

MOMENTUM *nytt*

ÅRGANG 3
NR. 4
1998

Medlemsbladet for MOMENTUM - Foreningen for Arm og Benprotesebrukere

Innhold

Faste spalter

Leder/ Redaktør , s. 2

Klara - Klok spalten utgår i dette nr.

Invitasjon til medlemskap, eget løsarark

Ulike temaer av interesse

Sir Douglas Bader, s. 3/9

Protesenes utvikling år 1500 -1900, s. 6/7

Referat fra medlemsmøtet - NY TEKNOLOGI - FOR HVEM?
HVOR GÅR GRENSENE? s.4/5

Runar Steinstad - Vår nye fridrettskomité, s.10/11



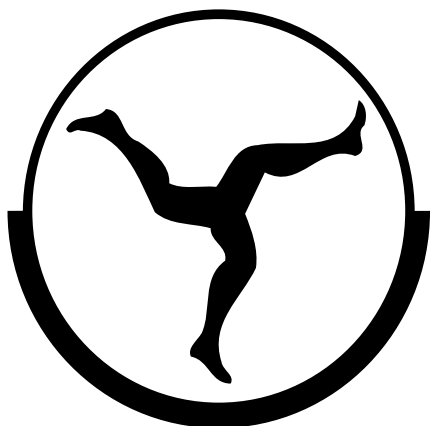
*Styret ønsker alle medlemmer og lesere
EN GOD JUL OG ET RIKTIG GODT NYTT ÅR!!!
Styret vil også benytte denne siden til å takke for
tilliten vi er blitt vist i året som snart er over -*

OG

VEL MØTT TIL JULEBORDET!!!

STED: Sundøya Fjordhotell

DATO: Lørdag 12. desember



MOMENTUM

Foreningen for Arm- og Benprotesebukere

MOMENTUMnytt nr. 4/98

Utgiver: Medlemmene av MOMENTUM,
Grinistubben 6, 1343 Eiksmarka.
Utkommer 4 ganger årlig.

Redaktør: Anita Baastad,
Grinistubben 6, 1343 Eiksmarka.
Tlf: 67 14 79 42

Layout og sats: Anita Baastad
Trykk: Wisa Grafisk as

Styret:

Leder Nils-Odd Tønnevd,
tlf.: 22 44 87 97 (arbeid)
fax: 22 44 33 19

Nestleder Trond Helland,
tlf.: 22 71 37 74

Kasserer Nils Anders Hellberg,
tlf.: 66 79 74 31

Sekretær Aud Ranveig Nielsen,
tlf.: 32 87 22 58

Redaktør Anita Baastad
tlf.: 67 14 79 42

Styremedlem Geir Liang Jensen,
mbl.tlf.: 92 02 03 02

Styremedlem Ole Meyer,
tlf.: 32 82 02 67

Internett:

<http://www.pvv.ntnu.no/~slj/momentum/>

Årskontingent:

- Hovedmedlemskap for protesebrukere minimum kr. 150.-
 - Støttemedlemskap for pårørende og fagfolk minimum kr. 100.-
 - Støttemedlemskap bedrift koster minimum kr. 300.-
- Gaver utover dette beløp mottas med takk!

Annonser:

Vennligst kontakt
Nils-Odd Tønnevd på tlf. 22 44 87 97
eller fax 22 44 33 19 for nærmere informasjon.

Bankforbindelse: Postbanken
Kontonummer: 0814.51.71459

Forside - Kilde: Clip Art Gallery samt
Anitas fantasi

LEDER-/REDAKTØRSPALTE

Kjære Medlem,

MOMENTUM har vind i seilene. Siden årsskiftet har vi økt fra 30 til 70 medlemmer. En økning på hele 133%!!! Vi har ingen planer om la det bli en hvilepute, men ser frem til å gå på for fullt også til neste år.

I forrige utgave skrev vi at historien om Douglas Bader ville ende våren 1999. Det skjer ikke. Hans liv var så begivenhetsrikt at vi ønsker å vie mere plass til dette århundrets ukuelige optimist som viste oss gjennom sitt eget liv hvordan det går an å snu motgang til medgang. Enhver av oss kan velge å se problemer som utfordringer. Men det krever at man griper sjansen.

