

Slagrammede Martin (43) bruker orientering i opptreningen

- Det er god trening for

Sommeren 2017 fikk Martin Aasen Wright fra Bøler hjerneslag for første gang. I desember samme år skjedde det igjen. Etter et par tunge år er Martin på full fart tilbake til normalen blant annet ved hjelp av orientering.

ARILD JACOBSEN
arild.jacobsen@nobl.no

RUSTADSAGA: - Målet mitt er å komme tilbake i 100 prosent jobb, sier Martin, som i dag jobber 40 prosent som kommunikasjonsrådgiver i Stoffskifteforbundet.

Vi møter Martin en vårlig vinterdag på populære Rustadsaga i Østmarka. Her i skogen bruker 43-åringen utallige timer som et ledd i rehabiliteringen etter hjerneslagene han fikk i 2017.

- Dette er en kjempefin måte å kombinere det å holde seg i form, og å trene opp hjernen på, sier Martin.

Han bor bare ti minutter unna, sammen med kona og to små gutter i et rekkehus på Bøler.

Kona har løpt orientering siden hun var 11 år. Martin hadde startet så smått å løpe litt før hjerneslagene rammet han i 2017, og han hadde meldt seg inn i Oppsal orientering.

- Jeg ble med på Ola Dilt, og da lærte jeg å lese kart. Så var jeg med på noen treningsløp i klubben, forteller Martin

.Da Harald (26) våknet etter hjerneblødningen kjente han ikke igjen kona Serina (21)

Trener hjernen

Han er ikke i tvil om at orientering er med på å hjelpe han tilbake til hverdagen.

- Å lese kart er veldig god trening. Det krever mye konsentrasjon, så jeg ser for meg at det jobbes bra i topplokket, smiler Martin.

Sunnaas sykehus, hvor Martin har tilbragt tilsammen seks uker på rehabilitering, er også veldig positive.

- Der synes de orientering er kjempefin trening, og de har også et samarbeid med orienteringsklubben på Nesodden, forteller 43-åringen.

Løp o-løp med hjerneslag

Vi skrur tiden tilbake til juli 2017. En helt vanlig sommerdag for Martin og familien. Helt til tilværelsen plutselig ble snudd på hodet.

- Jeg husker jeg ble svimmel. Ikke kjempesvimmel, men nok til at jeg måtte legge meg ned på kjøkkengulvet. Kona kjørte meg inn på legevakten, men jeg husker vi var ivrige på å komme oss hjem igjen fordi vi skulle se



HJELPER: En tur i skogen med kart og kompass er god trening for Martin Aasen Wright fra Bøler.

FOTO: ARILD JACOBSEN

på en krimserie på Netflix, forteller Martin.

Men legen ville ha han over natta for å sjekke hjertet.

- Da fant legen ut at jeg hadde høyt begynnende blodtrykk og kolesterol, og jeg har tenkt i ettertid at legen ikke mistenkte noe mer enn at jeg hadde et høyt stressnivå. Jeg ble sendt hjem med en advarsel om å stresse mindre.

Sommeren gikk sin gang. Familien kjøpte nytt rekkehus, og Martin begynte i ny jobb.

Høsten 2017 skulle Martin delta i sitt første o-løp på Hamar, lykkelig uvitende om at

han mest sannsynlig hadde hatt to små hjerneslag i juli.

- Det gikk ikke så bra. Jeg løp meg vill, og da noen fant meg i skogen så var nesten alt rigget ned i målområdet, forteller Martin.

I desember smalt det

Onsdag 6. desember 2017 ble det alvor igjen.

- Jeg våknet halv fem på morgenen med noen fryktelige hodepine. Det var ikke vanlig hodepine, men skikkelig mas-sivt.

Men Martin skjønnte ikke hva det var, og sovnet igjen.

- Jeg sovnet med hjerneslag, og det kan jeg le av etterpå, sier 43-åringen.

En time senere våknet han, og fikk sjanglet seg ned på kjøkkenet.

- Jeg var som en full sjømann, og måtte legge meg ned på kjøkkengulvet.

Kona og sønnen på to år sov, men etterhvert kom sønnen som synes det var kjempegøy at pappa lå på gulvet.

- Han begynte å leke og klatre på meg, og tulle med meg. Så kom kona, og hun hadde fått med seg kampanjen «Prate, smile og løfte». Jeg sto på alle

de testene, så hun mistenkte ikke hjerneslag.

- Var du redd?

- Da jeg lå på kjøkkengulvet var jeg ikke redd. Bare forvirret. Da ambulansen kom begynte jeg å kaste opp, og skjønte egentlig ikke så mye

Martin lå ti dager på Ullevål sykehus.

- Da jeg kom hjem ble jeg mer engstelig og redd.

Slag i lillehjernen

Det viste seg at Martin hadde hatt hjerneslag i lillehjernen.

- Jeg har ingen fysiske utfall av hjerneslag, ingen lammelser.

Fakta om hjerneslag

Hvert år rammes 12 000 personer i Norge av hjerneslag, det tilsvarer rundt 40 nye tilfeller hver dag.

ARILD JACOBSEN
arild.jacobsen@nobl.no

Hjerneslag er en fellesbetegnelse for hjerneinfarkt (blodpropp) og hjerneblødning. Avhengig av av området som rammes kan hjerneslag gi lammelser, talevansker, synsforstyrrelser og bevisstløshet.

Hjerneslag er årsak nummer én til uføret, nummer én til innleggelse ved syke-

hjem og årsak nummer tre til dødsfall i Norge.

