

Livsglede

4/2021

MOMENTUM
25 ÅR!

**CROSSFIT-MESTERSKAPENE
OG ALL TRENINGEN GIR
OLE KRISTIAN EN ENORM
MESTRINGSFØLELSE 14**

**STOR NYSGJERRIGHET OG ENTUSIASME BLANT
DELTAKERE PÅ MOMENTUM SIN PARAGOLFDAG 4**

STEMNINGSFULLT JULEBORD PÅ DR. HOLMS PÅ GEILO 22



Vi gjør det mulig!

Blatchford Ortopedi AS er en av Norges ledende ortopediske klinikker. Vi er eid av Blatchford Group som har sitt hovedsete i Storbritannia. Vårt selskap har over 130 års erfaring innen rehabiliterende tjenester.

I Blatchford Ortopedi er vi mer enn 170 medarbeidere innen ortopedi-teknikk. Vår visjon er at alle våre kunder kan få et bedre liv. Enten du trenger en avansert protese, ortose eller en tilpasset innleggssåle, kan du være trygg på at vi leverer deg høy kvalitet og individuell service.

Blatchford Norge består av seks avdelinger som holder til i:
Arendal, Kristiansand, Bergen, Bodø, Harstad og Tromsø.

I tillegg har vi satelittklinikker på følgende plasser:
Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Mo i Rana, Gravdal, Førde, Flekkefjord, Sørlandet Sykehus Arendal og Nordås AFMR.



blatchford.no

Blatchford
Ortopedi



MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 4/2021

Utgiver: MOMENTUM
Postboks 49 Skøyen 0212 Oslo.
Utkommer 4 ganger årlig.

Layout:
Christine Wigaard

Trykk:
Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Marte Nordahl
Ansvarlig redaktør
Journalist og fotograf
ip@momentum.nu
Tlf. 95 86 07 93

Internett:
www.momentum.nu

Annonser:
Kontakt Petter Thime
petter.thime@momentum.nu
Tlf. 90 01 90 95

Forside:
CrossFit-utøveren Ole Kristian
Antonsen fra Kristiansand
har amputert høyre bein.
Foto: Marte Nordahl

ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres
etter Redaktørplakaten
og Vær Varsom-plakaten.



«Det er bedre å tenne et lys
enn å forbanne mørket»

LEDER

Et nytt år er snart over

Først av alt vil jeg takke alle medlemmer som har støttet opp om de aktiviteter som vi har gjennomført i 2021. Strenge restriksjoner som følge av covid 19, har resultert i at også vi dessverre har avlyst noen arrangementer. Heldigvis åpnet mulighetene seg for å arrangere flere av dem.

2021 har vært utfordrende med opp og nedstenginger, men vi har fått avviklet det meste av aktiviteter etter gjenåpningen, og før landet innførte igjen strenge restriksjoner nå i desember. Jeg vil spesielt trekke frem årets jubileumsweekend som et meget vellykket arrangement. Mellom 150-170 deltakere deltok i løpet av helgen vi hadde i Sandefjord. Vi har også hatt et godt oppmøte på julebordene i regionene som ble gjennomført nå i november og desember.

«Jeg vil spesielt trekke frem årets jubileumsweekend som et meget vellykket arrangement.»

Vi er glade for at Momentum også har fått med seg mange nye medlemmer i Sverige som har økt medlemsmassen til rundt 750. Dette er kjempebra! Vi håper at økningen vil fortsette og anbefaler alle medlemmer til å motivere andre amputerte, dysmelister og ortosebrukere til å melde seg inn i foreningen.

Momentum starter 2022 med et arrangement i Sverige, for å få hjelpe våre svenske medlemmer i gang med arbeidet. Vi kommer til å gi dem mye informasjon om spesielt likepersonarbeidet. Videre håper vi at forholdene til later å arrangere langrennshelg på Venabu. Videre fortsetter vi blant annet med et seminar for tillitsvalgte i Stavanger, og håper at vi får arrangere Ridderuka i år. Vi gleder oss til Kiertur, tur til Spania, hundekjøring på Dovre og skitur til Hovden. Planen er og å arrangere Momentum-weekend i Strømstad.

Både styremedlemmer, likepersoner og andre har stått på for å holde hjulene i gang, selv om vi står midt i en pandemi som ikke ser ut til å ende med det første. Vi setter stor pris på det arbeidet alle våre tillitsvalgte gjør for å holde Momentum i gang!

Vi abonnerer også på en tilskuddsportal, som har gitt oss stor uttelling økonomisk! Vi takker Liv Karin for det store arbeidet hun legger ned i alle søknader for Momentum!

Vel så viktig for å holde hjulene i gang, er våre annonsører. De tilfører foreningens frie midler som gjør at vi kan gjennomføre blant annet aktiviteter med en lav egenandel. Om du har ideer om nye annonsører eller andre som vil støtte arbeidet til Momentum, er det bare å ta kontakt med Liv Karin, Kjetil eller Petter.

Hovedstyret vil med dette benytte anledningen til å ønske alle våre medlemmer, familier, medamputerte, annonsører og alle andre en god jul og et riktig godt nytt år!

Livsglad hilsen

Petter
Nestleder i Momentum



AV INNHOLDET:

Stor entusiasme for paragolf	s 4	Rotasjonsplastikk	s 19
Svømmingen døyver fantomsmertene	s 10	Julebord på Dr. Holms på Geilo	s 22
Ole Kristian konkurrerer i CrossFit.....	s 14	Blir glad av å kjenne mestringsfølelsen	s 25

www.momentum.nu

Stor entusiasme og nysgjerrighet blant deltakere



Stemningen var lett blant 40 deltagere som viste stor nysgjerrighet og entusiasme på Momentum sin paragolfdag, 4. september på Nordhaug Golfklubb.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Momentum i samarbeid med Norges Golfforbund, Nordhaug Golfklubb og Stiftelsen VI, sørget for at personer med nedsatt funksjonsevne, sammen med familier og sin supportgruppe fikk en alle tiders golfopplevelse.

Sander Hegni og Kenneth Heggdal er i gang med oppvarming på Toppgolf rangen. De ser begge fram til å hygge seg på banen i nydelig septembervær.

Frisker opp

– Jeg har ikke spilt golf på seks år, og synes likevel at jeg mestrer drivgrangen godt. Det er fint å friske opp og øve på slagene før vi går videre til banen. I dag skal jeg hygge meg sammen med andre Momentum- deltakere. Med vennlige folk og en stemningsfull

aura, gleder jeg med til å spille paragolf, sier Sander Hegni.

Heggdal har spilt golf tidligere. I dag er det første gang han spiller med paragolfere.

– Det blir moro å spille med ”likesinnede”. Likedan er det inspirerende å se andre amputerte mestre golf. Nå gleder jeg meg til å spille sammen med andre paragolfere på banen, sier han.

Passende sport

Morten Sveen (57) fra Oslo gleder seg også over å få være ute i aktivitet. I dag har han stilt opp for å teste ut om paragolf kan være en passende idrett for han.

– Jeg har en jobb som krever mye. Å være ute i aktivitet, slappe av og konsentrere meg om å spille golf, gir en

rehabiliterende effekt på kropp og sinn, sier han.

– Det blir både moro og utfordrende å få teste en aktivitet som jeg ikke har noen erfaring med. Jeg har holdt på med mange ulike idretter tidligere. I dag gleder jeg meg over å få treffe andre likesinnede, og ha det gøy på golfbanen, sier Sveen.

Ikke et handicap

– Å hoppe inn i en ny idrett er også veldig positivt. Mange ser på protesebeinet som et handicap, som jeg ikke ser meg enig i. Jeg synes det er viktig å mestre aktiviteter og å utforske nye sider ved seg selv. Selv om nye aktiviteter er vanskeligere og krever mer tid og lykkes med, er det ikke annet enn vilje og pågangsmot som skal til for at du mestrer noe nytt.