Føljetongen "Protesenes Utvikling" fortsetter i dette nummeret og er fascinerende lesning. Den omhandler bl.a. den walisiske adelsmannen Markien av Anglesea. Hans høyre ben ble skutt av mens han red til hest under slaget ved Waterloo i 1815, men han fortsatte angrepet mot fienden som om ingenting var skjedd. Det gjaldt å vise styrke og besluttomhet. Protesen som ble laget til ham representerte et betydelig fremskritt - den var relativt lett og inni leggen gikk det et tau fra kneet til foten som gjorde at foten bøyde seg fremover når kneet bøyde seg. Protesen var funksjonell og ble etterhvert kjent som "Anglesea-benet".

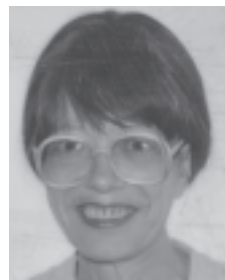
Jeg (Nils-Odd Tønnevd) var nylig på forretningsreise til Aberdeen og ble blant annet vist rundt på Castle Fraser. Der var det mye interessant å se på. I slottsbiblioteket oppdaget jeg til min store overraskelse en kasse på gulvet med et trebein i - jeg fikk hakeslepp! Benet viste seg å ha tilhørt skotten Charles MacKenzie Fraser som under storming av borgen Burgos i Spania i 1815 ble skutt gjennom kneet og måtte amputere. Hva slags protese han fikk? - "Anglesea-ben" - nøyaktig den samme typen som Markien av Anglesea hadde, laget av samme protesemaker!!!

Nils Anders Hellberg har intervjuet Runar Steinstad, mannen som løper med lårprotese og konkurrerer med ikke-protesebukere i både løp og lengde! Les om ham i dette nummeret. Det er inspirerende lesning.

Ellers kan redaksjonen fortelle om flere positive henvendelser fra både lesere av MOMENTUM og medlemmer. Det gleder oss veldig.

Vi slutter av her med å takke alle som har støttet oss og vist oss tillit i året som nå snart ebber ut. Vi ønsker alle en riktig GOD JUL og et GODT NYTT ÅR! Til dere som kommer på julebordet sier vi vel møtt!

Med vennlig hilsen



Nils-Odd Tønnevd

Anita Baastad

Leder og Redaktør



Flex-Foot – fører udviklingen

1984 – første trin

Vi opdagede vigtigheden ved energilagring. Ved hvert skridt, naturligt og kun med en lille begrænsning, kan amputerede nu bevæge sig mere normalt.

1986 – fuld tållængde

Med fuld tållængde kan de amputerede nu udnytte den fulde skridtlængde. Protesefoden giver en pålidelig støtte under hele skridtet. De amputerede behøver ikke at bekymre sig for, om foden ikke er med ved næste skridt og gangen bliver mere symmetrisk.

1988 – simuleret ankelbevægelse

Den simulerede ankelbevægelse giver en jævnere skridtlængde og en naturlig og komfortabel gang. Bevægelsen fra hæl-sætning til gangafviklingen bliver blød og kontinuerlig.

1990 – proportionel respons

Ved at fordele kulfiber i eksakte og computerberegnete mønstre, får man en protesefod, som optræder blødt og proportionelt på den tilførte kraft. Resultatet er en følsom og progressiv fleksibilitet.

1993 – stødabsorberende

En revolutionerende nyhed. Følgesmerter og ubehag i ben, ryg og nakke mindskes. Nu behøver amputerede ikke længere at tænke på, hvilket ben de først sætter ned fra trapper, fortove, kantstene etc.

1996 – en "virkelig aktiv hæl"

Alt begynder ved hæl-sætningen. Hælens funktion er af største betydning for en naturlig gang. En "virkelig aktiv hæl" er den der driver den amputerede frem uden unødvendig anstrengelse. Uden en "virkelig aktiv hæl" forbliver foden inaktiv.



KARLSSON & BERGSTRÖM

PRODUKTER FÖR ORTOPEDI OCH REHABILITERING

Sveadronen, Bergs Allé 3, 254 52 Helsingborg, Tel 042-15 53 00, Fax 042-15 62 65.

NY TEKNOLOGI - FOR HVEM? HVOR GÅR GRENSENE?