Ved et hjerneslag blir blodtilførselen til hjernen brutt, enten i form av en blodpropp eller en sprekke i blodkaret. Områdene i hjernen som får blod fra disse blodårene vil dermed miste næring og oksygen, og bli varig skadet.

SYMPTOMER på hjerneslag inntreffer plutselig og uventet med tap av en eller flere kroppsfunksjoner. Det kan være nedsatt kraft i armer og bein, talevansker, ansiktskjevhet, nummenhet i en kroppsdelt,

synsforstyrrelser, nedsatt balanse og eksplosjonsartet hodepine.

RISIKOFAKTORER for hjerneslag er drypp, tidligere slag, høyt blodtrykk, hjerteflimmer, høyt kolesterol, diabetes, tidligere hjerteinfarkt og røyking. Minst 80 prosent av alle slag har sammenheng med en eller flere av disse faktorene

Kilde LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke)

r hjernen



KOSER SEG: Martin trives godt i skogen med kart og kompass i hånden.



SLAPPER AV: I skogen finner Martin roen.



I MARKA: Martin bruker Østmarka så ofte han kan.

Jeg har kognitive senskader, forteller 43-åringen.

Et nøkkelord her er fatigue.
- Det er en samlebetegnelse for en alvorlig hjernetrøtthet. Hjernen er sliten. Følgene av det er at utholdenheten er redusert, jeg kan ha konsentrasjonsvansker og er vår for høye skarpe lyder, sier Martin.

Tilstanden skaper utfordringer.

- Jeg hadde ganske sterke humørsvingninger, og var spydig. Jeg tror ikke jeg var så veldig grei å bo sammen med, sier Martin.

For noen uker siden ble Martin pappa for andre gang.

- Jeg har lært meg teknikker for å håndtere senvirkningene, og i tillegg har hjernen leget seg. Jeg har vært flink til å trene meg opp, men jeg trenger forutsigbarhet og planlegging i hverdagen for at det skal fungere.

Medfødt hjertefeil

Martin har selvfølgelig lurt på hvorfor dette rammet akkurat han, og noen av svarene har han fått.

- Jeg hadde en medfødt hjertefeil som jeg ikke visste om, og det vil si at jeg hadde en åpning mellom to forkamre i hjertet. Den lukker seg hos 70 prosent det første leveåret, forteller Martin.

- Dette i kombinasjon med ganske høyt stressnivå i flere år, som igjen førte til høyt blodtrykk og kolesterol gjorde utslaget.

Nå er åpningen i hjertet lukket, og Martin går på medisiner.

- Jeg er ferdig med alle utredninger i helsevesenet, og føler meg mye bedre.

- Er du redd for at det skal skje igjen?

- Nei, egentlig ikke, svarer Martin Aasen Wright.



STENGT: Beskjeden på kunstgressbanen til BSK på Ekeberg er tydelig, likevel har det vært bra med folk som har brukt anlegget de siste dagene.

BEGGE FOTO: ARILD JACOBSEN

Mange gir blaffen i stengte idrettsanlegg: - Vi i BSK får beskjed om å dra dit «pepper'n gror»

Generalsekretær i Norway Cup, Pål Trælvik, er oppgitt over folk som ikke bryr seg om at alle de lokale idrettsanleggene er stengt for all aktivitet i kampen for å hindre at koronaviruset sprer seg.

ARILD JACOBSEN
arild.jacobsen@nobl.no

NORDSTRAND BYDEL: En liten rundtur til bydelens anlegg viste at Trælvik har grunn til å være bekymret selv om det er satt opp tydelige skilt på anleggene at de er stengt og hvorfor.

Noen steder er det også fysiske sperringer, som folk velger å passere.

- Ved tiltale fra vaktmester eller andre i klubben vår så får vi beskjed om å dra dit «pepper'n gror», eller mange bruker et litt mer ubehøvlet språk enn det, sier Trælvik.

Da vi besøkte kunstgresset til BSK på Ekebergsletta, var det barnefamilier som spilte ball, ungdommer som jogget og fedre som trente fotball med ungdom.

- Vi har satt opp det vi kan av skilt om at det er stengt, og kommunen har skjerpet alle krav. Da må alle respektere det, sier Trælvik.

På nabobanen KFUM Arena var det også litt aktivitet med ungdom som drev med løpetrening.



FØLGER MED: Generalsekretær i Norway Cup, Pål Trælvik, følger med på utviklingen av koronaviruset.

Hallager verst

På Nordstrands anlegg på «Nif-fen» var det folketomt da vi var der, og det kan ha en sammenheng med at Nordstrand IF har låst sammen alle målene så de ikke kan brukes.

- Å låse sammen målene har vært et bra tiltak, og dessuten har vi satt opp plakater og sperringer. I tillegg har vi to ganger kommunisert ut til alle medlemmene våre at all aktivitet på anleggene er forbudt, sier daglig leder i Nordstrand IF, Sverre Kildahl.

Men Nordstrand IF drifter

også Ljan IFs tidligere anlegg på Hallager, og det var verstingen i klassen tirsdag kveld.

Her var det rundt tjue personer i alle aldre som spilte, trente og løp.

- Det skal vi ta tak i, for her må det tydeligvis gjøres mer. Vi skal ha et møte med Ljan IF i kveld, så da skal vi ta opp den saken, sier Kildahl.

Også på Skredderjordet på Nordstrand var det mange som lekte med ball.

PS! BSK låste sammen målene på Ekeberg på onsdag.