F.v. Kenneth Heggli og Sander Hegni synes de mestret oppvarmingen på toppgolf rangen godt.



F.v. Sander Hegni og Kenneth Heggdal er fornøyd med alle tipsene og triksene de fikk av trenere og medspillere på banen.



Morten Sveen ser fram til å bruke mer tid på paragolf til våren.

Sveen ble amputert etter en krasj rett i bakken med motorsykkel på guttetur i Førde i 2014. Smellet i bakken medførte et tapt bein.

– Jeg gjør i stor grad det samme som tidligere. Jeg sykler, går på ski, går turer og svømmer. I dag skal jeg teste paragolf. Målet mitt er å få ballen ned i hullet på færrest mulig slag. Alt handler om mestring, sier han med et glimt i øyet.

Nysgjerrig på paragolf

Runar Steinstad spiller golf flere ganger i uken hjemme på Sandefjord Golfklubb, og er i dag nysgjerrig på hva paragolf er.

– Jeg er interessert i å finne ut om det er noe jeg kan henge meg på. Jeg ser frem til en fin dag med hyggelige folk fra Momentum. Og ikke minst en del feilslag på golfbanen. Jeg gleder meg stort over hver gang jeg klarer å få til et godt utslag. Klarer jeg å få til et hull på hullets par, lever jeg godt på det resten av dagen, sier han.

Nihullshbane

– Nå skal jeg gå og spille meg gjennom nihullsbane med hyggelige folk. Jeg har bestemt meg for å ikke bare slå golf, men å spille ordentlig og smart, legger han til.

Steinstad spiller med kølla av merket Kobra, som hjelper til litt hvis man ikke treffer rent på ballen.

– Det handler om å finne sin vei. Grunnet protesebeinet går jeg selv for min egen kortere sving, som gjør meg mer stabil, sier han.

Tidligere aktiv golfspiller

Morten Berg spilte aktivt golf da han var medlem av Hvaler Golfklubb for fem år siden.

– Jeg er her for å gi nytt liv til golfkøllene som har stått i kjelleren i fem år. Også er jeg veldig interessert i å teste



Kenneth Heggdal synes det var moro å mestre golf med flere vellykkede slag med driver-kølle.



Morten Berg gledet seg over å finne frem interessen for golf igjen sammen med andre paragolfere.

Forts.

A man with a prosthetic arm is sitting and holding a baby. The man is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a striped onesie and is holding a black prosthetic arm. The background is a simple, light-colored wall with a window showing some foliage.

—
Confidence
for the most
precious of
moments.

Fillauer®

Exclusive distributor
for the Nordics

Fillauer Europe
support@fillauer.com
+46 (0)8 505 332 00
www.fillauer.se

 **TASKA**™

do more



Runar Steinstad spiller aktivt golf i Sandefjord. På golfdagen gledet han seg ekstra over å få treffe nye paragolfspillere.

ut hvordan paragolfen er, om det er noe ulikt det jeg har gjort tidligere.

– Golf er en veldig bra treningsform for amputerte. På en nihullsbane går du omtrent en mil. Det er veldig bra trening for amputerte, fremhever han.

Opplevde mestring

Sveen er godt fornøyd med Momentum sin golfdag.

– Glade og positive mennesker gir den beste rammen for en god dag. Det har både vært gøy og trivelig. Jeg er godt fornøyd med egne prestasjoner. Paragolf er absolutt noe jeg kan mestre om jeg trener og øver. Jeg er motivert for å både «finne tid» og prøve mer når det blir vår igjen, sier Sveen.

– Golf er også en passe fysisk aktivitet, som er veldig krevende å mestre. Jeg tenker at golf kan være en ok og veldig sosial aktivitet å holde på med, også når jeg blir eldre og får mer tid. Golf kan sikkert kombineres med naturfoto som er min andre store hobby legger Sveen til.



Paragolfere boltret seg på nihullsbanen på Nordhaug på momentum sin golfdag

Nye erfaringer

Etter en dag på golfdagen er Hegni storfornøyd med alle de nyttige tipsene og triksene han fikk av folk med mer erfaring.

– Alt på golfdagen er både nytt og spennende. Det er ekstra stas å få møte nye protesebrukere som du deler interessen for paragolf med, sier han.

Kenneth smiler bredt etter flere morsomme og lærerike timer på golfbanen.

– Alle gode tips fra flinke folk rundt meg, gjorde at jeg kjente raskt på mestring.

Følelsen av å få et godt treff er den beste følelsen, som jeg lever på resten av runden. Det er også det fine med å være ny i en idrett. Tidligere har jeg ikke fått til å slå med Driver-kølle som slår lengst av alle. Etter litt veiledning klarte jeg å få flere fulltreffere med kølla, sier han frønøyd.



LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend Connect®

er en hurtigadapter som gir deg mulighet til å bytte protesedeler etter livssituasjon og aktivitet!



Ny maksimal vekt 150 kg



Se hvilke komponenter du trenger for en enklere hverdag!



Skann QR-koden eller gå til connectconfig.lindhextend.com

Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på    

Forts.

Meldt seg inn

Morten Berg lot seg også begeistre av paragolf. Han fikk hentet frem golferen i seg og er fornøyd med fremdriften gjennom dagen.

– Nå har jeg meldt meg inn i Nordhaug, og ser fram til å gi nytt liv i golfkøllene.

Større paragolf-nettverk

Steinstad synes at han mestret dagen fint, til tross for flere baller som måtte letes etter.

– Noen gode slag redder alltid runden. Jeg satt mest pris på å få møte mange nye hyggelige folk, som kan bli en del av en større paragolf nettverk.

– Likeså lot jeg meg imponere av Håkon som gruset meg i put-

ting-konkurranse, og som hele tiden jobber for å bli en bedre golfer.

Kenneth Heggdal synes det hyggeligste med aktivitetsdagene er å treffe andre ivrige amputerte.

– Det gir en inspirasjon som man egentlig ikke leter etter, som man uansett får grunnet alle golfentusiastene som overrasker på banen.

Gi noe tilbake!

Rundt 5000 personer i dagens Norge mangler arm og/eller bein som følge av dysmeli, sykdom eller ulykke. Momentum driver et omfattende landsdekkende arbeid for å gjøre deres hverdag bedre. Ved å støtte oss økonomisk hjelper du oss i dette arbeidet.



PENGEGAVE

Overfør din gave til Momentums konto – 2095 49 74503 – og oppgi «Gave» samt ditt personnummer under «Beløpet gjelder», oppgi også ditt navn og din adresse.



MOMENTUMS ARBEID

Blant Momentums arbeidsoppgaver:

- Besøktjeneste/likepersontjeneste ved sykehus og opptreningsenter
- Store og små sammenkomster samt sports- og aktivitetssamlinger
- Kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte
- Lobbyvirksomhet overfor politikere
- Spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av vandreutstillingen Livsglede
- Utgivelse av medlemsbladet Livsglede
- Drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene

VIL DU BLI LIKEPERSON?

Husker du ...

- Alle spørsmålene du hadde?
- Alle utfordringene du trodde var for store?
- At du lurte på hvor du kunne få ordnet med det ene og det andre?
- Følelsen av å være den eneste som har det slik?

Å møte deg kan inspirere og motivere en nyamputert til å se mulighetene fremfor begrensningene. Enten du er amputert eller pårørende til en som er det, vil vi gjerne ha kontakt med deg.

