

Sykkel mot smerter



Før tok Johnny Stausholm
mange piller mot det vonde.
Nå sverger han til to hjul.



NÅ FIKK DET være slutt. Han skammet seg. Han orket ikke dette livet lenger.

Sammen med gamle venner i Grenå i Danmark følte Johnny Stausholm seg annerledes. De var friske, han var syk. Hjemmet hans på Ålgård føltes som et fengsel.

Han satt mye alene. Han hadde ingen jobb. Han knasket sterke medisiner i store mengder for å døyve smertene. Men morfintablettene holdt ham knapt gående. De holdt ham helst sittende og liggende.

NÅ FIKK DET være slutt.

Noe måtte gjøres. Og han gjorde det.

Han søkte ikke døden. Han ønsket seg ikke et nytt liv. Han ville ha sitt gamle liv tilbake.

Der, i sitt fødeland Danmark, i Grenå, tidlig i 2009, tok han avgjørelsen: Først kutter jeg ut halve medisindosen. Hvis det går bra, tar jeg resten etter 14 dager.

Det gikk ikke bra. Det gikk så vidt.

JOHNNY STAUSHOLM var en frisk, sterk mann helt til det smalt på E-39 en aprildag i 2001. Han kjørte bil og ble påkjørt bakfra. Farten var lav, men høy nok til at tilværelsen hans ble smadret.

Kort tid etter kollisjonen begynte Johnny å føle seg uvel. Armene dormet bort. Så kom smertene snikende. Etter mange vonde dager og måneder fikk han diagnosen: Alvorlig nakkeskade.

To operasjoner fulgte. Kirurgen erstattet to ødelagte nakkeskiver med implantater av titanium. Men smertene fortsatte å herje i kroppen, men mest i hodet, nakken og skuldrene.

Da det smalt, var Johnny nesten ferdig utdannet maskiningeniør. Nå greide han verken å fullføre studiene eller å arbeide. Han satt innsperret i et fengsel. Smertefengselet.

DA HAN kom tilbake fra danmarksturen i 2009, ville han forsøke å rømme fra dette fengselet. Men hvordan?

Til han var rundt tyve hadde Johnny Stausholm drevet sport. Vektløfting og friidrett. En kraftkar. Nå hadde en del kilo lagt seg utenpå den gamle idrettsmannen. Nå skulle han lokkes fram igjen.

Dette ble det andre forsøket. Året før, i 2008, hadde nemlig Johnny lånt en så å si urørt hybrid sykkel som tilhørte hans yngste sønn. På den første turen han ned bakkene og tok fatt på turen rundt Limavannet. Den ferske sykkelrytteren kunne like gjerne ha lagt seg på ei spikermatte. Han trodde han skulle dø.

UNDERVEIS tok Johnny både smertestillende og pauser. Satte fra seg sykkelen og tuslet ut i terrenget i det vakre været. Det ga ham en ny følelse av nytelse.

Fra Ålgård sentrum og opp bakkene til hjemmet sitt måtte han slepe seg og sykkelen. Etterpå kom noen veldig vonde dager på sofaen. Men så bar det ut igjen. Sykkeltur nummer to ble minst like ille som den første. Når det gjør så vondt, kan jeg vel like godt sykle litt lenger, tenkte Johnny, og la på en drøy halvmil.



– Jeg vet ikke hvor jeg hadde vært i dag uten syklingen, sier Johnny Stausholm.

PÅ DEN TREDJE turen skjedde noe skjellsettende. Det var en av de sjeldne, varme dagene i Rogaland. En fersk syklist la ut på tur i sandaler, shorts og t-skjorte. I Ravndalsbakken i Gjesdal stanser han og går ned til elvebredden. Bak en diger stein, usynlig fra veien, kaster han klærne og hiver seg ut i en kulp.

Etterpå ligger han på bakken og slikker sol. Der møter den nakne mannen den nakne sannhet. Jo, sier han til seg selv, jeg har mine problemer, men en så flott naturopplevelse har jeg ikke hatt på flere år.

Så syklet han hjem og ble liggende i flere dager. Etter en tid ga han opp syklingen. Den ble for vond og vanskelig.

MEN NÅ, i 2009, etter turen til Danmark, ville han gjøre et nytt forsøk. Uten å konferere med legen kuttet han ut halve dosen med smertestillende. Kroppen tryglet og ba om lindring. Johnny svarte med å gi den juling.

