

Legen i påskefjellet

AKTUELT I FORENINGEN

STIG KRINGEN

stig.kringen@legeforeningen.no
Kommunikasjonsavdelingen

Flere av våre medlemmer skal til fjells i påsken. Hva bør de være obs på? Vi har spurt Camilla Cecilie Underland, kommuneoverlege og fastlege i Hemsedal.



FRISKUS: – Det er ikke spesielt farlig å stå ski i Hemsedal. Det er veldig mange gjester her. Derfor får vi mange skader. Blir det fint vær i påsken, sitter nok mange i solveggen også, forteller Camilla Cecilie Underland. Foto: David Underland

Møter du noen som er skadet eller fryser i fjellet, er det greit å kunne ta frem noe fra sekken. Ifølge Underland kan du gjøre ting ganske mye enklere i påsken ved å ha med deg gnagsårplaster, solfaktor og noen smertestillende tabletter. Har du i tillegg med samsplint, bandasje og vindsekk; ja, da kommer du mye lenger hvis noen skader seg.

– Vindsekken tar liten plass og veier ingenting. Hvis du selv pådrar deg en liten, ubetydelig skade og du er langt fra folk, hvor det blåser og er kaldt, kan den bli viktig. Samsplint er et godt redskap for å stabilisere brudd og

distorsjoner. Tar du den ut av pakningen, og bretter den dobbelt, tar den ingen plass. Den kan plasseres i sekken inn mot ryggen og fungere som en ekstra ryggbeskytter. Sørg også for å ha med deg nok mat og drikke når du legger ut på tur, oppfordrer Underland.

Å forebygge hypotermi ser hun på som det aller viktigste, hvis uhellet er ute og skader oppstår i fjellet i påskeferien.

– Det er viktig å sørge for at folk ikke ligger direkte på snø. Det stjeler varme. Selv med en ankelskade, er det viktig at pasienten bevarer varmen, forklarer hun.

Selv på en varm og fin soldag, er det viktig å varsle raskt dersom skader oppstår. Underland peker på viktigheten av å snakke med lokalbefolkningen der du befinner deg.

– De lokale har ofte god kunnskap og kan vurdere hvordan dere raskest skal få evakuert pasienten på en trygg måte. Ikke undervurder hva en skade kan skape av problemer når du er ute i fjellet. For oss leger er det klokt å ha 113-appen på telefonen. Med den kan du ha dialog og finne koordinater for hvor du er lokalisert.

Skred

For å unngå skred, er det viktigste å holde seg unna bratt terreng. Er det 30 grader eller brattere, og en viss høyde på hengt, kan skred løsne.

– Holder du deg på flatere terreng enn 30 grader, unna bratte renner og heng, eksponerer du deg ikke for skred. Men det absolutte viktigste tipset er å gå inn på varsom.no for å laste ned appen Varsom. Den har alt du trenger. I appen, levert av Norges vassdrags- og energidirektorat (NVE), kan du se høydegrader og faregrad. Du kan gå inn eksakt der du står, og se om du er innenfor gul, grønn eller rød sone.

– Varsom.no er et kjempegodt verktøy for å forholde seg innenfor trygge rammer for å unngå skred, opplyser Underland.

De vanligste påskeskadene

Hva slags skader folk pådrar seg i påskefjellet, kommer an på føret. Til en viss grad kan legene i Hemsedal derfor forutse hva som oppstår.

– Hvis det er sol og hardt underlag, får vi mye hodeskader og håndleddsbrudd. Er det litt dårlig sikt og mye snø, kan det komme typiske kneskader.

I skikommunen Hemsedal har de landets nest største skisenter og mange gjester i påsken. Legene behandler mange skader på korsbånd, sidebånd og indre leddbånd.

– I tillegg har vi en god del hodeskader og hjernerystelser, men de er mindre alvorlige nå som «alle» bruker hjelm.

Kragebensbrudd, skader på AC-ledd, benbrudd i form av spiral brudd på barn og crusfrakturer på voksne og kuttskader oppstår også, forklarer Hemsedal-legen og fortsetter:

– Enkelte får laserasjoner eller kutter seg opp på stålkant. Vi har også overraskende mange ryggbrudd, ribbeinsbrudd, multitraumer, miltskader, leverskader, nyreskader og bukskade med pneumothorax.

Det oppstår mange skulderluksasjoner etter fall i forbindelse med skikjøring.

– De aller fleste skulderluksasjoner reponerer vi enkelt ute i terrenget, uten medisiner. Det er en fordel. Skaden er litt spesiell fordi de utsatte er ekstremt smertepåvirket og redusert. Men med en gang vi får skulderen på plass, så er de nesten hundre prosent igjen.