Har du spørsmål? – kontakt

Kontakt Momentums administrasjonssekretær Liv Karin Søstuen. Tlf.: 4000 4360
E-post: info@momentum.nu

Foto: Dag Thorenfeldt



VI BEVEGER MENNESKER

- Vårt fokus er at du oppnår optimal hylsekomfort og best mulig protesefunksjon
- Vi strekker oss langt for at du skal føle deg trygg
- Vi er en kvalitetsbevisst organisasjon med fokus på hele mennesket



OCH

ORTOPEDI

Oslo og omegn, Innlandet, Østfold (Viken),
Møre og Romsdal, Rogaland og Nord-Norge

www.och.no



Opplev Elan^{IC}

Datastyrt • Vanntett • Kompakt

Elan^{IC} er en datastyrt protesefot som ved hjelp av avansert teknologi gjenkjenner brukerens aktivitet og miljø, og tilpasser seg optimalt for en trygg og naturlig gange.

Elan^{IC} er robust, vanntett og enkel i bruk.

Spør din ortopediingeniør om Elan^{IC}

Les mer:



Vil du vite mer? - Kontakt oss!

t: 55 91 88 60

ortopro.no

e: post@ortopro.no

[@ortoproas](https://twitter.com/ortoproas)

Ortopro

– Svømmingen døyver fantomsmerterne

Når fantomsmerterne er utholdelige svømmer Eva (41) hver dag. Roen og de positive effektene som treningen i vann gir, gjør svømming til en effektiv treningsform.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Eva Haugland fra Stord begynte med svømmetrening allerede en måned etter låramputasjonen for knappe halvannet år siden.

– Jeg merket raskt at svømmingen hadde god effekt på fantomsmerterne mine. Jeg svømmer tre til fem ganger i uken, alt avhengig av energinivå og smerter. Har jeg høye smerter svømmer jeg hver dag. Svømming er en trygg treningsform som hindrer belastningsskader, sier Eva.

Låramputerte i januar 2020

Eva låramputerte beinet på Haukeland sykehus 3. januar 2020, som et resultat av et kraftig infeksjonssår i protese-kneet.

Hun husker godt hestemyggen som stakk henne rett i operasjonsarret inne i kneprotesen mens hun var på jobbreise i Danmark i 2019. Som reaksjon hovnet begge beina opp slik at hun ikke klarte å gå.

Planlagt amputasjon

Som følge av infeksjonen ga legen hennes et valg om en forberedt amputasjon, eller et forsøk på å redde beinet, med mulighet for en spontan amputasjon under operasjonen.

– Av hensyn til sønnen min som jeg er alene med, landet jeg på en planlagt amputasjon. Operasjonen gikk veldig bra. Jeg har vært heldig med at såret har grodd fint, informerer hun.

Uhellet på lekeplassen

Eva minnes godt uhellet i barnehagen i 2008, som skulle endevende livet hennes totalt.

– Jeg hadde kjøpt meg nye militærsko som jeg måtte gå inn før jeg startet i ny fast jobb som sikkerhetsvakt neste dag. Jeg surret snørene rundt skoene i en fart, før jeg løp av gårde med sønnen min til barnehagen for å leke.

I hoppet over sandkassen hektet skolisene seg fast i kanten. I neste øyeblikk stupte hun fremover og knuste både leggen og kneet. I forsøket på å reise seg igjen falt hun og knuste beinet på nytt.

Flere operasjoner

Kort tid etter ulykken ble hun sendt med ambulanse til Haukeland. Der opererte de kneet og to leggbånd som var røket i fallet. Etter seks uker forsøkte hun å jobbe igjen, uten å lykkes. Operasjonen ble ikke slik hun forventet seg.

Grunnet infeksjoner etter operasjonen, fikk Eva store utfordringer med å få huden til å gro.

– Etter at legen fikk vite at jeg hadde beinskjørhet, har jeg gått gjennom mange brudd og uheldige operasjoner, sier hun.

Alene om utfordringene

For Eva har tiden etter amputasjonen dreid seg om å ta hånd om sønnen og sin kreftsyke far, som døde tidlig i desember i fjor. I tillegg har hun vært fast bestemt på å lære seg å gå.

– Jeg sto mye alene om utfordringer rundt meg, samtidig som jeg ble tvunget til å stå i stormen. Etter at

pappa døde og sønnen min flyttet hjemmefra har det både vært oppturer og lange nedturer.

Ro i svømmehallen

Svømmehallen er det eneste stedet Eva føler at hun kan slappe av fullt og helt.

– Svømming og vannet gir meg en ro. På trening er det kun badebassenget og meg, ingenting annet.

Eva svømmer rundt en time av gangen uten instruktør. Av og til svømmer hun også med venninner. Ved økt behov legger hun inn en dobbelttime.

Gode effekter på kroppen

– Jeg foretrekker svømming fremfor styrketrening eller løping på mølla. Svømmingen gir gode effekter på kroppen deriblant økt muskelmasse. Rehabiliteringssenteret på Nordås og ortopediingeniøren min i Blatchford Bergen, bemerker også at jeg har fått mer stabilitet og god balanse.

– Likedan har jeg fått tips av den gamle svømmetreneren min på videregående, som hadde en far som var låramputert. Han har lært meg at jeg må konsentrere meg om å få med meg resten av lårstumpen når jeg trener bryst. Slik bygger jeg muskler best mulig, sier hun.

Inspireres av positivitet

Etter amputasjonen var Eva på rehabilitering på Nordås. Her møtte hun amputerte som hadde mistet håpet om et lykkelig liv, og som så for seg et liv i rullestol.

– Øyvind Fredriksen som jeg møtte mens han var dagpasient på Nordås,



Svømmingen og alenetiden i bassenget gir Eva masser energi og en komplett følelse av ro og harmoni.



Rehabiliteringsopphold på Nordås og en av de første dagene med protese.

Viktig med en samtalepartner

Eva utviklet et godt vennskapsforhold til Øyvind. Han har flere ganger vært hjemme hos Eva og hjulpet til med tips og triks til pleie av amputasjonsstumpen.

– God støtte og gode venner er det viktigste du har i livet. Vennene jeg har i dag er årsaken til at jeg har kommet meg opp av stolen og på protesen. Mange pasienter som jeg møter på Nordås savner noen å prate med om erfaringer.

–Det er veldig naturlig å dele erfaringer når du er i en rehabiliteringsfase, sier Eva, som også har en utdanning innen emosjonell førstehjelp.



På jobbtur i Danmark dagen før hun ble stukket av en hestemygg inne i kneprotesen.



Eva løfter frem den store verdien av å også ha en tett dialog og god oppfølging av ortopediingeniøren og sjefen ved Blatchford i Bergen.

Støttekontakt

Da Eva ble amputert bestemte hun seg for å søke på alt hun har krav på.

– Jeg har fått tildelt støttekontakt som jeg går turer med tre timer hver uke i skog og mark. Med beinskjørhet er jeg redd for å falle og synes det er betryggende å være sammen med noen på tur, sier hun.

Nytt opphold på Nordås

Eva har nettopp kommet inn på et ti dagers rehabiliteringsopphold på Nordås. Her skal hun lære seg å bli tryggere på å gå med protesen. Benskjørheten gjør at frykten for å falle med protese er stor.



Låramputerte Eva Haugland (41) fra Stord svømmer aktivt flere ganger i uken for å døyve fantomsmerter og styrke hele kroppen.

Forts.



Fløyen i Bergen med protese. Eva er glad i å gå i turer i bratt fjellandskap i Stord. Målet er gå opp Trolltunga når hun føler seg trygg nok på protesebeinet.

– Vi øver på å gå trapper og i nedoverbakker som jeg synes er kjempe-skummelt i dag. Jeg har lært at det er viktig å legge full belastning i protesen samtidig som du stoler fullt og helt på den, sier hun.

Vil bestige Trolltunga

Under rehabiliteringsoppholdet på Nordås, ser Eva fram til mer utendørs trening i bakker sammen med sin fysioterapeut.

