

Major Grimseth anbefaler hjelpemiddel mot ryggproblemer. ALLE TRENINGSRUM I FORSVARET BURDE HA HELSEBENK

Belastningsskader kommer ofte til overflaten hos førstegangstjenestesoldatene. Dette kan skyldes en kombinasjon av at de på forhånd er dårlig trent og en tjeneste med uvant og tungt utstyr. Vi har ingen lokale tilbud til fysioterapi i forsvaret og nettopp derfor burde Helsebenken, et selvhjelpsapparat, være et naturlig tilbud til både ansatte og soldater i enhver garnison, forklarer major Johs. Kjell Grimseth, seksjonssjef FN avd. FO/sanitetsstaben.

Ved de fleste utdanningsgarnisonene er det i dag helsestudioer med et stort utvalg av treningsapparater.

Det burde være en selvfølge at en Helsebenk også var til stede her, slik at man kunne lære å ta hånd om ryggen, samt strekke ut etter en treningsøkt. Alle som har hatt vondt i ryggen eller som driver med trening, vet at det er gunstig å tøye ut. Rygg, knær, hofte og nakke er kroppsdelene som ofte er vanskelig å strekke ut og nettopp derfor har vi generelt mye problemer akkurat der. Helsebenken er en effektiv løsning på dette problemet.

Jeg mener at den er så enkel i bruk at etter en innføring, gjør benken seg selv. Man kan selv velge strekkposisjon enten i horisontal, 15° eller 30° hellning. Fordi benken ikke kan vippe mer enn 30° er den helt ufarlig, selv i et treningsstudio. Veggplakaten med rygg-, hofte-, kne- og nakkeøvelser er illustrativ og enkel å bruke. Kun når man har fått en reell skade vil jeg anbefale å først konsultere en lege/fysioterapeut om hvordan benken best bør benyttes. Men det er også i disse tilfellene man virkelig kan oppleve dens effektive virkning, forteller Grimseth.

Han vet hva han snakker om, majoren. Med mellomfag fra idrettshøy-skolen, tidligere landslagstrener for sprintskøyteløperene fra 1977-85, samt Ådne Sønderåls personlige trener helt fra Ådne var 13 år gammel, har han en imponerende faglig bakgrunn.

Jeg ser for meg helsestudioene og trimrommene som det naturlige utgangspunktet for Helsebenken. Men, jeg mener også at det er behov for benken ved mange av de forskjellige avdelinger innen garnisonen. Vi har bl.a. en Helsebenk her i Sanitetsstaben. Når benken er i nærheten av kontoret er det lettere for de ansatte med ryggproblemer å få tilgang til den. Flere her bruker benken med meget positive resultat. Jeg bruker den selv regelmessig og avslutter alltid økten i helsestudioet med en strekk i benken, avslutter major Johs. Kjell Grimseth ved FO/sanitetsstaben.