

## Går seg til en bedre hverdag

Ved Sørlandet sykehus, Kristiansand hjelper gåtrening pasienter med åreforkalkning i beina.

To ganger i uken møtes pasienter med tette blodårer og smerter i beina til gåtrening ved Sørlandet sykehus, Kristiansand.

– Tidligere hadde vi ikke noe tilbud til denne pasientgruppen uten å gi råd om at fysisk aktivitet er viktig, forteller overlege Erik Mulder Pettersen ved kar-/thorax-seksjonen ved sykehuset. Mulder Pettersen er også leder av Norsk karkirurgisk forening som nylig markerte sitt 25-årsjubileum.

Det er karseksjonen ved sykehuset som i samarbeid med Lærings- og mestrings-senteret på Sørlandet sykehus har etablert et trenings- og motivasjonskurs (populært kalt Klaudivikant-skolen) for pasienter med gangrelaterte smerter i beina. Kurset er utarbeidet etter modell fra et tilsvarende tiltak ved Aker sykehus i Oslo.

### Lager nye blodårer

Tilbudet ved sykehuset startet opp høsten 2013 og så langt har nærmere 40 pasienter benyttet seg av det. Kurset går over åtte uker med totalt 16 samlinger. Kursdeltakerne møtes hver mandag og torsdag til trening sammen med en fysioterapeut og en sykepleier. Pedagoger gir kurs i mestrings, mens fysioterapeut og karsykepleier drifter kurset og er med på gåtreningen.

– Gåtreningen har god effekt fordi de små sidegrenene til de trange blodårene begynner å lage omveier når man går, forteller Mulder Pettersen. Når disse stimuleres presser blodet seg frem og vi ser at det dannes nye veier til blodet. Vi kan si det slik at man går seg til nye blodårer.

– Studier viser også at pasienter som kun har brukt gangtrening, uten kirurgiske inngrep som behandling, har bedre livskvalitet etter to til fem år enn de som er blitt operert, forteller han.



Erik Mulder Pettersen



Øyvind Andreas og Anne Christin Finne i fint driv opp den tyngste bakken. Foto Johanne Tunaal-Larsen

### – Vi går og vi går!

Leif Otto Eriksen (68) fikk problemer med venstre bein i 2010. Etter operasjon ble det som nytt og smertene forsvant, men tidlig i 2015 fikk han vondt i det høyre beinet. Det ble ikke operasjon, men han fikk tilbud om gåtrening.

– På kurset lærer vi oss å tåle smertene. Selv om jeg foreløpig bare føler marginal framgang, er jeg overbevist om at den kommer. Fantastiske instruktører motiverer oss til å fortsette å gå, selv når det smerter som verst, sier han.

– Kurset er utrolig flott lagt opp og det imponerer meg at tilbudet kom etter så kort tid. Motivasjonen hos deltakerne er også overveldende. Flere er tidligere storrykere, og en har røykt i 60 år!

### Pårørende er med

Anne Christin Finne er med mannen Øyvind Andreas Finne (81) på trening.

– Det er positivt at pårørende også får delta. Vi føler at vi har fått skikkelig hjelp. Pasientene får inspirasjon til å trene mer og tilbudet gjør også at det er lettere å være pårørende, sier hun.

Øyvind Andreas Finne har godt utbytte av tilbudet og merker forskjell. Den tidligere spreke pensjonisten, fikk etterhvert store problemer med å gå. Nå klarer han å slite seg opp en bratt bakke på 160 meter. Der venter «redningsplanken» – en benk de kan hvile seg på før neste økt.

– Vi går og vi går, vi inspirerer hverandre og vi drar nytte av hverandres erfaringer. Det er det som er så fint. Vi lærer masse og har også fått en del teori – ikke minst om ernæringsfysiologi. Dessuten er vi blitt en gjeng med god gjengfølelse. Vi har mye gal-

genhumor, heier på hverandre og oppmuntrer hverandre når det blir for tungt, sier Anne Christin Finne.

### De mest motiverte

– Tradisjonelt har det vært vanskelig å motivere denne pasientgruppen. Vi får de som er mest motivert til å bruke trening som behandlingsform, men vi har en utfordring i å få med de som kanskje har størst behov for tilbudet, sier Mulder Pettersen. Vi har et opplegg som fungerer godt og har også innarbeidet livsstilsendring og hjelp til røykeslutt i kurset. Alle pasienter ved sykehuset som behandles for denne tilstanden får tilbud om å være med i gruppene, fordi vi ser at bruk av riktige medisiner i kombinasjon med røykeslutt og gåtrening har god effekt og kan gi svært gode resultater.

### Kan spare store summer

Mulder Pettersen mener at treningstilbudet burde gis alle pasienter i denne kategorien.

– Som fagmiljø skulle vi hatt et landsdekkende, desentralisert tilbud til alle disse pasientene. De fleste vet ikke helt hvordan det er å trene, og mange forstår ikke at de kan presse seg. Reisevei er også en utfordring fordi avstand til treningstilbudet hindrer flere i å delta. De fleste deltakerne på kurset bor nær sykehuset, der tilbudet gis.

Trening med fysioterapeut og helsepersonell gir trygghet, sier han og understreker at helse-Norge kan spare store summer på gi pasienter med aterosklerose dette tilbudet.

Lise B. Johannessen

[lise.berit.johannessen@legeforeningen.no](mailto:lise.berit.johannessen@legeforeningen.no)  
Samfunnspolitisk avdeling