



**SKADET AV BOMBE:** Mark Peters mistet begge bena i en bombe da han tjenestegjorde for det danske forsvaret i Afghanistan. Nå bruker han pilates for å trene seg opp mentalt og fysisk. Foto: ESPEN RASMUSSEN.

## Mistet begge bena i Afghanistan: Trenes opp av ballettdansere

KØBENHAVN (VG) Soldaten Mark Peters (32) fikk sprengt av begge bena da han tråkket på en bombe i Afghanistan. Da to ballettdansere kom på sykehuset og tilbød hjelp til opptrening, var han svært skeptisk.

*Av Kari Aarstad Aase, Espen Rasmussen (foto) 9. februar 2015*

Det var ikke sånn kjerringtrening han trengte.

– Pilates er for gamle koner som vil strekke ut litt. Jeg trenger ikke strekking, men ordentlig trening, tenkte Peters, og meldte seg slett ikke frivillig til ballettdansernes treningsprosjekt. Han tråkket på bomben i Afghanistan i 2009.

– Jeg er soldat, og trengte f... ikke en ballettdanser til å fortelle meg hva jeg skulle gjøre. Men med ett ben amputert helt ved lysken og den andre godt over kneet, hadde han noen utfordringer. Så han sa til slutt ja.

– Etter en trening var jeg hekta. Nå har jeg mer kroppskontroll og bruker langt flere muskler. Balansen og gangen min er mye bedre, jeg går mer oppreist og har mindre vondt. Og ja, selvsagt blir jeg gladere av det. Han googlet Pilates, og fant ut at mannen bak treningsformen faktisk startet det hele for å hjelpe skadede soldater etter 1. verdenskrig.

– Det hjalp, smiler han litt beskjemet.



**INGEN FRØKENSPORT:** Michael Thiim Sørensen (bakerst) bruker pilates for å trene seg opp både mentalt og fysisk. Jessie Lee har mange års erfaring fra ballett, nå trener hun opp soldater med skader. I forgrunnen trener Henrik Møller Morgen, som mistet ett ben i en veibombe. Foto: ESPEN RASMUSSEN

Nå møtes ballettdanserne og soldatene en gang i uken. Opptreningene er blitt et forskningsprosjekt, der også tre sivile dansker utsatt for multitraumer er med.

### – Lyttet bare høflig

Overlegen som bare lyttet til planene deres for å være høflig, er blitt deres beste støttespiller og største fan.

De ler godt av sitt første møte: De profesjonelle ballettdanserne og pilatesinstruktørene Bowman Howard og Jessie Lee, troppet opp på ortopedisk avdeling på Rigshospitalet i København, fordi de så gjerne ville hjelpe skadede og amputerte Afghanistanssoldater. De, og hele den kongelige danske balletten, hadde selv gjennom lange karrierer brukt pilates både forebyggende og til opptrening etter skader. De argumenterte seg til et møte med avdelingsoverlege, major og kirurg Finn Warburg. Han var mildt sagt lite entusiastisk.

– Vi la ivrig frem våre ideer om å bruke pilates for å trene opp soldatene, forteller Bowman.

Finn Warburg ble langt fra overbevist.



– Jeg lyttet bare høflig. Hva eksperter på bevegelse skulle gjøre med noen som ikke kunne bevege seg, skjønnte jeg ikke. Og soldater og ballettdansere, alle måtte jo forstå at det var en dårlig kombinasjon, tenkte Warburg. Da dro Jessie og Bowman det siste kortet: Å komme seg ut av sykehuset, og se noen damer i tettsittende klær, ville i det minste kunne frembringe et smil og litt glede hos de skadde?

– Det kunne jeg like!

Warburg ler så den grå barten hopper glad. Så snart damene var ute av kontoret, googlet også han Pilates. Siden har han sett med egne øyne hva Jessie og Bowman har utrettet med pasientene hans.

– Nå skjønner jeg jo på alle måter hvor rett disse to hadde hele tiden, sier Warburg.

Uten Warburg hadde de ikke klart det, mener danserne, og understreker at deres trening ikke er en erstatning for annen behandling.

– Vi har jobbet med fysioterapeuter på sykehuset og andre aktuelle fagpersoner hele veien. Vi kjenner vår begrensning, understreker Jessie.