Av Anita Baastad og Nils-Odd Tønnevoll

Onsdag 30. september hadde MOMENTUM et spennende møte i FFOs lokaler i Oslo og salen var full av tilhørere - ikke bare protesebrukere, men også pårørende, ortopediingeniører, ortopediteknikere, fysio- og ergoterapeuter. Etter at MOMENTUMs leder Nils-Odd Tønnevoll hadde åpnet møtet og ønsket alle velkommen, ga han ordet til;

Ortopedi-tekniker Per Bjørge

Sophies Mindes Ortopediteknisk Senter



Per Bjørge viste eksempler på hvordan benprotesene i Norge hadde utviklet seg fra tunge ganghjelpemidler i tre, jern og lær til dagens moderne proteser hvor alt, bortsett fra hylsen, er som et byggesett som teoretisk sett kan settes sammen på en-to-tre og justeres i det uendelige for å gi brukeren en stabil og optimal gange.

Vekten på protesene er vesentlig redusert og de fleste hylsene lages nå i et fleksibelt plastmateriale. Energilagrende føtter har også kommet for fullt, hvilket er betydelig mindre energikrevende å gå med.

Ortopediingeniør Roger Gsell

Sophies Mindes Ortopediteknisk Senter



Roger Gsell ga et realistisk bilde på hvor komplisert det er å tilpasse en protese. Det er mange ting som skal stemme - er stumpen smertefri, tåler belastning, har god blodsirkulasjon - og pasientens motivasjon samt omgivelser som spiller på lag, da er muligheten til stede for at protesen vil spille på lag med sin bruker.

Han oppfordret alle protesebrukere til å ta godt vare på sin amputasjonstump og være nøye med renhold og hygiene for å unngå hudproblemer og gnagsår.

Produktansvarlig Göran Garbergs

PI Medical - Uppsala



Göran Garbergs åpnet med:

“Ta vare på deres knær så lenge det er håp. Det finnes ikke bedre på markedet”. Dernest forklarte han forskjellen på ulike typer protese-kneledd og gav en innføring i hvordan man oppnår:

- Stabilitet - dvs. unngår at kneet knekker sammen under belastning
- Svingkontroll - dvs. kontrollert bøyning av kneet under gange

Stabilitet oppnås enten ved innstilling av protesen (“alignment”) og muskulær kontroll, ved en mekanisk brems, ved hydraulisk trykk eller en kombinasjon av disse variantene. Svingkontroll oppnås i mange kneledd ved å bruke luft (pneumatikk) eller olje (hydraulikk) til å kontrollere bøyningen av kneet, slik at det er mulig for brukeren å gå tilnærmet normalt.

Det er fordeler og ulemper med alle typer kneledd. I en pneumatisk pumpe lagres energi ved at luften presses sammen i pumpehuset ved bøyning av kneet slik at det retter seg ut raskt.

Fordelen er at det krever lite energi å gå med en slik protese, mens ulempen er at det ikke er mulig å variere ganghastigheten i noen særlig grad. Et slikt kne kan passe for låramputerte med kort lårstump og hofteamputerte. En hydraulisk pumpe med olje demper bøyningen av kneet og tillater stor variasjon i ganghastighet fra små skritt til rask gange og løping, men det lagrer ikke energi på samme måte som sammenpresset luft og fordrer normalt at brukeren er sterk, frisk og har en forholdsvis lang stump.



«MINIMESSEN»



Teamet fra SHOPIES MINDE ORTOPEDITEKNISK SENTER tok med noen «perler» hva gjelder proteser og deres utvikling i vårt århundre. Særlig er de to protesene nederst i høyre hjørne av historisk interesse. Benet t.v. helt til høyre i hjørnet er laget av metall og oksehud i 1912 og veier fire kilo (se nærbilde).

Protesen ved siden av har mye til felles med styltebenet fra 1899 som du kan se på side 7. Det er laget av tre og har ingen fot. Hylsen er en «kopp» hvor benstumpen plasseres. Resten av protesen består av skinner og remmer til støtte for stumpen. Den er fra tidlig på 1900-tallet.



Styremedlem Aud Ranveig Nielsen «prøver» trebenet, mens hun holder metallprotesen foran seg på det andre bildet.

FIRE RAUSE KARER!!!! FRA V. ATLE IVAR KARLSEN, ROGER GSELL, PER BJØRGE OG GÖRAN GARBERGS - TAKK FOR BIDRAGET!



Det er ingen overdrivelse å si at møtet var en suksess.

Kommunikasjonen mellom publikum og innledere var svært god. Mange protesebrukere «fant hverandre» også. Det gjorde godt å vite at man ikke er alene.

Styret har mottatt mange positive henvendelser etter møtet med ønske om at et liknende blir arrangert. Vi kan herved bekrefte at så vil skje.

