



Fæ að vera í hjólahópnum af því ég er bæklunarlæknir

– segir Örnólfur Valdimarsson

■ ■ ■ Mynd og texti Gunnþóra Gunnarsdóttir

Örnólfur Valdimarsson er bæklunarskurðlæknir í Orkuhúsinu við Suðurlandsbraut. Hann var á sínum fyrstu Ólympíuleikum sem læknir nú í sumar og sinnti íslenskum keppendum eftir þörfum fyrstu vikur leikanna. Hann hefur þó áður verið á Ólympíuleikum því hann keppti á skíðum í Albertville í Frakklandi 1992. Nú hafa hjólreiðar tekið við af skíðabruninu sem hans helsta sport og svo er hann að ala upp íþróttafólk.

„Það var gaman að upplifa stemninguna á Ólympíuleikum og vera innan um íþróttafólkið, bæði okkar fólk og fulltrúa annarra þjóða. Meðal annars var athyglisvert að sjá hvernig keppendur veljast í mismunandi greinar eftir vaxtar-

lagi, litlir og grannir í hlaup, þreknir í júdó og lyftingar og hávaxnir í blak og körfubolta. Svo líta fimleikastelpurnar út eins og 12, 13 ára þó þær séu 16, 17 ára. Allir mæta í sameiginlegan matsal og maður situr kannski við hliðina á einhverjum heims- eða Ólympíumeistara en veit ekki af því fyrr en daginn eftir þegar maður sér hann í sjónvarpinu að verja Ólympíugullið.“ Þannig byrjar Örnólfur Valdimarsson að svara forvitni fréttamanns og heldur áfram:

„Við vorum tveir sem skiptum með okkur að vera læknar íslenska Ólympíuliðsins í London. Ég var fyrst einn í tvær vikur og svo kom Brynjólfur Jónsson út og tók við af mér þegar vika var eftir. Hann átti að fara með

handboltaliðinu í úrslit og auðvitað aðstoða líka frjálsíþróttafólkið eftir þörfum. Sundfólkið var búið með sínar keppnir, líka júdókeppendur og badmintonspilarar þegar hann kom.

Það var töluvert að gera í byrjun. Ein stúlkan í sundinu hafði fengið brot í olnbogann, óhliðrað brot, segulómsskoðun sýndi sprungu í einu beini og blæðingu svo olnboginn fylltist af blóði. Hún átti að keppa viku og rúmri viku seinna. Læknir svona liðs þarf fyrst og fremst að greina hvað er að og meta möguleikana, hversu fljótt einstaklingar geta komist í keppnishæft form ef það er inni í myndinni. Það var dálítið setið á rökstólum yfir stúlkunni, hvort við ættum að afskrá hana eða reyna að koma henni

í sundhæft ástand. Ég taldi meiri líkur en minni á því að hún gæti keppt, síðan funduðu þjálfarinn hennar og liðsstjóri sundfólksins og þeim fannst reynandi að halda henni inni, ekki síst vegna þess að hún þurfti að synda í boðsundsveit auk einstaklingskeppninnar og sú sveit gat ekki tekið þátt ef þessi stúlka forfallaðist. Ég tappaði blóði úr olnbogunum, við það fékk hún meiri hreyfigetu og prófaði aðeins að synda, það gekk þokkalega vel. Daginn sem hún keppti tappaði ég aftur af henni snemma um morguninn og setti smá deyfingu inn í liðinn. Henni gekk ágætlega og líka tveimur dögum seinna, þá jafnaði hún sinn besta tíma í boðsundi þannig að hún stóð sig svakalega vel.

Síðan voru allskonar vandamál að glíma við. Það var mikill hiti í London þegar við komum út en áður hafði verið rigning og kuldi, þannig að þegar við komum var fullt af frjókornum í loftinu. Það blossaði upp mikið ofnæmi sem líktist kvefi og jafnvel flensu og þurfti að meðhöndla nokkra útaf því. Svo voru smá vandamál hjá nokkrum í handboltaliðinu, sum var dálítið erfitt að eiga við en allt leystist þetta ágætlega.“

– Var stressandi að vera einn?

„Ég gat ráðfært mig við aðra lækna þó ég væri sá eini íslenski. Þjónusta Ólympíunefndarinnar var mjög fín. Hún var með lækna til staðar, sportlækna, heimilislækna og tannlækna og bauð einnig upp á góða aðstöðu til röntgenmyndatöku og blóðrannsóknna. Síðan er ég farinn að þekkja lækna sem fylgja Ólympíuliðunum, þeir funda árlega eða annað hvert ár og ég hef mætt á þá fundi undanfarið. Því hafði ég góð sambönd. Svissneska liðið sem var í húsi með okkur var með stóran lyfjaskáp og 5 eða 6 lækna. Síðan voru Norðmenn, Svíar og Danir rétt hjá okkur líka með fullt af læknum svo ég var ekkert einn.“

– Hafðir þú eitthvað með lyfjapróf Ólympíufaranna að gera?

„Nei, allir okkar keppendur fóru í lyfjapróf hér heima, það er sérstök lyfjanefnd á vegum Íþróttasambands Íslands sem sér um slíkt. Við vorum búin að fá svörin áður en lagt var upp og það var enginn sem féll. Auðvitað getur fólk dælt í sig lyfjum á eftir en það er mjög mikið um próf á Ólympíuleikunum og enginn vill vera rekinn heim.“

Dýrmætt að geta leitað hver til annars

– Er mikið að gera hjá læknum í kringum þá sem stunda keppnisíþróttir?

„Já, við bæklunarlækna erum skurðlæknar en það er svolítið misjafnt hvað menn leggja áherslu á, það getur til dæmis skipst upp í liðskiptaaðgerðir, hryggjaraðgerðir, barnalækningar eða slysalæknisfræði. Einnig gerum við mikið af liðspeglunum. Ástæða þess að við sinnum mikið íþróttafólkinu er að það lendir svo oft í liðþófaskemmdum, krossbandaáverkum eða að öxl fer úr liði. Þá getum við hjálpað vel til. Síðan er misjafnt hversu vel lækna fylgja fólk eftir og því veltur það oft á áhuga þeirra sjálfra hvort þeir fylgja liðum til útlanda.“

Læknir fer alltaf með keppendum á smáþjóðaleika, með knattspyrnulandsliðinu og handboltalandsliðinu. En það er ekki regla að lækna fari með öðrum liðum, til dæmis skiðalandsliðinu, þó þykir það æskilegt ef það fer um langan veg að keppa eins og til Asíu.

Brynjólfur Jónsson hefur verið með handboltaliðinu í fjölda ára, þar á undan var það meðal annarra Stefán Carlsson. Sveinbjörn Brandsson og Gauti Laxdal eru með fótboltalandsliðið. Ágúst Kárasón og ég sjáum hins vegar um íþróttafólk Íþróttasambands Íslands, þannig að flestir sem eru á afreksstyrkjum og lenda í meiðslum koma til okkar. Við sem sjáum um stærstu liðin störfum flestir í Orkuhúsinu og erum í góðu sambandi. Það er dýrmætt að geta leitað hver til annars, ekki síst er gott fyrir okkur þessa yngri að geta leitað til „gömlu“ reynsluboltanna.“

Konur í minnihluta bæklunarlækna

– Eru aðallega karlmenn í þinni sérgrein?

„Sumar bæklunaraðgerðir eru dálítið erfiðar líkamlega, eins og liðskiptiaðgerðir, hryggjarskurðlækningar og slysalækningar og þess vegna hafa konur ekki mikið sótt í þetta fag. Erlendis hafa þær hins vegar farið meðal annars í handaskurðlækningar og fótaskurðlækningar. En nú er meirihluti þeirra sem útskrifast úr læknaeild konur svo það gætu orðið æ færri sem velja bæklunarlæknisfræði sem sérgrein. En konur þurfa ekki að forðast hana því hún býður upp á

mjög fjölbreytt starfi. Til dæmis eru íþróttalækningar ekki líkamlega erfitt fag. Þar eru að koma ýmsar meðferðir inn, til dæmis við sinnavandamálum, einnig liðspeglunaraðgerðir og sprautumeðferðir. Það er hægt að vinna við þetta fag þannig. Konur geta allt sem við karlar getum en þær hafa kannski miklað sumt fyrir sér og það getur verið erfitt í sérfræðináminu að standa lengi í liðskiptiaðgerðum og hryggjaraðgerðum. En þegar það er búið er hægt að fara beint í liðspeglunaraðgerðir sem eru léttari og vinna eingöngu við þær, hvort sem þær tengjast íþróttafólki eða ekki.“

