

---

# På ski over Grønland - fysiske og psykiske forandringer

---

ARTIKKEL

SANDBÆK G

STEINE K

RØSETH AG

FALCH JA

STEINE S

---

## Sammendrag

Tre norske leger krysset, uten etterforsyninger, Grønland på ski fra øst til vest på 21 dager (24.4.-14.5.1996).

Endringer i kroppssammensetning ble målt ved hjelp av dobbelt røntgenabsorpsjonsmetri. Grad av helserelatert subjektivt velvære og fire forskjellige sinnsstemninger ble registrert (General Health Questionnaire og kortversjon av The Activation-Deactivation Adjective Check List).

Én deltaker gikk ned 1 kg i kroppsvekt, mens to økte vekten med henholdsvis 1 og 4 kg i løpet av turen. Fettmassen avtok (0,4-2,7 kg), mens muskelmassen økte (1,2-4,0 kg) hos alle deltakerne. Forandringene var i stor grad gått tilbake fire uker etter ekspedisjonen. Det var ingen vesentlige endringer i skjelettmasse, maksimalt oksygenopptak, lungekapasitet eller blodverdier.

Hos alle deltakerne var det subjektive velværet under ekspedisjonens siste uke høyere enn før turen startet. Gjennomsnittsnivået for både tretthet og anspenthet var lavt før, under og etter ekspedisjonen. Energinivå og grad av avslappethet viste en høy utgangsverdi og økte i løpet av ekspedisjonen.

Vår konklusjon er at fysisk og psykisk krevende turer kan gi positive psykologiske endringer. Katabolske tilstander kan unngås. Endringer i kroppssammensetning reverseres raskt.

---

Publisert: 20. mars 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. august 2026.