PROTESENEs UTVIKLING ÅR 1500 -1900

GENERELL HISTORIE

Fra 1500 til 1900 skjer det en rivende utvikling på alle livets områder. Menneskeheten gjennomlever revolusjoner innen jordbruk, industri og den franske revolusjon. På protesefronten skjer lite. Det er materialene som har bevirket til at det først i de senere tiår kan snakkes om revolusjon på dette området.

Hvorfor skjer det så lite på protese-fronten? Jeg tror det har med behov og antall protesebrukere å gjøre.

Under Renessansen, som er tidlig i perioden, skjer det et gjennombrudd for nye politiske, økonomiske og tankemessige ideer og det er materialismen som råder.

Heldigvis, slår Humanismen rot i løpet av 200 år. Konsekvensen er at litteratur, arkitektur og medisinsk vitenskap blomstrer opp.

Oppfinnelsene boktrykkerkunsten og briller medvirker til at det trykte ord blir lettere tilgjengelig for flere. En samtidig sier om Daniel Defoes bok, "Robinson Crusoe", at: *"Det finnes ikke en enke så fattig at hun ikke sparer en penny om dagen for å kunne kjøpe den vidunderlige "Robinson Crusoe" om et par måneder"*.

Briller gir forskere og håndverkere et lengre arbeidsliv. Før de kom, dikterte vismenn sine tanker til

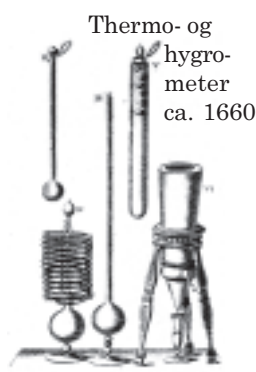
andre når synet sviktet. Det passer dårlig for den moderne forskning hvor påstandene stadig må kontrolleres ved eksperimentering.

Syke og protesebrukere får det også bedre. Knusing av lemmer og sviing med glødende jern eller dypping i varm olje forsvinner og oldtidens praksis, det å underbinde blodårer gjenopptas. Men ved amputasjoner dør de fleste pga. infeksjoner som betraktes som en normal indikasjon på helbredelse helt fram til midt på 1800-tallet.

VITENSKAPENS INSTRUMENTER - MEDISIN OG KIRURGI



Santorios bidrag til moderne kirurgi er de viktige kliniske instrumentene syktermometer og pulsslagsmåler. Den eksperimentelle metode fører til en ny type "ikke-produktive" oppfinnelser - oppfinnelser for laboratorieredskaper som er viktige for utviklingen av



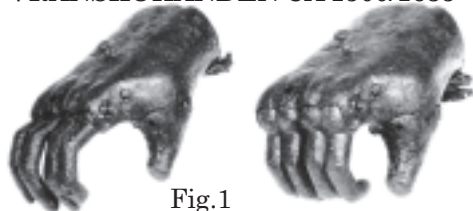
medisinske/kirurgiske metoder. Termo- og hygrometer anvendes på Cimentoakademiet i Firenze (gr.l.1657) hvis valgspråk er: *"Ved prøving og gjenprøving"*. René Hyacinthe Laënnec bidrar med stetoskopet. Mannen bak disse oppfinnelsene er Leonardo da



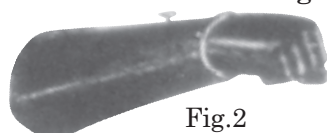
Vinci, oppfinneren som tegner maskiner og instrumenter. Han bringer vitenskapen til heder og verdighet igjen og medvirker bl.a. til at kirurgisk utstyr stadig forbedres.

HÅNDPROTESER

VRANSKOHÅNDEN CA 1500/1635



JERNHÅNDEN til Götz von Berlichingen



BENPROTESER

Fig. 1, Vranskohånden ble funnet i ruinene etter Vranskoslottet i Slovenia for 80 år siden. Den antas å ha tilhørt en av stedets adelige.

Den ukjente protesemakeren tilstrebet et optimalt naturlig utseende. Man ser til og med antydning til negler på fingrene. Dog, håndflaten er noe større og grovere for å gi plass til mekanismen som bevirker til at fingrene, som består av tre ledd, kan bevege seg parvis og tommelen er stiv og plassert motsatt neven. Dette er viktig for funksjonen da det tillater et sylindrisk grep. Når brukeren lukker neven, kommer fingrene ikke inntil håndflaten.

