

LedSager



NR. 3, SEPTEMBER 2024

**Smerter i
skulderen?**
Få gode råd
og øvelser

Tema
Når mænd
får gigt

BALLETEN SLED HAM OP
Isbade, kost og saunagus hjalp
Alban Lendorf tilbage på scenen

Magasin fra Gigtforeningen



Verdensstjernens balletknæ blev reddet af kost og isbade

Solodanseren Alban Lendorf havde pensioneret sig selv og sit artroseknæ og var i komplet identitetskrise efter at have ofret hele sit liv til dansen – isbade, sauna og den rigtige kost har fået ham tilbage på scenen.

Tekst: Emilie Kleding Rasmussen | **Foto:** Jesper Westley

Det er med vante skridt, Alban Lendorf fører vejen forbi øvende sommerskoleelever, bunker med træningssko, rum med mannequindukker, kostumer på bøjlestænger og den konstante lyd af klaverspil.

“Det føles næsten som mit andet hjem,” siger han, mens vi går op og ned ad Det Kongelige Teaters gange for at finde et roligt sted at sidde.

“Nu har jeg det,” udbryder han og leder os ind i en mindre balletsal. “Faktisk er det herinde, jeg havde min allerførste time. Jeg stod lige der,” siger han og peger på en spejlvæg på tværs af rummet.

“Det er ... 23 år siden nu,” siger han og kigger sig lidt omkring.

Som 12-årig blev Alban optaget på Det Kongelige Teaters Balletskole og ni år senere udnævnt som solodanser. Siden er han gentagne gange blevet kaldt en af de bedste balletdansere i verden. At være danser blev nærmest hans identitet og – ud over en 9. klasses afgangseksamen – også hele hans uddannelse. Det var kun det, han arbejdede sig henimod, fortæller han.

“Så da det blev taget fra mig ... jamen, så fik jeg en identitetskrise. Jeg kan jo lige så godt sige det, som

det er. For jeg kunne ikke gøre det, jeg var sat i verden for, følte jeg. Det, jeg havde ofret alt andet for. Og det var helt vildt hårdt, enormt sårende og røvirriterende,” fortæller han.

Havde knæ som en 60-årig

Sportsfolk er ofte vant til træthed og ømhed i kroppen. Til smerter, som kommer og går. Derfor tænkte Alban Lendorf ikke synderligt over dem, da han i 2015 rykkede til New York for at blive solodanser på American Ballet Theatre og måske øvede piruetter og spring lidt hårdere og i lidt flere timer, end han behøvede. Imens kom gigten stille og roligt snigende.

“En dag kiggede jeg ned og opdagede en stor bule på siden af mit højre knæ. Og så begyndte jeg at mærke efter – at det faktisk tit føltes varmt derinde. Som en ømhed dybt inde i knoglerne,” husker han.

Langsomt begyndte det at skurre og gøre mere og mere ondt i knæet – også når han blot løb efter bussen eller sad med bøjede ben i en teatersal eller til en middag.

“Så skulle jeg altid lidt op at stå undervejs, og jeg kan huske, jeg tænkte: Hvorfor kan jeg ikke bare sidde ned? Jeg var knap 30, men havde knæ »

“ En dag kiggede jeg ned og opdagede en stor bule på siden af mit højre knæ. Og så begyndte jeg at mærke efter – at det faktisk tit føltes varmt derinde. Som en ømhed dybt inde i knoglerne.

Alban Lendorf

som en 60-årig, fik jeg senere at vide, og jeg blev vred og ked af det. For jeg troede, artrose var noget, kun gamle mennesker fik,” siger Alban.

Herefter fulgte en række operationer, måneder med genoptræning og masser af hviledage.

“Det begyndte at ramme mig. At jeg måske måtte stoppe som balletdanser,” fortæller han og fortsætter:

“Jeg kan faktisk ikke huske meget fra den tid, fordi jeg var så ulykkelig. Samtidig holdt jeg langt hen ad vejen mine tanker for mig selv – det var så vigtigt for mig ikke at være et offer. At ingen skulle synes, det var synd for mig. Men nu kan jeg godt se, at netop dét gjorde det hele værre.”

Fra skadet balletdanser til spirende skuespiller

Knæet blev værre og værre, og i sommeren 2019, lige inden Alban Lendorf fyldte 30, traf han den beslutning, han slet ikke havde lyst til at tage: At stoppe sin dansekarriere.

“Men fra det øjeblik følte jeg mig mærkeligt nok mest af alt lettet,” fortæller han.

Han begyndte på en skuespillerskole i New York. Startede forfra og nød ikke at føle sig presset. At når han gik til castings, vidste ingen, hvem han var. Faktisk var det lidt befriende, indrømmer han.

“En psykolog ville nok sige, at jeg har forsøgt at fortrænge alt det ulykkelige

ved at finde noget nyt, jeg kunne gå op i. Men det er jo derfor, vi lever, ikke? For at gå op i det, vi laver. