

---

## Komme (seg) til hektene

---

### SPRÅKSPALTEN

ERLEND HEM

erlend.hem@medisin.uio.no

Erlend Hem er professor dr.med., fagsjef og redaktør for Tidsskriftets språkspalte.

---

### Hvilke «hefter» er det snakk om når man «kommer til hektene»?

Å komme til hektene betyr å komme seg etter en påkjønning. Det kan ofte dreie seg om å gjenvinne kreftene etter sykdom. I ordbøkene står det at en *hekte* er en liten krok eller hake, som kan brukes for eksempel til å holde sammen klesplagg (1). Men så finnes det et spesialuttrykk, der hefter brukes som en spøkefull betegnelse for penger. «Komme til hektene» betydde altså opprinnelig å få igjen de pengene man hadde mistet (2). Så gikk betydningen etter hvert over til å føle seg frisk etter at man har vært uvel (3). Nå er det altså ikke bare økonomiske tap man kommer seg etter. Vi kan komme til hektene både etter sykdom, nedturer og fysiske anstrengelser av alle slag (2).

Danskene sier «komme til hægterne», og det er herfra det kommer (2). I det pålitelige praktverket *Ordbog over det danske Sprog* (ODS) finnes en rekke eksempler med uttrykket. På dansk kan man også snakke om å «være ved hægterne» i betydningen sunn og frisk (4).

Men heter det «komme til hektene» eller «komme seg til hektene»? Det spørsmålet ble tatt opp i Aftenpostens språkspalte (5) fordi en professor hadde skrevet at det «tar tid å komme seg til hektene etter svangerskap og fødsel» (6). Det faste uttrykket er nemlig «å komme til hektene».

Å «komme seg til hektene» er sikkert en sammenblanding av «komme til hektene» og «komme seg». De to uttrykkene har samme betydning. Med tiden blir det kanskje ikke feil lenger heller (7). Et nettsøk kan tyde på at «komme seg til hektene» øker i bruk. Det gir snaut 400 treff i trykte kilder i mediearkivet Retriever – mot 2 500 treff for den tradisjonelle formen (30.9.2018). Det er heller ikke nytt. Første gang det påtreffes i Nasjonalbibliotekets digitalbibliotek er i 1946. Dette kan være et eksempel på at når mange nok gjør en feil, blir denne etter hvert normen (8). Det kalles språkutvikling.

---

## LITTERATUR

1. Hekte. I: Det norske akademis ordbok. [https://www.naob.no/ordbok/hekte\\_1](https://www.naob.no/ordbok/hekte_1) (30.9.2018).
2. Vannebo KI. Prikken over i-en og andre uttrykk. 2. utg. Oslo: Cappelen Damm, 2013: 168.
3. Evensberget S, Gundersen D. Bevingede ord: ordtak, sitater og deres opprinnelse. 4. utg. Oslo: Kunnskapsforlaget, 2006: 207.
4. Ordbog over det danske Sprog. Bd. 8: herre-høvævl. Udgivet af det Danske Sprog- og Litteraturselskab. København: Gyldendal, 1926. <https://ordnet.dk/ods/ordbog?query=h%C3%A6gte&tab=for> (30.9.2018).
5. Hegge PE. Komme til hektene. Aftenposten 14.9.2013. <http://tux.aftenposten.no/spraak/spraak?action=question&id=5134> (30.9.2018).
6. Eskild A. Det er kvinner som føder barn. Aftenposten 1.8.2013. <https://www.aftenposten.no/meninger/i/Opbbq/Det-er-kvinner-som-foder-barn.html> (30.9.2018).
7. Vikør L, red. Norsk ordbok: ordbok over det norske folkemålet og det nynorske skriftmålet. Bd. 5: harm-jåttut. Oslo: Samlaget, 2005: 228.
8. Hem E. Smittsom speiling. Tidsskr Nor Legeforen 2010; 130: 1502. [CrossRef]

---

Publisert: 8. november 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0763  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. juli 2026.