Han trillet og trillet. To uker etter at han kuttet ut halvparten av smertemedisinene, sluttet han helt med dem. I 3-4 uker var han stadig ute på landeveien og svettet ut restene etter farmasøytisk industri.

Smertene herjet, men han greide å vri tanke-

ne litt bort fra dem og tablettknaskingen mens gummihjulene tygde asfaltkilometre. Også hjemme var han begynt å tenke på sykkel. Pedalkraft og tankekraft – det ble en virkningsfull mikstur.

FARVEL SANDALER og hybrid sykkel! Johnny melder seg inn i Aalgaard Sykkel- og Spaserlaug, der han finner hjelpsomheten selv ved navn Per Reidar Olufsen, best kjent som Pitter. Denne kan du låne så mye du vil, sier Pitter, og gir Johnny en cross-sykkel.

Den skaffet ham en ny opplevelse. To og en halv mil tilbakela Johnny på den lånte doningen. Mye av veien satt han og gråt. Det var ikke av glede. Altså måtte han bare fortsette.

HAN BEGYNTE å trene i lag med folk i lauet. Han ble akterutsyklet. Det skal de ikke få lov til, tenkte Johnny. En dag trente han med to nye treningskompiser fra lauet.

– Vil du være med på Pølserunden, spurte de. Pølserunden er kjæleavnet på et bedriftsritt på fem mil Gilde sponser.

– Det kommer ikke på tale, parerte Johnny.

Så satte de tre karene kurs for Seldalsbakken, en fryktet puste- og peseprøve for syklister. Da de to andre kom til toppen, sto Johnny og ventet på dem. Da falt det noen replikker:

– Hvor mange år har du syklet?

– I halvannen måned.

– Hvor har du trent før det?

– Jeg har ligget på sofaen og spist morfin i flere år.

DET BLE Pølserunde, og det ble en respektabel tid.

Nå må du være med på Lysebotn-Bryne, sa Pitter.

Nei, nei. Jo, jo.

Johnny Stausholm hadde aldri syklet lenger enn seks mil. Forlengst hadde han kjøpt sin egen tohjuling. Nå satt han foran en kraftprøve på 15,7 mil. Åpningen fra Lysebotn er mer vertikal enn horisontal. Når rytterne kommer til toppen, vet de hva det vil si å gå i kjelleren.

Johnny syklet alene så å si hele veien. Fra Oltedal til Bryne satt han og smågrein. Tiden ble 5 timer og 17 minutter. Det er bra for en nybegynner.

SÅ BLE HAN igjen liggende på sofaen noen dager. Da lovet han seg selv at han aldri mer skulle utsette seg for en slik styrkeprøve. Men plutselig begynte han å le. Johnny tok seg selv i å planlegge neste års Lysebotn-Bryne.

Og ikke nok med det. Johnny Stausholm tok kontakt med Team Jæren og begynte å trene med dette laget. Så slo en vill tanke ned i ham: Hvorfor ikke sykle Trondheim-Oslo, Den store styrkeprøven, i 2010?

I Trondheim-Oslo kjørte Johnny på Team Jærens andrelag. Det ble klokkeinn på 15 timer og 30 minutter, en forrykende sterk tid for en med bare 12 måneders trening. Et slikt hastverk gjør fryktelig vondt selv om man ikke har verk i kroppen fra før.

Med **BankID** på mobilen har du alltid kodebrikken med deg



Du vet hvor irriterende det er å ikke finne kodebrikken når du skal inn i nettbanken eller betale med kort på nettet. Med BankID på mobilen er problemet løst. Da har du den alltid i lomma. Veldig praktisk rett og slett. Èn ting mindre å holde styr på, og enda en god grunn til å være Telenorkunde.

Enklere hverdag. Bedre opplevelser.

Send SMS med kodeord **BANKID** til **2244**
eller sjekk ut **telenor.no** for mer informasjon.





Noen ganger i året faller han sammen. Da må Johnny Stausholm være alene.

ETTERPÅ var Johnny helt gåen i tre måneder. Men han skulle kaste seg inn i en enda større styrkeprøve.

I 2007 hadde han prøvd å praktisere yrket som maskiningeniør. Etter tre måneder måtte han gi opp. Det ble for vanskelig å konsentrere seg.

Nå når tankene nesten var blitt sterkere enn smertene, ville han prøve seg på nytt. Høsten 2010 tok Aibel vel imot ham. Halv jobb. Arbeid hele tirsdag og onsdag og halv torsdag.

