

Líkaminn gerður til að hlaupa

Eyjólfur Guðmundsson (1957) starfar sem heimilislæknir á heilsugæslustöðinni í Hlíðum og hefur stundað hlaup um margra ára skeið.

Hvenær byrjaðirðu að hlaupa?

„Það var árið 1992 en á þeim tíma var ég búsettur í Svíþjóð og hafði nýlega lokið framhaldsnámi í heimilislækningum.“

Hvað varð til þess að þú byrjaðir að hlaupa?

„Þetta var liður í endurhæfingarprógrammi hjá mér sem hófst um þetta leyti. Frá 23 ára aldri hafði ég þjáðst af hrygggigt (*Spondylitis ankylopoietica*) og gigtinni tengdust krónískir verkir og ég var farinn að seilast um of í sterk verkjalyf og sú notkun fór úr böndum. Þetta voru því ákveðnar andlegar og líkamlegar þrengingar sem ég gekk í gegnum á þessum tíma og hlaupin voru liður í þeirri endurhæfingu sem ég setti mér. Ég fann að hlaupin voru góð aðferð til streitulosunar og í rauninni besta verkjastillandi lyfið sem ég gat fengið og satt að segja besta meðferðin við gigtinni. Það merkilega við hrygggigtina er að þetta er kvilli sem þolir mjög vel hæfilega hreyfingu og álag á liðamót og við það dregur verulega úr einkennum sjúkdómsins.“

Áttirðu þér sögu úr íþróttum? Varstu í boltanum?

„Nei, ég var aldrei neitt í skipulögðum íþróttum. Ég var hins vegar mikið í alls kyns boltaleikjum með félagunum á æskulóðum í túninu við Álheimana þar sem nú er Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn.“

Hreyfing dregur úr þunglyndi

Var einhver sem benti þér á að gott væri að byrja að hlaupa?

„Nei, ég vissi auðvitað vel um gildi almennrar hreyfingar og að manningum er áskapað að vera á hreyfingu. Bíllinn er innan við 100 ára gömul uppfinning en í árþúsundir hefur mikil hreyfing verið mannlíkamanum eðlislæg og er enn mikilvæg til að viðhalda bæði andlegu og líkamlegu heilbrigði. Mannlíkaminn er til þess gerður að hlaupa og það eru alþekkt sannindi að líðan og tilfinningar tengjast því hversu mikið og reglulega við hreyfum okkur. Hreyfing dregur úr þunglyndi og streitu og því afar mikilvæg nútímamanninum.“

Þrátt fyrir þetta er alltaf erfitt að byrja að hreyfa sig.

„Já, það tekur sinn tíma að venjast því að

hreyfa sig og það þarf að tileinka sér hlaup eins og allt annað. Maður þarf hreinlega að læra að hlaupa og þó ég sé búinn að hlaupa í ein 14 ár er ég enn að læra eitthvað nýtt í sambandi við hlaupin. Lykillinn að því að gera hlaupin að lífsstíl er að hafa þolinmæði í byrjun því það tekur tíma að upplifa það jákvæða við hreyfinguna og að maður geti ekki án hennar verið.“

Er hægt að hlaupa of mikið?

„Já, það er auðvitað hægt og þá fara hlaupin að vinna gegn upphaflegum tilgangi sínum. Það á reyndar við um alla hegðun sem fer úr böndum og verður að áráttu. Ég vil þó alls ekki nota orðið fíkn yfir þetta enda er fíkn annars eðlis. Í starfi mínu sem heimilislæknir hef ég fengið til mín fólk sem hefur lent í ógöngum með líkamsrækt vegna ofþjálfunar og lyfjanotkunar en slíkt tilheyrir undantekningu. Almenn mæli ég eindregið með hreyfingu og hlaupum sérstaklega til að bæta heilbrigði og líðan.“

Hvernig hefur þinn eigin hlaupaferill verið?

„Hann hefur verið nokkuð áfallalaus. Ég hef verið laus við meiðsli vegna álags og þakka það því að þrátt fyrir að hafa hlaupið talsvert mikið þá hef ég samt æft fremur skynsamlega og dregið úr hlaupamagninu þegar ég hef fundið fyrir þreytu eða álagseinkennum.“

Lært mikið um hlaup af því að hlaupa

Þegar grennslast er nánar eftir því hvað Eyjólfur á nákvæmlega við þegar hann segist hafa hlaupið „talsvert mikið“ þá kemur í ljós að hann hefur hlaupið 16 maraþon og fjölmörg hálfmaraþon og þar af styttri hlaup. Hann segist þó aldrei hafa leiðst út í miklar þælingar um tíma og hraðasta maraþonið sitt hljóp hann á 3:44 og verður það að teljast einkar góður tími.

„Ég hef hlaupið hálf talsvert maraþon á 1:38 og 10 km á 45 mínútum. Þetta er hraði sem hentar mér ágætlega og ég legg meira upp úr því að fá vellíðan útúr hlaupunum og með árunum hef ég dregið úr áherslunni á hraðann og tímarn í einstökum vegalengdum. Mér finnst ég ekki fá þá vellíðan sem ég sækist eftir úr hlaupunum ef ég er of upptekinn af tímanum. Þá getur viðhorfið gagnvart hlaupunum tekið ranga stefnu.“

Kynni mín af hlaupum og vera í hlaupahóp hafa kennt mér gríðarlega mikið og nýst mér ómetanlega í starfi mínu. Ég hef talað við fjöldann allan af hlaupurum og þekki orðið mjög vel öll helstu



álagsseinkenni og kvilla sem fólk getur fengið af hlaupum. Mér finnst ég vera miklu betur í stakk búinn að til að leiðbeina fólki sem kemur á stofuna og spyr mig út í þessa hluti. Þetta á ekki bara við hlaupara heldur almennt um það sem snýr að ortopedískri medicín í daglegu starfi sem heimilislæknir. Maður þarf að spá í líkamsbyggingu fólks, göngulag og hlaupalag og hvernig ýmsar skekkjur og aðrir áhættuþættir geta stuðlað að álagsmeiðslum sem er um leið lykillinn að því að fyrirbyggja meiðslin.”

Eru meiðsli eitthvað sem allir hlauparar mega eiga von á?

„Í sjálfu sér ekki. En fólk er oft ansi ómeðvitað um þá þætti sem geta valdið meiðslum. Undirlagið skiptir máli, malbik, gras eða mól, hvernig eru skórnir og hversu reglulega eru þeir endurnýjaðir.

Flesta kvilla er hægt að fyrirbyggja ef fólk veit af hverju þeir stafa.”

Og þú mælir með hlaupum?

„Alveg tvímælalaust og það fyrir alla aldurs hópa. Hlaup stuðla að bættu heilsufari, hvort sem er líkamlega, andlega eða félagslega. Félagslegi þátturinn er mjög mikilvægur. Fátt jafnast á við hlaupatúr með eiginkonunni þar sem hversdagsleg vandamál eru leyst án vandræða. Það að vera hluti af skipulögðum hlaupahópi er félagsleg athöfn sem síst skyldi vanmeta. Ég vísa fólki sem kemur til mín og hefur áhuga á reglulegri hreyfingu á hlaupahópana sem eru í flestum hverfum borgarinnar og að því gefnu að engar sérstakar líkamlegar frábendingar séu fyrir hendi hvet ég hiklaust fólk til hlaupaiðkunar.”