– På Vestlandet har vi utrolig mange oppover og nedoverbakker som kan være utfordrende å bestige og gå ned. Jeg ønsker å gå mer krevende og lengre turer enn hva de gjør i dag. Under oppholdet på Nordås har jeg en unik mulighet til å trene meg opp.

– Når jeg føler meg trygg nok på protesebeinet er målet å gå Trolltunga. Likedan drømmer jeg om å komme meg opp i båten slik at jeg kan dra på fisketurer, sier hun.



På tur i Hystadmarkjo. Eva har nylig hatt et rehabiliteringsopphold på Nordås hvor hun har trent på gange i bakker, samt styrketrening som har gjort henne rustet til å komme seg opp i båt, slik at hun kan dra på fisketurer.

østo Ortopedisenter as



Bevegelse – Helse – Glede

ØSTO Ortopedisenter AS

Innlandet: Gartnervegen 10 | 2312 Ottestad | Tlf.nr: 62573900 | E-post: post@osto.no | www.osto.no
Trøndelag: Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller | Tlf.nr. 90701400 | E-post: post@osto.no | www.osto.no



VELKOMMEN TIL VÅRT PROTESETEAM

MØLLENDALSBAKKEN 6 - TLF 55206460

PROPRIO FOOT®

For en litt enklere hverdag

Litt enklere hverdag med Proprio Foot

Trapper, bakker og ujevnt terreng - vi lever i en verden som er langt fra flat. Mange protesebrukere bruker spesielle teknikker for å mestre trapper, bakker og ujevnt terreng. Andre velger å unngå slike utfordringer helt.

Össurs Proprio Foot hjelper deg, slik at du får en behagelig, stabil og naturlig gange selv i nedoverbakker og trapper.

Proprio Foot gir deg 15-20 mm ekstra avstand mellom underlag og sko, noe som minimerer risikoen for å snuble.

Proprio Foot mikroprosessorstyrte protesefot - en opplevelse som overbeviser.

[Kontakt din ortopediingeniør for mer informasjon!](#)



Møt Ralf, 60 år på YouTube



WWW.OSSUR.SE

©Össur 06.2021



Atterås

Totalleverandør av ortopediske hjelpemidler

Vi skaper bevegelse!

Atterås er en ortopediteknisk klinikk som lager og tilpasser alle typer ortopediske hjelpemidler innen benproteser, ortoser, spesialsko og fotsenger/såler. Vi jobber tverrfaglig og har tett samarbeid med fysioterapeuter.

Lurer du på om vi kan hjelpe deg?
Ta kontakt med oss på:

93 68 60 00

post@atteraas.no

www.atteraas.no

Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



– CrossFit-mesterskapene og all treningen gir meg en enorm mestringsfølelse

Ole Kristian (30) amputerte det høyre beinet for syv år siden. Mestringsfølelsen han kjenner på av å nå delmålene i CrossFit, gjør all treningen mot mesterskapene både inspirerende og morsom.



Tekst og foto: Marte Nordahl

Leggamputerte Ole Kristian Antonsen (30) fra Kristiansand, synes det både var spennende og interessant å delta på Momentum sitt 25-årsjubileum i Sarpsborg, 26-29 august.

– Det var veldig gøy å få møte på så mange positive mennesker som er i samme situasjon som meg, i tillegg til å høre historier om hva de har opplevd i livet og hvordan de håndterer hverdagen, sier han.

Verdifulle og interessante produkter

Ole Kristian synes også det var moro å se på utstillingene, og hva de ulike leverandører viste frem av produkter som finnes på markedet.

– Selv om jeg endelig har funnet et utstyr som fungerer bra for meg og har et godt samarbeid med ortopedingeniør, er det interessant å se på nye og gode løsninger. Jeg ble nysgjerrig på blant annet Lindhe Xtend sin fot, som du enkelt skrur av og på uten å måtte bytte hylse, sier han.

Arbeidsulykke for syv år siden

Ole Kristian amputerte beinet etter en arbeidsulykke for syv år siden. Han husker godt selve hendelsesforløpet.

– Jeg studerte for å bli lærer i Kristiansand. Ved siden av studiene hadde jeg en sommerjobb i Farsund på en bildefabrik som støper bildeler. Jobben min gikk ut på å holde kontroll på flytende metall som har en temperatur på 750 grader, minnes han.

En sommerkveld han var på jobb, trådde han ved et uhell gjennom en plate, som gjorde at beinet havnet oppi metallet.

Fløyet til Haukeland Universitetssykehus

Kollegaer dro han raskt bort til en nøddusj. Her ble han liggende til helikopteret fløy han til Haukeland Universitetssykehus.

– Selv om jeg var ved bevissthet under hele ulykkesforløpet, har kroppen fortrengt de intense smertene jeg opplevde. Jeg kan huske at jeg lå og skrek og hadde det vanvittig vondt, uten at jeg husker smertene like godt, sier han.

Amputerte beinet

Ole Kristian måtte amputere beinet dagen etter ulykken. Selve amputasjonen gikk veldig bra. Bare fire dager etter inngrepet var han i gang med fysisk aktivitet. Han synes at det gikk veldig greit både fysisk og psykisk etter ulykken.

– For meg var det viktig å komme raskt i gang med trening og aktiviteter, som

hadde vært en stor del av livet mitt før ulykken. Jeg startet derfor med fysisk aktivitet fire dager etter amputasjonen. Jeg utførte mye overkroppstrening i rullestol, i tillegg til pull-ups med rullestolen, informerer han.

Brannskader på amputasjonsstumpen

– Siden stumpen var såpass brannskadet, tok det lang tid før jeg fikk starte med protese. På den tiden var jeg klar for å komme meg opp å gå. Tiden i rullestol var veldig utfordrende.

Den første delen av sykehusoppholdet hadde han store smerter, som han ble medisineret for. Han fikk også sovemedisin for å klare å sove bedre.

– Jeg husker også sårskiftene som det verste fra sykehusoppholdet. I og med at jeg hadde så store brannskader måtte de skifte bandasje hver dag. Det var svært smertefullt å få revet opp sårene på nytt dag etter dag, minnes han.

Ole Kristian bestemte seg å kutte de sløvende medisinerne umiddelbart så raskt han kom seg opp på protesen. Kroppen vente seg gradvis til smertene.

Lykkelig protesebruker

Etter to måneder fikk de startet prosessen med å tilpasse protese.



Ole Kristian synes det var stas å få delta på Momentum sitt 25-års jubileum. Å få høre andres historier er interessant og givende. I tillegg har han lært mye av foredragene og blitt oppmerksom på nye proteseløsninger fra ulike leverandører.

– Jeg minnes godt den vanvittige gode følelsen av å komme meg opp på begge beina igjen. Jeg forstod raskt at jeg kom til å kunne utføre de tilsvarende aktivitetene som tidligere.

Ole Kristian er noe plaget med fantomsmerter, som han ikke kjenner på når han har på protese og utfører hverdagslige aktiviteter, som arbeid og trening.

– Derimot er det akkurat som hjernen blir bevisst på smertene når jeg ligger rett ut for å slappe av. Derfor er jeg takknemlig for at jeg har en travel hverdag bestående av arbeid på skole og trening til mesterskap, sier han.

Testet ulike idretter

Ole Kristian har alltid vært over gjennomsnittet glad i fysisk aktivitet og all slags trening. Før ulykken spilte han fotball på aktivt nivå og trente mye styrke.

– Jeg fant ut at jeg ikke hadde like mye glede av fotballen, siden jeg ikke klarte å spille på det nivået jeg gjorde før ulykken. Derfor ønsket jeg å finne en annen form for idrett.

– Jeg prøvde også sykling, og satt meg et mål om å sykle Kristiansand- Hovden på 210 kilometer. Jeg gjennomførte sykkelløpet åtte måneder etter at jeg fikk protese. Jeg husker godt hvor mye beinet var kuttet opp da jeg kom i mål, som gjorde at jeg omtrent ikke klarte å gå i to uker etterpå. Likevel var det verdt det.