Fig.2, Jernhånden til Götz von Berlichingen er fra 1507 og representerer det ypperste av datidens protesemakeri.

Fig. 3 viser hvor selvhjulpen brukeren av en slik hånd var. Den veide 795 gram og besto av en blanding av kobber og jern.

Fig 4, Denne hånden er laget av Paré og viser mekanismen inne i håndflaten. Ganske så komplisert, spør du meg. Og likevel! Det fungerte!

Utover Paré vites det lite om hvem som laget disse mesterverkene. Det kan ha vært kirurgiske instrumentmakere, rustningsmakere, låsesmeder og urmakere. Men det er ikke utenkelig at Vranskohånden og jernhånden til Götz von Berlichingen var et forbilde for de som laget kunstige hender senere.

I 1858 ble Alt-Ruppinhånden fra 1400-tallet fisket opp av Rhinen. Den skal ha fungert bra. Historien forteller også om en italiensk kirurg som på sin reise til Asia på 1600-tallet traff en mann som med sine to kunstige armer kunne løfte hatten, åpne pungen og skrive sitt navn! Nok en kjent jernhånd tilhørte admiral Barbarossa som bl.a. sloss mot spanjolene i 1512.

Det var bare riddere og adelige som hadde råd til slike "nevenyttige" proteser - vanlige folk måtte klare seg uten.

Kilder:

Nils-Odds hovedoppgave til Heriot-Watt University i Edinburgh

Internett, <http://pele.repoc.nwu.edu/nupoc/prostHistory.htm>

Bildene er hentet fra:

Oppfinnelsenes historie av Umberto Eco og G.B. Zorzoli

Prosthetics and Orthotics International, December 1992, Vol. 16, No.3

ORTOPEDI TEKNIKK I NORGE 1842-1996,

Erling P. Bockmann i samarbeid med

Frank Pedersen

Av:

Anita Baastad

Jernprotesene tidlig på 1500-tallet fungerte dårlig i forhold til håndprotesene. De var så tunge at de bare fungerte på hesteryggen. Trebenene hadde dårlig bæreevne og benstumpene var i svært dårlig forfatning på grunn av operasjonsteknikken. Leggprotesene besto av et trestykke som ikke kunne bøyes og stakk derfor rett ut når protesebrukeren satt.

LÅRPROTESE FRA CA 1550



ANGLESEABEN FRA CA. 1815



På midten av 1500-tallet kom legen Ambroise Paré (1510-1590) inn på krigsarenaen. Han forbedret amputasjonsmetoden og konstruerte også proteser.

Bildet t.v. viser proteser laget av han og skal være de første ben med hengslet kneledd. Brukeren kunne nå sitte med bøyd kne. Parés ben viser grunnleggende kunnskaper om proteseteknikk som fortsatt er i bruk.

Anglesea-bena (under t.v.) ble laget både som legg- og lårprotese. De ble laget av James Pott i London og representerer det neste store fremskrittet. Metall ble erstattet med tre der det var mulig og man ser at de var konstruert slik at brukeren kunne ko-ordinere sine bevegelser. Amerikanerne introduserte protesen i Statene og ga det navnet "Amerikabenet".

I 1850 ble ankelleddet forbedret ved å forsyne det med en spennfjær som lettet fremoverbevegelser. Ti år senere kom et kneledd som forhindret kneet fra å kollapse når hælen traff bakken.

Fram til århundreskiftet bidro flere protesemakere til forbedringer av protesene. Parmelee introduserte sugehylsen i 1865 hvor protesen ble holdt på plass ved negativt trykk inne i hylsen. J.E. Hangers, en krigsveteran

fra Borgerkrigen, erstattet de kunstige senene i "Amerikabenet" med en gummi-støtdemper i ankelleddet, noe som fortsatt er i bruk. Fra 1865 gikk man mer over til å lage benproteser av aluminium fordi det er mye lettere enn tre.

PROTESEMAKERI I NORGE



Mannen som tok opp faget Ortopediteknikk i Norge het Jean Mette og kom fra Tyskland. Han slo seg ned i Christiania som "chirugisk instrumentmager og bandagist" i juli 1842. I 1844 ansatte han tyskeren Moritz Gallus som assistent. Det gikk ikke lang tid før Gallus begynte for seg selv.

En tredje tysker som slo seg ned i Christiania var Carl Brose. Til venstre kan man se hvordan hans proteser anbefales.

