

- Nå føler jeg meg både STERK OG SUNN

- Etter at jeg begynte å trene, er jeg blitt bra i alle leddene og har mye mindre smerter enn tidligere. Jeg har dessuten stor glede av treningen og kjenner at kroppen fungerer utrolig bra, sier Sigvald Netland (83) som for seks, sju år siden hadde hjerteinfarkt.

Tekst og foto: Kari Flaata Halling

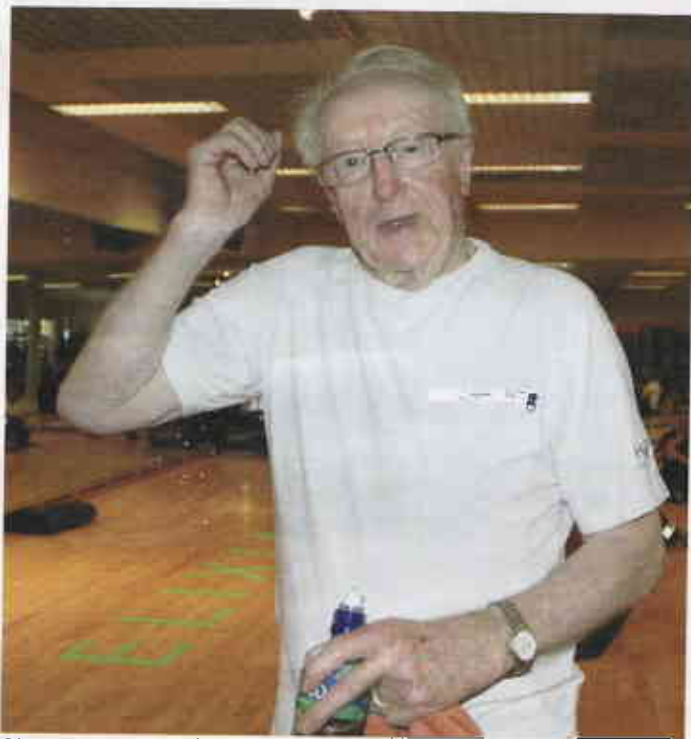
Hver fredag fra klokka elleve til halv ett møtes pensjonister til kondisjons- og styrketrening på Elixia i Oslo. Det er Tor Torgersen (69) som er fast instruktør på dette treningssenteret som ligger på Lambertseter. Tempoet er til tider høyt og øvelsene utføres i takt til gladmusikk. I dag er det 22 personer til stede. Tor er selv med og trener og gir høylydte instruksjoner som: "Ikke hold pusten under treningen!"

Stor glede av treningen

- De fleste eldre blir bare sittende etter at de er blitt pensjonister. Slik kan vi ikke ha det, sier Tor Torgersen. Samfunnet kan spare enorme summer hvis de eldre blir i bedre form.

Det er alltid flest damer på treningen, forteller Tor.

- Menn er vanskeligere å få med i gruppesammenheng. De føler seg også mer klossete når det gjelder koordinasjonen.



Sigvald Netland (83) har stor glede av treningen og kjenner at kroppen fungerer utrolig bra.

Til dette kommer at menn tror de trener mer fornuftig ved å gå turer i skog og mark. Bra, men det er ikke nok, påpeker instruktøren.

To av deltakerne får ikke fullrost treningen. Det er Kari Ellen Gulbrandsen (69) og Sigvald Netland, for øvrig eldste-mann på treningen i dag.

- Jeg synes at Tor er flink til å tilrettelegge treningen for oss eldre, sier Sigvald Netland som både lider av angina og forkalkning i skuldrene. - Det er viktig at han repeterer øvelsene og gjentar hva vi skal gjøre, for hukommelsen er ikke så bra lenger, innrømmer den spreke pensjonisten.

I 2001 hadde Kari Ellen en stor kreftoperasjon. Hun ble ryggoperert i fjor og nylig ble også hånden operert. I tillegg har hun artrose i fingrene.