Invitert med på CrossFit

– I 2018 inviterte en kamerat av meg med på CrossFit- trening. Siden jeg hadde mistet ett bein tenkte jeg umiddelbart at ikke idretten var noe for meg. Å kaste seg ut i en ny idrett, var derimot veldig positivt. Det viste seg å være en idrett jeg både likte godt og mestret, sier han.

Etter at han oppdaget CrossFit gikk han over til å konsentrere seg fullt og helt på idretten.

Trener på svakhetene

Med opp mot åtte til ni treningsøkter i uken de siste årene, er han godt rustet for utfordrende CrossFit- økter.

– Jeg har brukt mye tid på å trene på egne svakheter i idretten, samt øvelser jeg ikke er fult så god på, slik at jeg kan bli bedre. Jeg forsøker å være så allsidig og god i alle de elementene som finnes i CrossFit, opplyser han.

– Det mest utfordrende med idretten er alle de olympiske løftene som krever ekstremt mye beinstyrke, stabilitet og balanse. Jeg har jobbet ekstra mye for å mestre dette, sier han.

Mestringsfølelse og inspirasjonsglede

Ole Kristian har deltatt i totalt to verdensmesterskap. Ett i 2019 i Canada, og siste 2021 i USA. Han tok gullmedalje begge gangene. Mesterskapet i 2020 ble avlyst grunnet korona, som han vant kvalifiseringen til VM.

– Jeg passer på å sette meg små delmål underveis som jeg jobber for å nå. Å mestre mål som jeg har trent lenge på, gir meg en enorm mestringsfølelse og inspirerer meg til å fortsette med all treningen. For å kunne oppleve mestringsfølelse, tror jeg det er viktig å sette mål

Forts.



ANATOMIC STUDIOS

PROTESECOVERS MED PERSONLIG DESIGN



Tilpasset til din unike stil,
anatomi og protese

I SOMMER LANSERER VI NY KOLLEKSJON!



@anatomic.studios

Følg oss på Instagram
for å få alle de siste
oppdateringene!



anatomic-studios.com



For å oppnå best mulig resultater i CrossFit, bruker han mye tid på sine egne svakheter i idretten. Det har gjort han til en solid konkurranseutøver.

som man klarer å nå ellers i livet. Det gir deg en god følelse, sier han.

Stiller høye krav

– Når jeg stiller kontinuerlig høye forventninger til meg selv og presser meg hardt på trening, er det ekstra gøy å innfri kravene om en førsteplass.

– Likedan er det fint å bli kjent med andre amputerte idrettsutøvere, samt å se hvordan de trener og klarer seg så bra. Selv om vi er konkurrenter, er vi også en sammensveiset gjeng som jeg har kontakt med i dag, sier han.

Bruker ulike hylser

Ole Kristian bruker hylse og komponenter fra Blatchford. Han anvender i tillegg foten- Össur pro-flex XC.

I begynnelsen brukte han den samme foten både til trening og i hverdagen, som forårsaket sårddannelser på stumphen.

– Jeg har brukt lang tid på å finne en god løsning. Etter et langt og godt samarbeid med ortopediingeniør, har jeg funnet ut at det fungerer best med en egen hylse til jobb og hverdagslige aktiviteter. Til trening anvender jeg en egen hylse og protese som både er strammere og som sitter bedre. Jeg unngår bevisst å bruke denne i hverdagen siden den gir lett trykksår, informerer han.

Trening- ekstremt viktig

For Ole Kristian har det vært ekstremt viktig å komme tilbake til fysisk aktivitet, både for hans fysiske og psykiske helse.



– All treningen er en av grunnene til at jeg føler at det har gått så bra. Helsegevinstene er gode uansett hvilket nivå du er på, spesielt når du har amputert en kroppsdel. Det handler mye om å bli kjent med sin egen kropp, og å få god kroppsbeheerskelse, informerer han.

Overbelastet venstre bein

– Da jeg startet med trening igjen, kjente jeg at jeg overbelastet den venstre og bedre siden min. All trening og idretten jeg holder på med, bringer med seg gode vaner inn i hverdagen. Som resultat stoler jeg i dag helt på det høyre

protesebeinet, og føler at det er en del av kroppen min. Likedan har jeg minimalt med slitasje og fungerer hundre prosent som en vanlig person, sier han.

Han løfter frem at uansett hvilket nivå du er på, er det viktig å være i aktivitet hver dag. Enten om du velger å ta deg en tur eller en liten treningsøkt.

– Hvorvidt du velger å bruke egen kroppsvekt eller utfører avanserte øvelser i studio, er opp til deg. Jeg har stor tro på at å være i bevegelse hjelper både på den fysiske og psykisk helsen, løfter han frem.



Ole Kristian Antonsen (30) fra Kristiansand amputerte høyre bein for syv år siden etter en arbeidsulykke. Siden 2018 har han trent CrossFit på konkurransenivå, og har tatt gullmedalje både i Canada (2019) og USA. (2021)



LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend Foot®

Feet on any ground.



Prov protese foten med sideflexibilitet sammenlignbar med en menneske fot.



Patentert sideveis inversjon/ eversjon på 17 grader



Unik materialkombinasjon, for overlegen energiretur, styrke og fleksibilitet



Garantert i fersk-, basseng- og saltvann



Start reisen din på lindhextend.com

Følg oss gjerne på



TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

SERVICE – ENGASJEMENT – RESPEKT - KVALITET

TOV tilbyr:

Tilpasning av alle typer arm – og benproteser.

Gåskole – Ukentlig treningstilbud for aktive benprotesebrukere.

Aktivitetsdag for benprotesebrukere planlegges våren 2022.



De OPRA™ Implant System



Vil du bli kvitt protesehylse problemene og få mer ut av livet?

De OPRA™ Implant System

- Eliminerer press, sår og smerter
- Kan brukes hele dagen, hver dag
- Gir økt bevegelsesområde

Lær hvordan på www.integrum.se

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

For deg som protesebruker
gjør vi en forskjell – det er ditt valg

 **teknomed**
Ortopediteknisk senter

Vestfold: Skolmar 13, 3232 Sandefjord,
Tlf. 33 45 45 33, e-post: info@teknomed.no

Telemark: Storgata 118, 3921 Porsgrunn,
Tlf. 33 45 45 35, e-post: info@teknomed.no

www.teknomed.no

Stemningsfull julebordshelg på Dr. Holms Hotel Geilo

En forventningsfull og entusiastisk Momentum-gjeng fra øst, sør og vest, møttes på ærverdige Dr. Holms på Geilo, i anledning julebord 3.–5. desember.

Tekst: Benedicte Finnema
Foto: Mariann Vestbostad Marthinsen

Vi ankom Geilo i flere puljer, noen med bil og andre med tog fra Bergen og Voss. På dette arrangementet fikk vi igjen anledning til å bygge et unikt fellesskap i Momentum, som representerer oss alle.

Vi i foreningen har et felles mål, om å arrangere aktiviteter, slik at vi får møtes på tvers av geografisk tilhørighet, alder og interesser. Julebordshelgen ble en perfekt møteplass og en sosial arena for alle.

Små og store deltakere

Antall deltakere talte på rundt 40 personer. Vi hadde små gjester blant oss som satt en perfekt ramme rundt arrangementet. Spesielt hyggelig var det at vi fikk æren av å bli kjent med unge medlemmer, som vi ønsker varmt velkommen. Måtte flere følge etter neste gang også.

Denne helgens aktiviteter og møteplass, ga oss svaret på hva vi har behov for; Og møtes på tvers av geografisk tilhørighet, ha det gøy og utveksle erfaringer. Og ikke minst bli kjent med hverandre og delta i felles aktivitet. Denne helgen var det også plass til flere som blir med neste gang.