DET GÅR ikke greit. Det går. Smertene gjør det vanskelig for ingeniøren å konsentrere seg. Johnny vil heller sykle 200 kilometer enn å arbeide en hel dag. Men han gir seg ikke. Det gjorde han heller ikke da han sammen med kompisen Ibrahim Shabi syklet fra Ålgård til Kosovo med en vond menisk, i tillegg til de gamle smertene.

NÅ MÅ bare ingen tro at dette er en solskinnshistorie.

– Jeg blir aldri frisk. Smertene vil alltid forfølge meg. Men jeg har lært å takle dem på en ny måte, sier Johnny.

Vi sitter på kjøkkenet der han serverer super, selvbakt sjokoladecake så mørk at den strutter av antikosydanter. I 2004 skrev jeg for første gang om denne mannen. Da han åpnet døren i dag, kjente jeg ham så vidt igjen. Sterk og slank, stram og strunk.

Midt inne i sin historie må han ta en pause.

Vi trenger pausen begge to. Vi må blunke noen ekstra ganger. Vi må svelge unna noe som ikke er sjokoladecake.

JOHNNY STAUSHOLM har forsøkt å hjelpe mange smerteridde nakkepasienter. De har det forferdelig, men skaden synes ikke. En del gir opp. Da tyr de ikke til sykkel. De tyr til selvmord.

5-6 ganger i året må Johnny ta fram morfinesken. Tredjehver uke går han til legen i Egersund, der han får injisert lokalbedøvelse i nakke og skuldre. Det hjelper noen timer eller dager. Og jevnlig går han til samtale på Jæren distriktpsykiatriske senter, hvor det gjør godt å tømme hodet.

- DET KOSTER MEG mye å holde meg oppe. Noen ganger i året faller jeg sammen. Da må jeg være alene, og da ønsker jeg at jeg hadde hatt en bryter som jeg kunne skru av og fått fred – bare for en liten stund, røper Johnny.

Ofta sover han bare et par timer om natten. Men selv om han burde hatt nok med seg selv, er han omsorgsfull overfor andre, forteller hans nærmeste.

- JEG VET IKKE hvor jeg hadde vært i dag uten syklingen. Men min metode er så spesiell at jeg ikke uten videre kan anbefale den til andre. Min oppfordring til andre smertepasienter er at de ikke må gi opp. Det er alltid mulig for den enkelte å finne sin vei til en bedre hverdag. Det gjelder å sette seg et mål og stykke opp veien dit i delmål, sier Johnny.

Han snakker om et godt liv. Han snakker om hyggelige turer med sin beste støttespiller, kjæresten May-Britt. Og han har begynt å snakke om å sykle fra Nordkapp til Lindesnes. På en snau uke.

– Jeg er stadig på jakt etter noe å slå meg selv med.

– Trening hjelper

– Fysisk aktivitet kan være til hjelp for smertepasienter og kan nok bli brukt i mye større grad enn i dag, sier Birger Christensen.

Han er fastlege i Egersund og behandler Johnny Stausholm.

– For en pasient med kroniske smerter er det viktigste ved treningen at han eller hun flytter fokus fra smertene til aktiviteten, tilfører Christensen.

Det finnes forskning som viser at fysisk aktivitet er godt for mennesker med psykiske lidelser, for eksempel depresjon. Kroniske smerter er ingen psykisk lidelse, men smertene blir fort en psykisk påkjenning. Derfor kan trening være gunstig, poengterer Christensen.

– Under trening frigjøres endorfiner, stoffer som lindrer smerter og gir en god følelse i kroppen. Er disse til hjelp for folk med sterke, kroniske smerter?

– Absolutt. En slik naturlig smertelindring gir velvære og virker positivt på mestringsfølelsen som er så viktig for å takle kroniske smerter. Vi vet jo også at toppidrettsutøvere kjenner sterk smerte når de presser seg hardt, og evnen til å mestre den blir svært viktig, sier Christensen.

– Har du hatt pasienter som har greid å takle smerter på samme måte som Stausholm?

– Ikke i samme grad. Han er en uvanlig viljestærk og ressursrik mann. Men generelt vil jeg si at alle smertepasienter har utbytte av fysisk trening, i den utstrekning de greier det. Det handler om å få bedre fysisk og psykisk helse, og å bryte et mønster, sier dr. Christensen.