gå på ski på. Har intet med vannaktiviteter å gjøre
- Stavefeil – feil bruk av stavene. Har intet med ortografi å gjøre
- Sikling – fjerning av «glider». Har intet med spytt å gjøre



[www.pausedesign.no](http://www.pausedesign.no)

- Kondom – skidrakt. Har intet med prevensjon å gjøre
- Gå helst i minus – dvs. de trives best med blå grader. Dette i motsetning til forretningsfolk, som helst vil gå i pluss
- Gå rett i fella – dvs. komme seg forrest mulig på ski (rottefella)

## Komplikasjoner

Komplikasjoner forekommer hyppig. Blant annet ses rytmeforstyrrelser i hjertet forårsaket av forstørrede forkamre med økt tendens til forkammerflimrer. Overtrening er vanlig. Dette fanges ikke bare opp ved hjelp av økt hvilepuls, men også ved at vedkommende sovner i alle selskaper («en sosial katastrofe»).

For mange blir familie- og sexlivet skadelidende. En sterkt affisert fortalte han hadde fått ultimatum av kona: «Skiene eller meg!» Han fortalte at valget ble lett. Det ble ski-lsmisse.

Mange av de affiserte går Birken. Før starten på Rena sliter mange med irritabel tarm, såkalt ski-itt. Etter målgang på Lillehammer ses ofte postbirkenkramper eller klarte-ikke-merket-depresjon. Her bør man være oppmerksom på økt suicidalfare. I alvorlige tilfeller bør man vurdere et anti-depressivt middel, fortrinnsvis ski-pramil eller ski-pralex. Noen få mister helt kontakten med virkeligheten og utvikler skigalskap, såkalt ski-zofreni. Behandlingen her er ski-sordinol.

For skiencefale personer kan sommerhalvåret være en stor påkjenning. Mange sliter med abstinensplager og sommermelankoli. De fleste misliker sol og varme, solen er tross alt snøens verste fiende. Mange jakter på snø, selv om sommeren.

De fleste med denne tilstanden har en eller annen gang gått tomme for næring. De spiser da hva som helst. En bekjent mente at av alle skismøringene var grønn Swix best på smak.

### Er nordmenn mer kompetitive enn svenskene?

Blant noen kolleger i Sverige overhørte jeg følgende samtale: «I vinter gikk jeg Vasan.» «Wow, det var imponerende!»

I Norge artet en tilsvarende samtale seg omtrent slik: «I vinter gikk jeg Birken.» «Hvor mye gikk du på?»

### Rulleski – et dårlig substitutt

I sommerhalvåret bruker enkelte rulleski på asfaltveier, men de fleste savner å kunne komme seg ut i terrenget. Noen har derfor foreslått å asfaltere alle skiløypene i Oslo-marka. For å unngå håkke i løypene på senhøsten må de utstyres med varmekabler – som naturligvis må slås av når snøen kommer.

### Fritjof Nansen – en rollemodell

Nansen var skiløper på sin hals, og følgende Nansen-sitater høres ofte blant skiencefale personer:

- Skiløping er idrettens idrett
- Det er på ski over de ensomme vidder at personligheten dannes
- Veien til den norske folkesjelen går gjennom skiløping (råd til den nye norske kongefamilien i 1905)
- Skispor er menneskenes vakreste avtrykk på jordoverflaten

### Mange har egne mottoer

Mange av de affiserte mener skiløping ikke er noen alminnelig hobby, pasjon eller lidenskap. Nei, det er en livsform. Noen har egne mottoer:

- Er du muggen og sur – ta deg en skitur
- En skimil om dagen – reduserer magen
- En dag uten ski – går bare forbi
- Det er en lykke i livet som aldri vendes til lede; å gli gjennom marka på ski – det er den største glede (fritt etter A. Øverland)

### Dårlig prognose

Tilstanden er som oftest kronisk, og de affiserte er lite behandlingsmotiverte. Alvorligst rammet er som oftest de med sen sykdomsdebut. De fleste har et intenst ønske om å dø med skiene på. Og alle har en ydmyk forhåpning om godt skiføre på den andre siden.

### Karl O. Nakken

karl.otto.nakken@ous-hf.no  
Nasjonalt senter for epilepsi  
Nevrologisk avdeling  
Rikshospitalet  
Postboks 53  
1306 Bærum postterminal

Oppgitte interessekonflikter: Ingen

Manuskriptet ble mottatt 28.1. 2011 og godkjent 3.2. 2011. Medisinsk redaktør Erlend Hem.