Mye sosial aktivitet

Det var et flott førjuls vintervær, selv om de færreste av oss benyttet seg av muligheten til å utforske

skimulighetene som Geilo er kjent for. Flere tok derimot turen til fots ned til Geilo sentrum.

Vi koste oss mye med sosiale aktiviteter både i baren og restauranten. Kvelden var dominert av latter, samtaler, nye bekjenskaper og god mat og drikke.

Bingokonkurranse

På lørdagen samlet vi oss i hotellets bingoavdeling, og som seg hør og bør ble vi utfordret til å delta i bowlingkonkurranse. Det viste seg å være et veldig populært tilbud, og alle gikk inn for å vinne med sterke kast og heiarop. Vinneren ble utropt i biblioteket der vi møttes for en felles skål før julemiddag.

Takk til Momentum Vest

Honnør til Momentum Vest og Marit for en vellykket og et veldig hyggelig godt arrangert.

Det var fint å bli kjent med flere «Momentumere, og måtte dette være starten til flere hyggelige og samlende sosiale aktiviteter og arrangementer i årene fremover.

Vi sitter igjen med hes stemme, nye bekjenskaper og ny lærdom. Vi er jo tross alt bedre sammen.



Benedicte Finnema, Celine Halvorsrud, Anne Mork.



Kristoffer Fylling.



Per og Kjellbjørg Lunde.



Viktoria, Daniel og Hermund Marthinsen, Åse Marianna og Kristoffer Fylling, Jørgen Blystad.



Per Lunde, Sigrunn Solberg, Selma Kristin Pedersen og Ulf Pedersen, Kjellbjørg Lunde.



Ninnis Thorkildsen og Jan Roger Klakegg, Hanne Thams-Lyche og Grete Flattun.



NEXUS Hand



Oppdag friheten på nytt med denne nye naturligt fungerende hånd til daglig bruk. Flere grep tilgjengelig for funksjonell hverdagsbruk med integrert fleksibelt håndledd som tillater instinktive håndleddbevegelser.

Besøk www.nordicortopedica.se eller ta kontakt med oss på info@nordicortopedica.se for å finne ut mer.

nordiCrtopedica



– Jeg blir glad av å kjenne på mestringsfølelsen



– Rehabiliteringsoppholdet har gjort meg interessert i å fortsette med den viktige treningen når jeg kommer hjem. Trening i vann, aerobic og boccia er fine og passende aktiviteter for meg.

Mål om å gå. Hun vet at det er kun hard trening som gjelder for at hun skal klare å nå målet om å gå stabilt på protese.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Kristin Hem Olafsen (58) er godt i gang med gruppetreningen en tidlig morgen på Unicare Bakke. Entusiasmen til fysioterapeutene smitter godt over på benprotesebrukerne, som jobber intenst med varierte styrkeøvelser på de ulike intervallene.

– Jeg har doblet antall styrkerepetisjoner siden jeg kom hit. Mestringsfølelsen betyr veldig mye for meg. Å klare ting selv og ikke være avhengig av andre, styrker også humøret, sier hun.

Mål om å gå

Kristin er fornøyd med det gode samholdet blant brukerne som gjør at trening blir morsommere.

– Treningsoppholdet her på Bakke er helt fantastisk. Folkene er veldig flinke og som ser hele deg utenom sykdommen din. For å nå målet om å etter hvert gå uten krykker, er det kun hard trening som gjelder. Treningen er tøffere enn hva jeg hadde forestilt meg. Målet mitt er å stå på hver dag og bli med på alt av aktiviteter. Å sitte i stolen kan jeg gjøre hjemme.

Kristin behandles fast av fysioterapeut Gitte Flindt Hilding, som hun har fått en god relasjon til.

– Gitte er myk når du trenger det. Hun kan være både pusekatt og tiger. De ansatte er veldig dyktige og engasjerte, løfter hun frem.

Tøffest i bassenget

Kristin trives aller best med den tøffe treningen i varmtvannsbassenget.

– Likedan er det gøy med intervalltrening med ulike stasjoner, som har sin spesielle funksjon og nytte. Du både strekker deg, tar imot og balanserer. Treningene varer mellom en til tre timer hver dag, avhengig av hvor tøffe de er. Gode pauser tar vi underveis. Det hender at jeg sovner i godstolen en times tid etter en hard treningsøkt, sier hun.

Oppdaget kul i låret

Høsten 2019 oppdaget Kristin en kul i låret som viste seg å være bløtvevs-sarkom, en sjelden krefttype. Beskjeden om kreft fikk hun på lille julaften i 2019.

– I januar 2020 startet jeg med effektiv strålebehandling som beklageligvis ikke beit på meg. Bløtvevssarkomet

hadde rukket å spre seg til alt av muskler, knokler og vev i hele låret. Legen og kirurgen bestemte seg derfor for å amputere låret, sier hun.

Rotasjonsplastikk

Kristin utførte amputasjonen for ett år siden på Radiumhospitalet. Kirurgen bestemte seg for å anvende en gammel amputasjonsteknikk, kalt rotasjonsplastikk. De amputerte rett under lysken og kneet. Leggen ble tatt vare på og vridd 180 grader som til slutt ble sydd på igjen.

– Låret mitt er nå resten av leggen min, mens hælen har blitt det nye kneleddet mitt. Jeg har alle tærne mine i behold. Heller ingen nerver er kuttet over, som gjør at jeg lever uten fantomsmerter, informerer hun.

– Jeg er godt fornøyd med samtalene med kreftleger og kirurger før inngrepet ved Radiumhospitalet. Jeg fikk tydelige og direkte tilbakemeldinger og informasjon om operasjon og behandling.

Protese i februar

Kristin fikk protese i februar i år. Tøffe cellegiftkurer gjennom hele fjoråret gjorde at hun ikke fikk protese tidligere.

Forts.



– Likedan har covid-19 gjort sykehusoppholdene og rehabiliteringstiden bestående av rekreasjon, opptrening og alle cellegiftkurer ensomt og utfordrende, uten et eneste besøk av pårørende og venner. Det var veldig rart å våkne opp etter operasjonen, sier hun.

Fornøyd med resultatet

– Jeg er veldig fornøyd med amputasjonen, som gjør det enklere å anvende protesen med en lengre stump og ikke minst et eget kneledd. Alternativet ville vært en amputasjonsstump på seks centimeter under låret, som hadde gjort det meget utfordrende med protesebruk.

Det er veldig få voksne som har utført en tilsvarende rotasjons plastikk amputasjon, informerer hun.

Fortsette treningen hjemme

– Den gode effekten av treningen gjør at jeg har innsett at jeg vil trenge en fysioterapeut å trene sammen med når jeg kommer hjem.

– Jeg håper også på å fortsette med å trene i vann. I tillegg er det muligheter for å melde seg inn i en boccia klubb.

Jeg skal også høre om kommunen har et aktivitetstilbud på dagtid. Jeg vil også fortsette med gåtrening med protesen.

Interessert i Momentum

Kristin fikk tildelt Momentum-konvo-lutten da hun kom til Unicare Bakke.

– Under oppholdet ser jeg nytteverdien av å dele gode tips og ideer med andre brukere. Likedan er det fint at Momentum tilbyr arrangementer og treff for pårørende, som også har stor nytte av å prate med andre. Jeg har veldig lyst til å melde meg inn i Momentum. Kanskje jeg kommer til å treffe kjente igjen, sier hun.

– Fremtiden går bare oppover. Min første målsetning er å klare å gå diagonalgang med krykker. Jeg har mange som heier på meg, både venner og stor familie med samboer, fem barn og med flere barnebarn, sier hun.