Liðspeglunaraðgerðir er nokkuð sem læknanemar kynnast ekki, því þær eru ekki lengur gerðar á Landspítala heldur eingöngu á einkastofum úti í bæ, aðallega í Orkuhúsinu en líka víðar. Því þarf að vera samstarf milli háskólans og einkageirans varðandi svona læknisfræði, svo unglæknar kynnist þessu fagi.“

Vinum upp smæðina á Íslandi

– Segðu okkur aðeins frá námi þínu.

„Ég byrjaði í læknisfræðinni árið 1989, kláraði hana 1995 og fékk íslenska lækningaleyfið 1996. Hóf svo framhaldsnámið á Borgarspítalanum, var eitt ár á skurðeild, hálf tveimur á svæfingu og eitt og hálf tveimur á bæklunarskurðeild. Sem deildarlæknir fékk ég að gera meira og meira í slysalæknisfræði. Þá voru speglanir aðeins inni á spítalanum en síðan færðust þær á St. Jósefsspítalanum og þaðan út á einkastofurnar. Ég fór svo til Malmö í Svíþjóð 1999, var aukalega á handaskurðeild og lýtalæknaeild og lauk sérfræðináminu 2003 og doktorsnámi 2005, svo þetta tók dálítið langan tíma. Síðan flutti ég heim til Íslands 2006.“

– Förstu strax að vinna í Orkuhúsinu?

„Já, ég vinn eingöngu í Orkuhúsinu. Hópurinn sem ég sinni skiptist eiginlega í tvennt, annars vegar eru þeir sem eru í íþróttum og lenda í álagsmeiðslum út af þeim og svo er annar hópur sem fær hægt og rólega vaxandi verki, til dæmis í öxl, og lendir í að sínar klemmast. Það fólk á oft erfitt með að sofa útaf verkjum á nóttunni en þeir verkir tengjast ekki beint áverkum. Slík vandamál er hægt að laga með liðspeglun, vinna á bólgum og losa um klemmuna með því að taka smá beinnabba.“

Frá Ólympíuleikunum í London:

Ragna Ingólfsdóttir badmintonspilari, Örnólfur læknir, Þórarinn Alvar Þórarinsson aðstoðarfararstjóri, Kári Steinn Karlsson maraþonhlaupari, Asdís Hjálmsdóttir spjótkastari og fyrir framan er Hafrún Kristjánsdóttir sálfræðingur. Óðinn Björn Þorsteinsson kúluvarpari er í bakgrunni. Mynd úr einkasafni

„Allir mæta í sameiginlegan matsal og maður situr kannski við hliðina á gull- eða ólympíumeistara en veit ekki af því fyrr en daginn eftir.“ Mynd úr einkasafni



Það er mjög gott að vinna í Orkuhúsinu. Við erum með þrjár skurðstofur á fyrstu hæðinni og góða röntgenaðstöðu. Svo eru fínir sjúkraþjálfarar og stoðtækjaþjónusta líka svo við höfum mjög heildstæða einingu og getum klárað mest allt sjálf í húsinu. Miðað við það sem við höfum skoðað erlendis af sambærilegum einingum er starfsemin hjá okkur ansi góð.

Við höfum líka mikið samband við erlenda aðila, ef við viljum taka upp nýjar aðgerðir koma sérfræðingar til okkar og hjálpa okkur eða við förum út og sjáum hvernig þeir gera hlutina. Mest höfum við leitað til Þýskalands, Norðurlandanna og líka Ítalíu. Það fer eftir því hvaða vandamál er við að eiga til hverra við leitum, við snúum okkur til þeirra sem eru bestir í því fagi. Þannig vinnum við upp smæðina sem er hér á Íslandi þar sem við fáum kannski ekki þjálfun í því sem er

sjaldgæft. Ég held að við séum ansi góð í flestu því sem algengast er og að það sem við gerum sé vel gert.