- Etter en operasjon er trening veldig viktig. Takket være Tor og treningen har jeg kommet meg etter hver operasjon og føler meg nå både sunn og sterk i kroppen, sier den aktive damen.

Førtidspensjonist

Tor gikk av med førtidspensjon. Dette var en stor overgang – ettersom han hadde vært veldig aktiv i jobben.

- Jeg føler at det å bli eldre på mange måter er en tapsituasjon. Selvtilliten blir lavere, man blir litt rastløs og deprimeret, mister noe av seg selv. Dette kjente jeg selv på kroppen. Jeg sto der uten mine kollegaer, uten noe å gjøre. Kona mi, som er en del yngre enn meg, er fortsatt i full jobb, forteller Tor, som har utdannelse fra Idrettshøyskolen. De siste 15 – 20 årene av yrkeslivet var han selv lite aktiv, og det kjentes på kroppen. En dag gikk han forbi treningssenteret Elixia på Lambertseter og tenkte: "Nå må jeg begynne å ta tak i meg selv igjen!"

Det endte med at Tor begynte å trene på Elixia. Han fikk et nytt liv, ikke bare fysisk, men også sosialt. I dag trener han hver dag og føler seg i kjempeform. Han har også kropp som en atlet. Etter hvert fikk Tor tilbud om å ha ansvaret for treningen av de eldre og å utdanne godt voksne instruktører og personlige trenere.

- Jeg har aldri hatt så mye å gjøre som nå, men jeg har heller aldri hatt det så gøy, innrømmer Tor, som aldri har hatt noen fysiske plager eller sykdommer.



Å drive med styrketrening er viktig, blant annet for å motvirke benskjørhet og fallulykker.

Forebygger sykdom

Fysisk aktivitet kan faktisk forebygge en rekke aldersrelaterte sykdommer, forteller Tor. Eksempler på dette er brystkreft, tykktarmskreft, underlivskreft og prostatakreft samt muskel- og skjelettlidelser, osteoporose, type 2 - diabetes og hjertesykdommer. I tillegg kan fysisk aktivitet brukes for å bremse aldringsprosessen med opp til ti år, legger han til. - Hjerte- og lungekapasiteten blir også mye bedre. Vi har derfor hatt en del kontakt med Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) og Glittré Sanatorium. Flere treningssentre har nå begynt å sette fokus på hvordan man skal trene opp KOLS-pasienter.

Mot angst og depresjon

I tillegg til de rent fysiologiske gevinstene, har treningen psykiske gevinster.

- En stor norsk forsker, psykiater og lege, Egil Martinsen fra Modum Bad, har kunnet dokumentere at trim både forebygger og behandler moderate depresjoner og angst, som mange

eldre er plaget av. Flere av deltakerne hos oss har også i ettertid sagt at de helt kunne slutte med antidepressive piller. Torgersen har også positive erfaringer med det å bruke naturen som helsestudio. Denne form for fysisk aktivitet kan bedre hukommelsen og konsentrasjonen hos lettere-demente. Det har en større kanadisk undersøkelse vist. Det er kombinasjonen av naturens lyder, farger og lukter og fysisk aktivitet som har en god positiv effekt på demente.

Forebygger fallskader

Tor Torgersen arbeider for tiden med et forskningsprosjekt ved Norges Idrettshøgskole. Her prøver han å finne ut av hvilke treningsformer som best kan brukes for å forebygge fall hos eldre.

- Vi samlet 100 godt voksne deltakere og delte dem inn i grupper. En gruppe skulle gå rundt Sognsvann to ganger i uken (bevegelighet), en annen gruppe skulle drive med balansen trening to ganger i uken og en gruppe skulle trene styr-

ke- og kondisjonstrening med meg to ganger i uken. Vi testet deltakerne på forhånd. Etter 24 ukers trening tok vi en ny test. De foreløpige resultatene viser at for å forebygge fall hos eldre, er disse treningsformene best (i denne rekkefølgen): 1 styrketrening, 2 kondisjonstrening, 3 bevegelighetstrening og 4 balanse.