Kristin Hem Olafsen er godt i gang med rehabiliteringen på Unicare Bakke. Gitte Flindt Hilding har ansvaret for opptreningen. Motivasjonen Kristin får av treningen bidrar til å øke progresjonen for hver uke. Hun er rotasjonsamputert etter å ha oppdaget en kul i låret, som viste seg å være bløtvevssarkom, en sjelden kreftdiagnose.



Intervalltrening. Trening består av mye balanse- og styrketrening. Kristin står på og yter maksimalt på hver treningstime som varer mellom en til tre timer hver dag.



DITT ORTOPEDISKE VERKSTED PÅ SØRLANDET
RING OSS PÅ TELEFON 4000 4808
WWW.DREVELIN.NO



ETAB  1927

SOPHIES
MINDE

Frihet til bevegelse
og til i større grad å
kunne bestemme
over eget liv.

SOPHIES MINDE ORTOPEDI AS er totalleverandør
av ortopediske hjelpemidler, og tar i mot
pasienter fra hele landet.

sophiesminde.no

BUSKERUD TEKNISK
ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

- Fotsenger/løpsinnlegg og speshalsko
- Ortoser og korsett
- Proteser

Besøksadresse: Ingeniør Rybergsgate 114
Tlf.: 32 80 93 93
E-post: post@bto.no
Web: www.bto.no

NTOR 

FRI UTFOLDELSE
er vår spesialitet

Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant
av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov
melder seg. Målet er at brukere skal vokse og utvikle seg med
sine hjelpemidler. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver
enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best
mulig for våre brukere. Vi vet mulighetene og har
løsningene som gir en god funksjon.

Norsk Teknisk Ortopedi AS
Vikavegen 17, 2312 Ottestad – Tlf: 62 57 44 44 – nto@ortonor.no
www.ortonor.no



Bedre funksjon med rotasjonsplastikk



– At hver enkelt kreftpasient er unik og med ulikt utgangspunkt for behandling, gjør jobben vår både spennende og utfordrende.

Tekst: Marte Nordahl

Signe Ludvigsen, spesialfysioterapeut fra Bodø, og Merethe Lia Johansen fra Telemark, spesialist i onkologisk fysioterapi, jobber begge som fysioterapeuter ved Radiumhospitalet. Der jobber de med kreftpasienter.

– Jeg og Merethe jobber mye med ortopediske pasienter med sarkom, bein- og bløtvevskreft. Vi har en ganske så variert hverdag og jobber mye med opptrening av kreftpasienter. De fleste pasientene operert med rotasjonsplastikk er barn og unge, men vi har også noen voksne, informerer hun.

Rotasjonsplastikk er en gammel operasjonsteknikk som var vanlig på 70-tallet.

I Norge er de fleste operasjonene relatert til kreftpasienter.

USA og Nederland er store på rotasjonsplastikk.

Alle er toppidrettsutøvere

– Pasientene som opereres med rotasjonsplastikk er alle toppidrettsutøvere på sin måte, tatt i betraktning det lange behandlingsforløpet de går gjennom, sier Lia Johansen, som har bakgrunn fra toppidretten.

Hun synes det er spennende med alle de ortopediske pasientene på avdelingen. Da kreften sjelden sitter på nøyaktig samme sted fra pasient til pasient, er det ingen operasjoner som blir helt like og operasjonen må nøye tilpasses den enkelte.

– Hver og en av våre pasienter er unike og vi må derfor tilpasse vår behandling slik at vi finner den beste opptreningen for den enkelte. Den eneste likheten med hver enkelt rotasjonsplastikk, er at man har snudd foten 180 grader slik at ankelleddet dermed blir det nye kneleddet, informerer Lia Johansen.

Kreative og nytenkende

For at funksjonen skal bli best mulig for den enkelte pasient, fremhever hun at kreativitet og nytenkning, samt et tett og nært samarbeid med pasienten, er viktig.

– I perioden rett etter operasjonen, handler mye av fysioterapien om å hjelpe pasienten til å bli kjent med det nye beinet. Bevegelsesmønsteret er nytt, og det samme gjelder de sensoriske opplevelsene fra ankel og fot. Det som tidligere var utsiden av ankelen, har nå blitt innsiden av det nye kneleddet. Dette tar tid å venne seg til. Vi avklarer ofte med pasienten hva de ønsker at vi skal kalle det nye leddet. Noen foretrekker at vi refererer til ankelen, noen til kneet, og andre igjen har slått sammen de to leddene og kaller nå det nye leddet for «knankel», opplyser Ludvigsen.

Flest barn og unge

– De fleste som opereres med rotasjonsplastikk er barn og unge. Kosmetisk sett ser rotasjonsplastikk veldig uvant ut for mange. Spesielt i ungdomsalder ønsker man gjerne ikke å være annerledes. I rehabiliteringen arbeider vi



Signe Ludvigsen, spesialfysioterapeut fra Bodø som jobber som fysioterapeut ved Radiumhospitalet. Hun jobber mye med ortopediske pasienter med sarkom, bein- og bløtvevskreft. Foto: Privat



Merethe Lia Johansen, spesialist i onkologisk fysioterapi fra Telemark jobber som fysioterapeut ved Radiumhospitalet. Hun jobber ofte med kreftpasienter, med mål om å finne muligheter og løsninger på aktiviteter de ønsker å gjøre. Foto: Privat

derfor mot at pasienten gjennom mestring og bevegelse kan venne seg til at foten ser litt annerledes ut, og bli glad i beinet slik det er nå. Å være komfortabel med den nye foten sin, er også viktig for trivsel, sier hun.

Best mulig funksjon

Lia Johansen utdyper at selve målet med rotasjonsplastikk, er å gi brukeren så god funksjon som mulig, da alternativet ofte vil være en høy låramputasjon. Brukeren får ankelen som nytt kneledd, som igjen fører til at pasienten trenger en kortere protese enn ved en høy femuramputasjon. Brukeren vil også kunne kontrollere to ledd i det amputerte beinet med egen muskelkraft (hofted- og ankelen som utgjør nytt kneledd), sammenlignet med en låramputert, hvor kneleddet er mekanisk.

– Hvor mye bein- og hvilke muskler som kan bevares, samt hvor de blir koblet sammen, kan være avgjørende for funksjonen etter rotasjonsplastikk. Dette avgjøres av hvor kreften sitter og hva som må fjernes av bein og muskulatur for å få ut kreftsvulsten. Musklene er motoren som skaper bevegelse, som gir muligheter for en rekke aktiviteter som for eksempel å gå på ski, kjøre snowboard, rulleskøyter, svømming og løping, sier Lia Johansen.

Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Proteser
- Ortooser
- Ortopediske sko
- Fotsenger
- Spesialsko
- Innleggsåler
- Korsetter
- Oppbygg mm.

Ortopediteknikk
i sentrum



Besøksadresse: Grand Helsesenter,
Torggata 1, 2317 Hamar
Telefon: 62 51 19 50
E-post: post@hamar-ortopediske.no
Web: www.hamar-ortopediske.no

Har du fått innvilget biltilskudd fra NAV?

Momentum har fått en tilbake-
melding fra et medlem, som vil gjøre
andre oppmerksomme på utløps-
tiden på tilskuddsordningen på bil.

Husk å ta en ekstra telefon til NAV
hvis dere ikke husker når dere tegnet
kontrakten for tilskudd på bil.



Pek på koden med
mobilkameraet ditt

ORTOPEDITEKNIKK 
- siden 1980 -



Signe og Merethe setter individuelle mål for treningen, alt etter-
som hva personen interesserer seg for og hva motivasjonen er i
hverdagen. Foto: Marte Nordahl



Opptreningen på sykehuset og på rehabiliteringssenter er både krevende
og viktig. Med rotasjonsplastikk krever det ekstra styrke spesielt i ankelled-
det og i muskulaturen rundt. Foto: Marte Nordahl

Forts.

