

Artiklen har tidligere vært trykket i FFB's medlemsblad ATHENE nr 4 2003

Kjerringer med staver

Hvorfor jeg "tente" på stavgang?

På nyåret 1999 leste jeg en artikkel om stavgang i "Bedre Helse", og det slo meg at stavgang måtte være en glimrende aktivitet for brystkreftopererte kvinner. Helt siden jeg begynte å arbeide med brystkreftopererte kvinner i 1986, har jeg varmt anbefalt skiturer. Ved Det Norske Radiumhospital anbefalte fysioterapeuter allerede på 70/80-tallet lymfødempasienter å gå med en stav på operert side, for å unngå økt lymfødem ved at armen ble hengende passiv.

Ved Ragnhild Skard, spesialist i onkologisk fysioterapi

Gjennom omfattende praksis med rehabilitering av brystkreftopererte kvinner, har jeg erfart at aktivitet er bra og nødvendig for å gjenvinne *normal funksjon, glede og livskvalitet*, og at overdreven beskyttelse og hvile av operert sides arm synes å *forverre* følgetilstander som tilstivning og lymfødem. Jeg har også lagt merke til at når det gjelder forholdsvis nyopererte eller nylig bestrålte kvinner, tåleres *generell* fysisk aktivitet bedre enn "kunstig" tilrettelagt trening for bare

operert sides skulder og arm. Derfor har jeg gjerne anbefalt generelle aktiviteter som bassengtrening og skigåing, men har savnet en god uteaktivitet for *hele mennesket* som kunne praktiseres *hele året*. Det var årsaken til min store entusiasme da jeg "oppdaget" stavgang. Jeg begynte umiddelbart å anbefale aktiviteten til mine pasienter, studenter og kollegaer, og har meget positive erfaringer med dette.

Det var ikke bare enkelt å motivere til stavgang i



Ragnhild Skard instruerer fysioterapeuter i stavgang

1999, men dette har endret seg betydelig. Nå er aktiviteten blitt så kjent og populær blant store deler av befolkningen, at kvinnene ikke lenger er redde for å vekke oppsikt med staver *uten ski*.

Hvorfor stavgang?

Det unike med stavgang er at det passer for folk i alle aldre, kan utøves i all slags vær, og gir økt treningseffekt fordi man tar i bruk alle de store muskelgruppene i kroppen. Du oppnår bedre utholdenhet, styrke og bevegelighet i nakke, skuldre, armer, brystkasse og rygg, og du retter deg automatisk bedre opp når du går med staver. Man går raskere med staver enn uten, derved oppnås økt kondisjonseffekt. Bruk av staver gjør at du orker mere. Målinger har vist at leddene i bena avlastes betydelig, og stavene gir en økt trygghet på vanskelig føre. Passe tempo på turen kan være pratefart, slik blir det også en sosial aktivitet. Selv kvinner som ellers ikke har likt å trene, tenner på stavgang. Det er lett å lære, og det er GØY.

Endel av mine pasienter med lymfødem kan fortelle at armen sjelden er så god som etter en stavgangtur. Slike pasienterfaringer vekker min entusiasme og faglige nysgjerrighet.

Hvordan bør stavene være?

Stavene bør være lette, og høyden slik at vinkelen i albueleddet er omtrent 90 grader når du holder staven rett. Dersom du ikke får strukket albueleddet helt ut i bevegelsen bakover, kan det være staven er for lang. Det finnes regulerbare staver



Her vises grepet idet staven settes i bakken

som kan puttes i ryggsekken, og som gir variasjonsmuligheter i kupert terreng. De er vanligvis noe tyngre enn ikke-regulerbare staver, og *kan* svikte i høydereguleringen.

Av en rekke typer håndtak, foretrekker mange de som ligner en hanske. Fordelen ved disse er at staven henger bedre på når du skal slippe helt opp grepet om håndtaket idet staven befinner seg i det bakre rom. Dette gir en god pumpeeffekt på sirkulasjonen i hånd /arm, og er spesielt viktig for de som har lymfødem. Det er sannsynligvis også et poeng at staven er laget av karbonfiber, fordi vibrasjoner i karbonstaven sies å forplante seg ned i bakken, i stedet for til hånden som ved metallstaver.

Stavspissen er i hardmetall eller stål, og det finnes gummipropper for hardt underlag, dessuten såkalte "asfalttøfler" som gir meget god støttdempning.

Du får gode staver for ca 500 kroner.