Ganske raskt så Warburg hvordan soldatene endret kroppsholdning, fikk mindre smerter, større bevegelighet, og kroppsbeherskelse og ikke minst, bedre humør. «Lev dumt, dø glad» har Michael Thiim Sørensen (30) tatovert på låret. Sett utenfra er han høy, flott og ganske veltrent. Men inni kroppen er ingenting som det var. Han biter tennene sammen når Jessie forsiktig presser ham til å gjennomføre noen klassiske pilatesøvelser. Smertene er store. Og konstante. I desember 2009 kjørte bilen med Michael og ti andre soldater på en veibombe i Afghanistan. Michaels sete løsnet og ble kastet opp mot taket med voldsom kraft.

– Ryggraden min ble klemt sammen og alle virvlene er skadet. Jeg ble faktisk tre centimeter kortere.

## – Får en indre ro

Han fikk knust hoften og ble døv på det ene øret også, men det er ryggen som gir ham smerter og bevegelsesproblemer.

– Treningen her hjelper meg mye. Den bidrar til at jeg tåler mer og må bruke rullestolen sjeldnere. Hele kroppen påvirkes, også holdning og selvtillit, og jeg får en indre ro. Uansett om jeg har en god eller dårlig dag når jeg kommer hit, føler jeg meg alltid mer oppstemt og glad når jeg går. Soldatene her hadde aldri trodd de skulle sette sine ben i et pilatesstudio. Langt mindre gi hjertelige bamseklemmer til vevre ballettdansere, eller la deres grasiøse fingre guide dem med bestemt eleganse gjennom treningen. De kaster hemningsløst proteser og blottlegger sine svakheter. Også ler de godt sammen.– Det er helt utrolig. Jeg har til og med anbefalt pilates til en kamerat, en som ikke er soldat, sier Peters og rister smilende på hodet over egen grensesprengning.

## – Svært rørende

Tirsdag 3. juni i fjor danset Bowman for siste gang på den Kongelige ballett, før hun ble «pensjonist» Oppføringen var Christian Lollikes krigsballett «I føling». På scenen med 26 ballettdansere var det også tre krigsveteraner, som alle har vært med i Bowman og Jessies opptreningsprogram.

PILATESTRENING: Henrik Møller Morgen var soldat i Afghanistan og mistet ett ben i en veibombe. Bowman Howard har mange års med pilates og bruker den til å trene opp de skadede soldatene. Foto: ESPEN RASMUSSEN

– Et svært rørende øyeblikk, medgir Bowman og ser stolt bort på Henrik Møller Morgen (31), mens han tar på benprotesen sin etter trening.



TRENES OPP: Michael Thiim Sørensen var soldat i Afghanistan. Her trenes han opp Jessie Lee som har mange års erfaring fra ballett. Foto: ESPEN RASMUSSEN

Han var en av krigsveteranene som var med i forestillingen. Henrik mistet det høyre benet da han tråkket på en mine under rekognosering i Afghanistan.

– Hadde noen sagt til meg for noen år siden at jeg skulle drive med pilates, hadde jeg bare ledd. Nå vet jeg at det er minst like slitsomt å trene de små musklene som de store, og at effekten er mye bedre enn den jeg hadde da jeg løftet vekter. De presser oss hardt, men med kunnskap som gir enorm forbedring for oss, sier han.

Etter at han begynte å trene med Bowman er målet å kunne løpe igjen.

– Det tror jeg er mulig nå.

## Dette er prosjektet

Fra august i fjor er treningen til Bowman og Jessie blitt et forskningsprosjekt, etter initiativ fra Den Kongelige Ballets Fond, deres styreformann Troels Askerud og prosjekt rådgiver Samuel Rachlin.

Prosjektet har base i København Pilates Studio og drives av tre instruktører. Trening og fremgang hos 15 soldater, samt tre sivile dansker, blir registrert. Med i studien er også soldater med posttraumatisk stress-syndrom. Prosjektet har hatt besøk av flere instruktører fra andre land som ønsker å lære av danskene.

Foreløpige resultater viser at 89 prosent opplevde bedring etter bare to måneders trening.

## Fakta: Pilates

Tyskeren Joseph Pilates utviklet treningsformen pilates på begynnelsen av 1900-tallet. Som barn var han svakelig og ofte syk. Drevet av ønsket om en sterkere kropp begynte Pilates i tenårene å trene styrke, bokse og drive yoga. Den unge tyskeren trente så intenst at han ble ekspert innenfor en rekke sportsgrener.

32 år gammel flyttet Pilates til Storbritannia, der han blant annet livnærte seg som profesjonell bokser og sirkusartist. Som tysk statsborger ble han internert da første verdenskrig brøt ut. Det var her Pilates utviklet sin unike treningsform, som han blant annet brukte til å trene opp britiske soldater med krigsskader.

I 1926 tok Pilates ideene sine med seg til New York og åpnet et treningssenter.