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!



MOMENTUM ØST



Oslo, Akershus og Østfold
Regionleder:
Hans Petter Børresen
hansp@hellumdiamant.com
T: 95 11 93 64



Likepersonkontakt:
Kristin Holter Sørensen
kriholtesor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

MOMENTUM INNLANDET



Hedmark og Oppland
Regionleder:
Oda Solhaug Kokslien
oda_solhaug_kokslien@hotmail.com
T: 99 25 01 63



Likepersonkontakt:
Roar Olafsen
borgolafsen@gmail.com
T: 93 69 73 30

MOMENTUM SØR-ØST



Buskerud, Telemark og Vestfold
Regionleder og likepersonkontakt:
Merete Linde-Nielsen
kongsberg.vita1423@vita.no
T: 90 41 07 13



Rogaland og Agder
Regionleder og likepersonkontakt:
Terje Tobias Finnsådal
ttfinsaadal@icloud.com
T: 91 59 54 66

MOMENTUM VEST



Hordaland, Sogn og Fjordane
Regionleder:
Mariann Vestbøstad Marthinsen
mariann_ve@hotmail.com
T: 99 22 53 15



Likepersonkontakt:
Marit Havre Nilssen
hnmorit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

MOMENTUM MIDT-NORGE



Trøndelag, Møre og Romsdal
Regionleder og likepersonkontakt:
Tor Aalberg
toraal@hotmail.com
T: 46 63 06 42



Nordland, Troms og Finnmark
Nestleder og likepersonkontakt:
Martin Hartløff
hartloe@online.no
T: 90 12 00 25

MOMENTUM NORD

UTVALGSKONTAKTER



Likepersonutvalget
Mark Miller
Tlf.: 92 88 76 60
E-post: mark.miller@momentum.nu



Informasjons- og kommunikasjonsutvalg
Petter Thime
Tlf.: 90 01 90 95
E-post: petter.thime@momentum.nu



Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: kjetil.bragstad@momentum.nu



Studieutvalget
Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: kjetil.bragstad@momentum.nu



Sports- og aktivitetsutvalget
Silje Bjerga Nesland
Tlf.: 40 24 10 81
E-post: silje.bjerga.nesland@momentum.nu



Samfunnspolitisk utvalg
Nils-Odd Tønnevold
Tlf.: 92 20 16 26
E-post: nils.tonnevold@connectum.no

Momentumprisutvalget
Ta kontakt med adm.
Forslag sendes:
info@momentum.nu

Tilpasset protese

– For best mulig resultatet, er det viktig at protesen er riktig innstilt, og at ankelen tåler belastningen av brukers kroppsvikt. Det er også viktig å tilstrebe god bevegelighet i ankelledet, slik at pasienten har full strekk og full bøy, forklarer Lia Johansen.

– Å trene opp ankelledet og muskulaturen til å tåle det nye bevegelsesmønsteret og belastningen kan være både utfordrende og tidskrevende, legger hun til.

Dagligdagse aktiviteter og styrke

Signe og Merethe følger pasientene under hele oppholdet ved Radiumhospitalet, både før og etter operasjonen. Deretter er det for mange nyttig å kunne dra videre på rehabiliteringsopphold etter endt kreftbehandling.

– Opptreningen, både på sykehuset og på rehabiliteringssenter, består blant annet av muskulær utholdenhetstrening, styrketrening, koordinasjon og balansetrening. Videre jobber fysioterapeutene med å instruere pasientene i dagligdagse aktiviteter, som å kle av og på seg, ta på protesen og gå i trapper. Det er også viktig å lære seg et best mulig gangmønster, for å forebygge belastningsrelaterte plager, forteller de.

– På lang sikt er det viktig med generell trening, da spesielt mage og rygg, av disse kan være utsatt for belastningsrelaterte skader grunnet endret bevegelsesmønster etter operasjonen, fremhever Lia Johansen.

Ulik motivasjon og livsfaser

Ludvigsen tydeliggjør at treningen oppleves ulikt for den enkelte. Noen tar treningen kjempelett og for andre krever mer tid.

– Mitt mantra er at ingenting er umulig før man har forsøkt. Livet blir ikke helt som før, men det kan likevel bli veldig bra. Samtidig er det viktig å tenke på at det kreves trening, sier Lia Johansen.

Setter individuelle mål

Hun løfter frem at alder for når du opererer rotasjonsplastikk, har mye å si for hva du motiveres til å holde på med av aktiviteter. Hver enkelt person er i ulike livsfaser som vil endre seg underveis.

– Ikke minst har hver bruker ulik motivasjon og interesse for hvilke aktiviteter de ønsker å gjøre. Derfor er det viktig å sette seg individuelle mål med treningen. For noen kan det være kjempeviktig å ta på seg skiene når snøen kommer, mens andre ønsker å gå fint i trapper og til nærbutikken. Den indre driven, motivasjonen og ønske for pasienten, er kanskje det aller viktigste for å kunne si hva de får til. Det krever en hel del trening til, for å kunne oppnå et best mulig resultat, sier hun.

Lokal fysioterapeut

Når pasientene skrives ut fra sykehuset følger fysioterapeutene ved Radiumhospitalet opp med informasjonsoverføring til rehabiliteringssted og lokale fysioterapeuter. Pasienten vil i varierende grad ha behov for vedlikeholds oppfølging av fysioterapeut livet ut.

– Likedan er viktig at de har en trygg og god ortopediingeniør som man har tett dialog med, sier Lia Johansen.

Tilbake til trening

– Mange av pasientene har gjerne vært en del av et idrettsmiljø, og har drevet med blant annet dans, turn eller andre idretter. Vi forsøker å få de unge og aktive pasientene deres tilbake til idrettsmiljøet igjen, fortsetter hun.

– For at de skal oppleve mestring og glede, samt få til å drive med fritidsaktiviteter og være en del av miljøet igjen, må vi tenke nytt og annerledes. Samt jobbe med tilrettelegging. Vi bruker en god del tid for at de skal kunne fortsette å leve livet sitt på best mulig måte, og være en del av et felleskap, sier Lia Johansen.

Ingenting er umulig

– Det er ufattelig motiverende å være fysioterapeut. Vi føler oss ekstremt privilegerte som får lov til å være med på veien til disse pasientene og å se mulighetene som oppstår. Vår jobb er å finne løsninger og muligheter til at de kan få lov til å gjøre de tingene de har lyst til å gjøre, sier Lia Johansen og Ludvigsen.

– Vi må prøve til alt. Ingenting er umulig før vi har prøvd, sier Ludvigsen.



Hovedstyret i Momentum



KJETIL BRAGSTAD
 Styreleder
 kjetil.bragstad@momentum.nu
 T: 48 60 19 74



PETTER THIME
 Nestleder
 petter.thime@momentum.nu
 T: 90 01 90 95



MORTEN BERG
 Styremedlem/
 økonomiansvarlig
 morten.berg@momentum.nu
 T: 90 16 30 66



MARK MILLER
 Styremedlem/
 Likepersonkoordinator
 mark.miller@momentum.nu
 T: 92 88 76 60



SILJE BJERGA NESLAND
 Styremedlem
 silje.bjerga.nesland@momentum.nu
 T: 40 24 10 81



GEIR BORNKESSEL
 Varamedlem
 geir.bornkessel@momentum.nu
 T: 97 15 58 78



ROAR OLAFSEN
 Varamedlem
 borgolafsen@gmail.com
 T: 93 69 73 30

Momentum
 T: 40 00 43 60
 info@momentum.nu



LIV KARIN SØSTUEN
 Adm. sekretær
 info@momentum.nu
 T: 47 02 10 94

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



ottobock.



Mestring i hver sving med ProCarve

Opplev den deilige følelsen av skiglede

Kontakt din ortopediingeniør for mer informasjon!



ottobock.no