Hvordan utføres stavgang?

Teknikken er som diagonalgang på ski, staven skal peke bakover gjennom *hele* bevegelsen. Skuldrene er lave og avslappede. Overkroppen og hoftene svinger naturlig. Føttene peker fremover, og stavene føres tett inntil kroppen. Staven settes i bakken på linje med hælen på motsatt fot. Hold nokså lett om staven, og *slipp opp* grepet når staven er helt bak. Husk at i denne bakre fase av bevegelsen, er armen strukket helt ut. Jo mere du skyver fra med stavene, desto tyngre blir det. Der-



Her vises grepet når staven er helt bak kroppen

for kan hver og en i en gruppe trene på sitt nivå. Unngå å pendle staven foran fremre fot. Lett oppvarming før du starter, og uttøying etterpå, er fortsatt vanlig å anbefale. Den som ønsker å lære mer om forskjellige gangarter, kan søke i referansene nevnt til slutt. Norges Bedriftsidrettsforbund arrangerer kurs i stavgang over hele landet, som kan anbefales. Kanskje finnes en stavganggruppe i ditt nærmiljø?

Hvordan begynner du treningen?

Jeg anbefaler en forsiktig start med 5-10 minutter de 2-3 første turene, særlig hvis du er utrent eller er i de første 6 ukene etter operasjon eller strålebehandling. Deretter gradvis opptrapping de neste 2-3 ukene til du er oppe i en halv times tur. Du vil kunne oppnå fin fremgang med å trene en halv time 3-4 ganger i uken når du er igang for fullt. Mange av mine pasienter kan gå så lenge de ønsker uten problemer.

Plager som kan oppstå dersom du overskrider sirkulasjonskapasiteten i armen din, er først og fremst et diffust ubehag, eventuelt tyngde og sprengfølelse i armen under eller etter turen. Dette pleier vi å kalle "varslings signaler", og kan være tegn på begynnende lymfødem. Jeg anbefaler da å anskaffe en lett kompresjonsstrømpe, evt også kompresjonshanske, til bruk under stavgangen. Du får hjelp til å tilpasse dette av fysioterapeut med kompetanse i lymfødembehandling. Når du så starter opp igjen med treningen, går du litt ned på varigheten av turen, for deretter å opptrappe gradvis til du finner ditt eget tåleransenivå. Etter en tids trening kan sirkulasjonskapasiteten i armen bli adskillig bedre. De av dere som har et etablert lymfødem, bør som oftest bruke kompresjonsstrømpen deres under stavgangen, det gir en glimrende "selvbehandling". Dersom du sliter med belastningsplager i armene, eller er stiv i nakke/skuldre, kan du få fin fremgang med stavgang. Får du økte smerter etter turene, kan det være du har vært litt for ivrig med progresjonen i forhold til akkurat *din* fysiske form. Ikke gi opp, men trapp ned på lengden av turen, for så å øke på igjen gradvis. Det kan også være lurt å få en kyndig til å se på stavene dine, og ikke minst teknikken din. Kanskje er det et forbedrings-

potensiale der. Vanlige feil er å sette staven for langt foran seg, eller at grepet om staven er for krampaktig.

Forskning

Jeg er kjent med at det her i landet pågår en studie om sykdoms- og behandlingsrelatert tretthet hos brystkreftererte kvinner, der stavgang er valgt som treningsform. Kanskje får vi etter hvert noen spennende tall på effekten av stavgang? En vitenskapelig studie ved Line Merethe Oldervoll referert i "Sammen mot kreft" 3/03, viste at aerob trening (gå, løpe, sykle eller gå på ski i 40-60 min. 3 g i uken i 20 uker) reduserte tretthetsplager hos pasienter behandlet for Hodgkins sykdom (lymfekreft) med 43 %. Kan dette ha overføringsverdi til brystkreftererte kvinner som plages av det samme?

Etter snart 5 års erfaring med stavgang for brystkreftererte, tillater jeg meg å påstå at stavgang både kan reparere og forebygge, og at den gir mestringsfølelse i en vanskelig livssituasjon. Stavgang er bra for HELE deg.

Kilder / adresser :

"Bedre Helse", 1 / 1999
 Norges Bedriftsidrettsforbund, tlf 2102 9000
www.bedriftsidrett.no/aktivitet/stavgang
 "Aktiv Livsstil", 2 / 2003
 Norges kondisjons- og bedriftidrettsforbund,
 tlf 2102 9450
www.nordicwalking.com