Legg merke til prisene!

Styltebenet til kr. 60 vil i dag med en gjennomsnittrente på 5% koste kr. 7.514, mens det andre I dag ville ha kostet kr. 11.271.

KRIGSHELTEN DOUGLAS

DOUGLAS MERITTER I LUFTEN



Jagerflyveren Douglas stående på vingen av sin Hurricane.

Douglas var rett mann på rett plass til rett tid og ble vel mottatt av flyvåpenet da han meldte seg til tjeneste i 1939. Han avanserte raskt fra major til vingkommandør fordi *“han fjerner enhver frykt fra flygerne sine. Hans halvveis humoristiske, blodtørstige legning er nøyaktig det som trengs i en krig. Han gir styrke til alle”*.

En kjent offiser uttalte: *“Douglas er helt vill etter å få has på tyskerne. Han er dynamisk og behersker sine menn i den grad at de blir gjennomsyret av hans glød. Riktignok står han fast på at han er sjefen og tåler ikke at noen sier ham imot. Heldigvis for ham er det meste av hans oppfatninger riktige”*.

I Douglas loggbok står det: *“Hermed ender 1940. Siden jeg overtok 242-Skvadronen har vi skutt ned 67 fiendtlige fly og selv mistet fem flygere i kamp og en under trening. Skvadronen har fått mange utmerkelser og taperhets-medaljer”*.

Fram til august 1941 befant Douglas seg i sitt rette element. I LUFTEN! Men så skjedde det Douglas aldri trodde ville skje - flyet hans ble truffet mens det befant seg over Frankrike og han måtte hoppe ut i fallskjerm for å redde livet. Han klarte ikke å få løs det ene benet før han måtte hoppe ut. Lamslåtte stirret tilskuerne på den enbente fallskjermhopperen som kom dalende ned på et jorde.

Legen som tok imot Douglas ble forvirret over det tomme buksebenet og alle utmerkelsene på uniformsblusen og sa med vantro i blikket: *“De har mistet et ben”*, hvorpå Douglas svarte *“ja, det ble igjen i flyet da jeg hoppet”*. Legen så på benstumpen hans og så at det var en gammel skade. Halvt spøkende sa han: *“De har faktisk mistet begge bena. Først det ekte og så det kunstige. Nå får vi ta av Dem buksene og se på det andre benet”*.

Stiv og forstenet stirret legen på læret og metallet som omsluttet venstre benstump før det gikk opp et lys for ham og han sa: *“Vi har hørt om Dem”*.

Da tyskerne forstod at de nå hadde tatt til fange en meget berømt person, ble de faktisk generøse. Tyske Luftwaffe tilbød fritt leide for ett engelsk fly til å kaste ut et nytt metallben til Douglas i fallskjerm. I stedet for å sende et fly over fra England til Tyskland for å levere protesen, bestemte det engelske flyvåpenet seg for å legge protesen i en trekasse og sende den ut i fallskjerm under et vanlig bombetokt. Beslutningen endte i det som er kalt

SLAGET OM DOUGLAS PROTESE



Her ser man Baders flyverkollegaer droppe fallskjermen med kassen som inneholder metallbenet over St. Omer. De mørke flekkene er luftvernild.

Fallskjermens innhold må sies å være **den dyreste protese noensinne!**

Prisen? Elleve tyske og fem engelske bombefly!



ELITEFANGEN DOUGLAS

Fulle av beundring spurte tyske flyverne om lov til å studere hans protese. En eldre oberst sa: *“Noe slikt ville man aldri ha tillatt i Tyskland”*.

Kan dere ikke telegrafere England? Be dem sende meg et nytt ben? Kan dere ikke også se etter det andre benet i flyvraket”, foreslo Douglas. Benet ble funnet, reparert og han øynet muligheter for flukt før han skulle videresendes til Tyskland.

Douglas fikk særbehandling. Han drakk champagne sammen med tyske offiserer og ble spøkefullt fortalt at han snart ville ha tre ben. Propagandaminister Göring hadde gitt fritt leide - engelskmennene skulle få droppe et nytt ben til ham. Douglas lo godt. Han følte seg sikker på at hans engelske flyverkollegaer ville droppe protesen hans under et alminnelig bombetokt - og det fikk han jo rett i.

De to bildene under sier det meste om Douglas popularitet og status som elitefange. Her spaserer han sammen med to tyske offiserer på flyplassen ved St.Omer.



