

Oslo på tvers

LEGELIVET

ALEXANDER WAHL

alexanderwahl32@gmail.com

Alexander Wahl er veileder, spesialist i allmennmedisin og arbeider på Kurbadet Legesenter i Oslo. Han er redaktør for primærhelsetjenesten i Helsebiblioteket og forfatter av boken *Funderinger fra en fastlege*.

Lars Monsen gikk Canada på tvers. Jeg nøyer meg med Oslo.

Januar varter opp med en gnistrende kald morgen, stjerneklar. Det har vært snøfall, og Kong Vinter er storslagen. For en vintersyklist er dette en påminnelse om at naturkreftene tar over byen. Bruddraten øker og hjernene rystes. Det er tid for naturopplevelse på vei til legekontoet.

Snø og is kan ha mange kvaliteter. Det vet inuittene på Grønland. Det finnes ingen fastslått antall ord for snø og is på grønlandsk, men det er hundrevis av måter å beskrive den på, avhengig av egenskaper som konsistens, tilstand, plassering og bruk.

Jeg starter dagen på *knirkesnø*, isen er hard og sprø i kantene. På veien finnes humper og søkk med ferniss av knust krystall på toppen. Det betyr at man regelmessig glir sideveis med forhjul eller bakhjul, noen ganger simultant. Retningsvalget er med andre ord ikke helt stabilt. Dype hjulspor og utålmodige bilister er fiende nr. 1. Det gjelder å unngå fall. Det skjer heldigvis ikke ofte, men når det skjer, blir jeg sjokkert og flau. Før skjedde det i snitt en gang i året, nå er det flere år siden sist.

Det finnes flere typer sykkelhavari. Noen skjer i lav fart. Dette er delvis kontrollerte sidefall eller halvfall. Andre er hodestups bremsefall, over styret. De husker man, de må bearbeides. Hvor skjedde det, hvorfor skjedde det? Hvordan kan det forebygges? Så må man finne på noen fordeler ved å falle. Man kan glede seg over at man ikke brakk nakken, at man ikke fikk hjerneskade eller døde. Når ingenting brekker, er jeg ikke beinskjør. Det er altså mye å glede seg over etter et fall! Dette ligner på posttraumatisk vekst og modning.

«Man kan glede seg over at man ikke brakk nakken, at man ikke fikk hjerneskade eller døde. Når ingenting brekker, er jeg ikke beinskjør. Det er altså mye å glede seg over etter et fall»

Sykelruten min er rimelig fast, og med smertelig fallerfaring vet jeg nå hvor jeg skal ta det rolig. Jeg knatrer av gårde på halvgamle piggdekk på ren panseris, legger merke til redusert friksjon til siden, men også fremover. Hjulene ruller fortere nå.. Så kommer et stykke som er strødd med singel. Det går tråere. Så et nytt område med knudreis. Alt rister enormt i nedoverbakke. Jeg rammes av *shaken shaggy syndrome*, med delvis pudendusblokade og avstumpet lunte.

Jeg møter en hund som lufter sin eier. Mellom dem er en nesten usynlig snubletråd. Jeg skrår rundt på eiersiden. Neste utfordring blir presisjonssnidding av Persona Non Grata midt på fortauet, type vagger. I lav fart krysser jeg hans morgenånde.

Men så kommer jeg til umåket territorium. Jeg må av sykkelen og løfte og dytte. Jeg blir svett og det går sakte. Det er da jeg tenker på Lars Monsen tvers over Canada alene mot naturen. Det går fremover, tenker jeg, fremover akkurat som i Canada. Jeg slipper heldigvis å rotfylle alle mine tenner før turen, jeg vet turen har en ende – før kl. 8. Men mikrofølelsen er den samme. Eventyrlig.

Så er det å komme seg opp på sykkelen igjen. Med alderen har hamstringsmuskulaturen blitt kortere enn før og lumbalkolumna er avstivet med tre prolapser og schmorlske impresjoner. Beinsvingen over setet går ikke med en schwung, mer med et skrik, det nærmer seg faretruende damesykel med nedsenket forstang. Ikke så stilig.

Nå har jeg bare St. Olavs gate igjen. Jeg kan trå på oppover, legge inn en spurt, få inn dagens sniktrening uten å dusje, bare ankomme og skifte til doktorskjorte. Trå inn i en annen rolle, ønske velkommen. Kjedet er fortsatt sterkt og rusten kun på overflaten. Tror jeg ...

Publisert: 6. januar 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0693

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 19. juli 2026.