Underland har tatt mange turer ut i terrenget for å få skuldre på plass, slik at folk kan ta seg hjem igjen på egenhånd. Hun sier at det har blitt gjort en del forskning på skiskader og skulderreponering de siste 40 år, og at det er veldig lite komplikasjoner. Kunnskap og erfaring med reponeringsprosedyre er viktig. Dette hensynet må vurderes opp mot mulighet for rask evakuering til legevakt for behandling der. Røntgenkontroll før og etter reponering skal alltid vurderes.

– Langrennsløpere på sin ferd rundt i kommunens løypenett, kan også rammes av skader. Håndledd og knær er utsatt i så måte, forteller Underland.

Samarbeidspartnere

Nærmeste sykehus for Hemsedal sin del, er Ringerike sykehus i Hønefoss. Dit er det halvannen til to timers reisevei. Underland og kollegaene hennes samarbeider mye med ortopeder og traumeteam ved Ringerike og Ullevål sykehus. Både når det gjelder å avklare skader, om behandling kan vente eller ikke. Også Alpine redningsgruppe og Røde Kors har de kontakt med.

– Utenom skred og større hendelser samarbeider vi mye med skipatroljen i Hemsedal. Vi får de fleste skadene heisnært og skipatroljen er veldig operative der. Arbeidet deres er helt avgjørende. De gjør triagering, og sørger for å transportere pasientene på en trygg måte, snakker med dem og formidler videre. De er det første leddet i den prehospitale kjeden. Vi har intern kursing for de hvert år. De har høy kompetanse. Mange av de jobber til daglig som paramedisinere i ambulanse eller i brannvesenet.



KOM TIL HEMSEDAL: – Vi jobber i dag med å utlyse en femte fastlegehjemmel i Hemsedal, så oppfordrer gjerne eventyrlystne og fjellglade kolleger å søke, sier Underland. Foto: David Underland

Dobling i påsken

Selv har Underland en kombinasjonsstilling, men jobber mest som fastlege på denne tiden av året.

– Vi har et sted mellom 30 og 40 øyeblikkelig hjelp-henvendelser (Ø-hjelp) hver dag i en vanlig uke, fra januar og ut sesongen. Også det dobler det seg i påsken. Vi stenger for ordinære timer i påskeferien og har kun ø-hjelp.

– Vi er to til tre leger som er på hver dag, som bare tar seg av ø-hjelp. Vi er langt fra sykehus. Derfor ønsker vi å være selvhjulpne. Det er lite vi sender videre til sykehus. Alt vi kan reponere, gipse, eller ikke skal på operasjonsbordet samme dag, det håndterer vi i Hemsedal. Sånn sparer vi både innleggelser og unødvendige bruk av ambulanser. Vi har ultralyd, røntgen og det meste man trenger. Bortsett fra CT-maskin, men det har de i Ål – som er ganske nærme.

Fremkomstmidler

I Hemsedal får Underland bruk for sin gode fysiske form og kunnskap om hvordan ivareta egen sikkerhet når man ferdes i ulikt terreng. Hun må ofte ta beina fatt, stå på ski eller gå med truger for å nå frem til pasienter i terrenget. Det hender også hun må ut med scooter eller firhjuling.

– Det er en del villmark i kommunen, og det gir noen naturlige begrensninger som man må være klar over. Fra et trygt sykehusmiljø, hvor du har alt tilgjengelig i det nærmeste området, er det et lite sprang til å drive redning i sterkt lys og oppleve at ting fryser når du skal bruke intuberingsutstyr, beretter Underland.

Underland forteller at de har et godt samarbeid med Norsk Luftambulanse. De er stasjonert i Ål, en timinutters flytur unna.

– Det er bedre og dårligere tidspunkter å skade seg på i ulendt terreng, for det er ikke alltid man kan få flyvær. Utfordringene er knyttet til mørke, vær- og føreforhold.

Beredskap

Underland merker at det blir mer og mer populært med toppturer, og at folk ferdes i mere bratt lende. Det er områder i Hemsedal som har dårlig dekning. En skade i bratt renne inne på Hemsedalsfjellet kan by på utfordringer – selv med nødnett.

– Vi har også områder innenfor Grøndalen ved Solheisen, der vi har hatt flere hendelser og det rett og slett ikke er noe dekning.

I Hemsedal kommune har de en lang tradisjon for å jobbe godt med beredskap. Det har vært mange hendelser, alt fra branner til skred.

– «Trygg opplevelse i Hemsedal» er et samarbeid i regi av kommunen mellom kommune, næring og blålysetater. Der møtes vi til forberedelse av vintersesong, underveis og etter sesongen. Det handler om hvordan vi, næringen, kommunen og blålysetatene har felles situasjonsforståelse. Hvordan vi sammen skal sikre at folk i fjellet, enten det er på afterski eller i fjellheimen, kan utfolde seg under trygge rammer.

Har kommuneoverlegen noen avsluttende råd til nordmenn som skal tilbringe påsken i fjellet?

– Ikke overvurder egne ferdigheter og krefter, og meld ifra hvor du skal gå, oppfordrer Underland.

Publisert: 27. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.05.14

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. mars 2026.