Til venstre på bildet er Luftwaffeoffiser Galland, en av de mest berømte tyske jagerflyvere, som hadde stor sans for Douglas. Hans fly var nylig blitt beskutt og han hadde måttet hoppe ut i fallskjerm. Hans møte med bakken hadde vært hardt og han lurte på hvordan Douglas hadde opplevet å treffe bakken med bare ett ben!

Galland inviterte Douglas til te og mottok gjesten med : *“Det gleder meg at De er frisk og kan gå omkring igjen”*. Derneft tok han med seg Douglas til sitt favorittsted - en lang, lav allé som inneholdt en flott modelljernbane.

De to berømte jagerflyverne forvandlet seg til guttunger og lekte med modelltoget en god stund før Galland eskorterte sin gjest til flyet man ser Douglas sitter i på bildet nedenfor.

FRISTELSEN HAN OVERVANT



Her er Douglas avbildet i cockpiten på en Messerschmidt 109. Uvitende om tyskeren som sto klar bak med pistolen, overvant han fristelsen til å gi full gass.

Galland sendte forøvrig disse bildene i denne artikkelen til Douglas etter krigen, noe som bekrefter Gallands respekt for Douglas.

En ny fristelse ventet på Douglas mens han satt i fangeleiren.

Les om hans dramatiske fluktforsøk i neste nummer.

VI BESØKER RUNAR – NORSK FRIIDRETTSKOMET!!!

Av Nils Anders Hellberg



Han har sittet med tanker han er sikker på han har delt med andre: *«Jeg kan aldri løpe igjen»*. Dette trodde han inntil han deltok på Running Clinic på Idrettshøgskolen i 1997. Runar Steinstad tar i mot oss i sitt hjem i Sandefjord. Han har nå sin frimåned. Kroppen skal hente seg inn med den hvile den trenger før innendørs-sesongen starter. - For ett og et halvt år siden tok han sine første løpesteg på femten år, og livet har fått en ny dimensjon. Ikke minst det å løpe etter sin to år gamle datter som frydefullt roper -

«Ikke ta meg, ikke ta meg!»



Personlig rekord på hundre meter
- 15.91 sek. -
og nummer syv i VM i høst!

Fotograf Olaf Akselsen, Sandefjords Blad

Running Clinic

Når Runar nå ser tilbake, tenker han på at han har gått glipp av 15 års løping etter låramputasjonen. I april 1997 var imidlertid Runar deltaker på Running Clinic, med de to amerikanske medaljistene Dennis Oehler og Todd Schauffhauser. I løpet av én dag skulle disse to demonstrere treningsmetoder, avlive myter, og fremfor alt: Prøve å så et frø, som kunne spire til et norsk friidrettsmiljø innen handikapidrett. Dennis og Todd var klar over at Norge hadde gjort det bra i enkelte særnorske idretter, men hadde ennå ikke møtt noen innen verdensidretten friidrett.

Der og da bestemte Runar seg for at denne utfordringen ville han ta. Men han trengte utstyr og han trengte treningsmuligheter.



Fotograf Nils Anders Hellberg

Runar med sin beste støttespiller - «Løpefoten» - uten den -ingen deltakelse i «Toppidrettsklassen» hvor han forøvrig også bedriver lengdehopp! Bare se på bildet neste side.

Utstyr

Skal man gjøre det bra i friidrett trenger man mer enn en vanlig lårprotese. Man trenger en løpefot. Trygden i Norge bekoster ikke idrettsproteser for personer over atten år (!?) og en spesiallaget løpefot er i utgangspunktet for dyr til å kjøpe selv, så man er avhengig av en sponsor. Ifølge Runar får man sponsorer *«hvis man står på, har klare målsetninger, og viser at man vil noe med det en driver på med»*. Etter å ha løpt på sin vanlige lårprotese i over ett år, vært med på enda en Running Clinic i Stockholm og hatt en svært positiv utvikling, valgte Karlsson & Bergström å satse på Runar. Løpefoten er litt av et monster, den er umulig å gå med, men gjør nytten siden når man har fått den riktige løpeteknikken (det er en forutsetning). Når man har fått det riktige utstyret, er det ingen forskjell på løpeteknikken i forhold til funksjonsfriske.