- Balanse er noe av det som er hovedproblemet når vi blir eldre. Når man faller og bryter hoftebein, skuldre eller lignende, og blir liggende lenge, fører dette ofte til kolossale komplikasjoner, uførhet og, i verste fall, tidlig død, opplyser Torgersen.

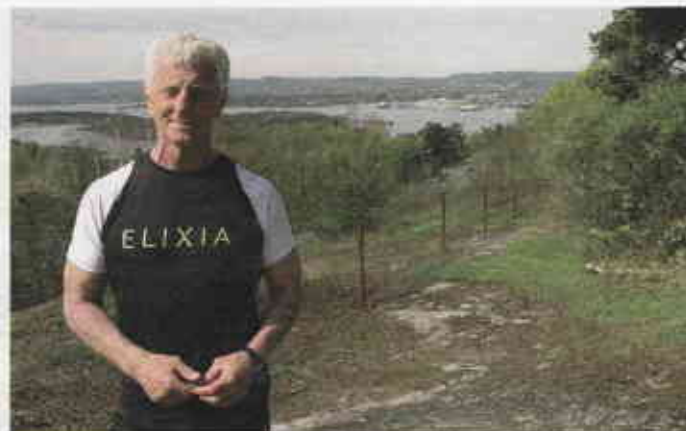
Et samfunnsansvar

- Det er jo ikke alle som har råd til å trene i helsestudio?

- Det skjønner jeg og det er forferdelig synd. Det burde vært et samfunnsansvar for politikerne våre å iverksette trenings-tilbud for eldre. Jeg er overbevist om at da ville helse- og sosialbudsjettet bli betraktelig redusert, for i dag går over 50 prosent av budsjettet til behandling av eldre. I stedet for å bruke store ressurser til å behandle, kunne man bruke midler til å forebygge. Norske politikere kunne ha trening for eldre på blå resept og ansette en aktivitetsansvarlig for eldre i hver kommune. Også radio og TV kunne brukes til dette. Det ville vært fint for dem som bor litt utenfor allfarvei.



- Jeg må sjekke om muskelen har vokst siden sist, spørker instruktør Tor Torgersen. Kari Ellen Gulbrandsen (69) er svett etter en treningsøkt på Elixia treningssenter på Lambertseter.



- Flere burde bruke naturen som helsestudio, mener Tor Torgersen, som er heldig å ha treningsmuligheter rett utenfor stuedøra.

Aldri for sent

- Det er viktig både med veiledning og oppfølging. Dessuten er det viktig å vite når man skal skifte program, for variasjon er også av betydning innen treningen, spesielt for eldre. For sju, åtte år siden spurte jeg 50 eldre hvorfor de ikke var fysisk aktive. Det tradisjonelle svaret var: "Jeg er for gammel til å begynne å trene." Men det er aldri for sent å begynne. Jo eldre man er, og jo dårligere form man er i, desto raskere merker man fremgangen. Noen svarer at de har for store smerter. Da vet de ikke at smertene ofte forsvinner eller blir redusert gjennom fysisk aktivitet. Noen vet ikke hvordan de skal komme i gang, andre sier at de ikke har noen å trene sammen med. Og atter andre sier "jeg er i god form, så jeg trenger ikke å trene". Den som ikke setter av tid til trening tidlig, må i stedet sette av tid til behandling senere i livet. Tenk over det, avslutter Tor.



Faktaopplysninger

Kun 6 prosent av alle over 65 år er fysisk aktive
Med fysisk trening kan du bremse aldringen med 8 til 10 år
Hyppigheten av hoftebrudd er 40 prosent lavere hos aktive kvinner enn hos inaktive

Kilde: Sosial- og helsedirektoratet