Það er gott fyrir lækni í minni grein að vinna með sjúkraþjálfurum, okkar sameiginlega verkefni er að koma sjúklingunum sem fyrst aftur út í lífið, bæði í vinnu og íþróttir og slíkt samstarf er gefandi og gott.“

Í Hjólreiðafélagi miðaldra skrifstofumanna

– Hefur þú haft áhuga á íþróttum alla tíð?

„Já, ég er uppallinn á skíðum og við allskonar hreyfingu, enda faðir minn Valdimar Örnólfsson íþróttakennari sem stundaði meðal annars skíðakennslu í Kerlingarfjöllum í áraradír. Ætli það sé ekki þess vegna sem ég hafði áhuga á að fara í svona bæklunarlæknisfræði og út frá því að sinna mikið íþróttafólki? Ég held það.“

– Ertu keppnismaður?

„Já, ég keppti mikið, varð Íslandsmeistari nokkrum sinnum og keppti einnig á heimsmeistaramótum og á Ólympíuleikunum 1992 í Albertville í Frakklandi.“

Stríddir þú við íþróttameiðsl sjálfur?

„Ég sleit liðbönd í ökla tvívegis, einu sinn á skíðum og annað skipti í körfubolta og síðan eftir að ég var hættur að keppa braut ég viðbein eftir fall á skíðum.“

– Átt þú spræka afkomendur?

„Já, þau gen koma nú úr báðum ættum. Konan mín, Sóley Práinsdóttir taugalæknir, var í handbolta áður fyrr, meðal annars í Svíþjóð þar sem hún átti heima í mörg ár. Við eigum þrjá krakka og þeir eldri hafa mikinn áhuga á íþróttum en sá yngsti er óskriðað blað í þeim efnum. Hinrik Práinn, 16 ára, er í fótbolta, Kristín Valdís er 14 ára og iðkar listdans á skautum. Þau æfa flesta daga vikunnar. Hinrik var í handbolta og golfi líka en valdi að lokum fótboltann og bæði voru þau í tónlist en hættu því, þannig að lífið snýst um íþróttir hjá þeim og skólann. Síðan eigum við einn strák sem er að verða fjögurra ára og heitir Valdimar Kári. Hann er örvættur og örvhentur þannig að hann gæti orðið dýrmætur boltaspilari.“

– Hvaða íþróttir stundar þú helst núna?

Ég spila svoltið golf og hef gaman af því en aðallega stunda ég hjólreiðar, mest fjallahjólreiðar. Er búinn að vera í því

sporti í tvö ár og hjólaði meðal annars kringum landið í sumar í keppninni WOW í áheitasöfnun fyrir Barnaheill sem 13 lið tóku þátt í. Ég er í hjólreiðahópi sem heitir Hjólreiðafélag miðaldra skrifstofumanna, skammstafað HMS. Það er mjög skemmtilegur hópur. Fyrst var búið til eitt lið í þessa keppni og síðan myndað annað, ég var plataður í það og er þakklátur fyrir. Þessi lið voru í öðru til fjórða sæti í WOW.“

– Er þetta ekki hættulegt sport?

„Jú, jú, það getur verið hættulegt. Menn þurfa að passa sig svolítið. En þess vegna fæ ég að vera með í hjólahópnum að ég er bæklunarlæknir. Ef eitthvað gerist á ég að bjarga því. Ég lendi alltaf meira og meira í því en það er bara gaman, jú ég reyndar



„Ég er í hjólahópi sem heitir Hjólreiðafélag miðaldra skrifstofumanna.“ Mynd/Gunnþóra

braut sjálfur handarbein í vetur þegar ég datt í hálfu á hjólinu en það truflaði mig lítið.“

– Hefurðu hjólað mikið erlendis?

„Ekkert fram að þessu en er að fara í fyrstu ferðina núna í lok ágúst. Þá fer þessi HMS-félagsskapur til Ítalíu. Við verðum rétt við Rimini og hjólum miserfiðar leiðir í 3-5 tíma á dag. Þá verðum við á götuhjólum. Þeir sem eiga góð hjól taka þau með en aðrir leigja. Ég veit ekkert hvað ég er að fara út í en mér er sagt þetta verði frábært. Konurnar verða með okkur, kalla sig Rauðu rakettarnar, þær eru farnar að hjóla líka, jafnvel meira en við.“

– Fara þær að keppa við ykkur kannski?

„E ... ég vona ekki.“