Treningsmiljø

Den fremadstormende friidrettsutøveren Runar tok kontakt med friidrettsklubben RUNAR hvor han ble tatt i mot med åpne armer og fikk et treningsmiljø. Kveld etter kveld har Runar vært på storstadion i Sandefjord og trent hurtighet, teknikk, kondisjon og spenst. Han har deltatt i flere mesterskap. I sommer deltok han sammen med funksjonsfriske i sør-norsk mesterskap i friidrett og for første gang kunne man se en Flex-fot løper i Norge. Senere i høst deltok han i VM i Birmingham i øvelsen 100 m og lengde. Runar satte personlig rekord på 100m med tiden 15.91 sekunder og klarte med

det å kvalifiseres seg til finalen. Han endte på en fin 7. plass.

«Å komme til finalen var en bonus. Jeg hadde som målsetning å komme under 16 sekunder, og det klarte jeg. Dette VM kom egentlig et år for tidlig, men jeg synes jeg klarte meg bra,» sier han.

Fremtid

Selv om det fremdeles er langt frem til de aller beste, kan Runar

være stolt av sine resultater. Han har visjoner og drømmer. Det er løping han vil drive, men det er harde kvalifiseringskrav for å nå det store målet: **Paralympic i Sydney år 2000.** I norsk tradisjon må man ha mulighet til medalje, eller i det minste å være jevnt blant de 5-6 beste for å komme i betraktning. Kanskje må han velge andre øvelser, som høyde, lengde eller spyd.

Uansett, for å kunne utføre disse øvelsene må han kunne løpe. Og det aktualiserer noe av de overordnede visjoner. Løpingen åpner for så mye mer enn bare løpingen i seg selv.



Fotograf Olaf Akselsen, Sandefjords Blad

Kommer det flere enn Runar?

Når Runar sitt mål om deltakelse i Sydney i år 2000, har ett av de frøene Dennis og Todd sådde på Running Clinic i 1997 spiret .

Vi var faktisk mange deltagere på Running Clinic på Idrettshøyskolen i 1997, men bare Runar tok opp hansken. Noen ble nok litt skremt av Dennis og Todds høye nivå og så for seg at de måtte trene i 10 år for å bli minst like sterke og atletiske som dem for å kunne løpe. Dette er helt feil. Runar har trent seg opp i løpet av ett år, og kom på 7. plass i VM.....

For dere som ønsker å komme igang med løping, har Runar sagt seg villig til å hjelpe. Ring han på telefon 33 46 04 23. Runar presiserer at det ikke kreves spesialutstyr for å komme igang, bare litt tålmodighet, en hel del trening, og en solid porsjon stahet!

Hvis Runar kan, hvorfor kan ikke du ?

Ikke bare konkurranser

Medaljer er en ting, det er så mye mer som også betyr noe. Når Runar forteller om løpingen sin og vil vise for andre at det er mulig, så mener han ikke at alle skal bli sprintere. Men alle fortjener de mulighetene løping gir. Han forteller om hvor mye det gir ham å løpe etter sin lille datter på to som frydefullt roper - «Ikke ta meg, ikke ta meg!» Dette betyr veldig mye for Runar og gir han som familiemann noe igjen for løpingen for han opplever det samme som mange andre - idrett tar tid, det blir mindre tid til familie når han har full jobb ved siden av.



Iceross A new Iceross[®] Comfort

Alt er mulig...

Gottfried Müller er legg-
amputert. Dette har ikke
hindret ham i å delta i
sykkelritt for mennesker
uten handicap og sette
verdensrekord. Hver
konkurranse representerer
en ny utfordring som
krever at forutsetningene
er så gode som mulig.
Gottfried valgte ICEROSS
COMFORT for å oppnå
optimal funksjon og
komfort i protesen sin.

ICEROSS COMFORT
er den siste i rekken av
silikonhylser fra Pi Medical.
Den finnes i flere størrelser
slik at det alltid finnes en
som passer.

ICEROSS COMFORT:

- er utstyrt med en unik og patentert kombinasjon av armering og distal kobling for best mulig forankring mellom stump og hylse samt fordeling av de kreftene som oppstår ved belastning.
- er laget i det ultramyke materialet SENSIL silikongel som jevner ut belastningen i protesehylsen og lemper på trykket over benprominenser.
- har en stofftrukket utside som gjør på- og avtagning veldig enkelt – det er ikke nødvendig å bruke talkum.

Kontakt din ortopediingeniør
eller Goran Garbergs, Pi Medical,
for ytterligere informasjon.

 Pi Medical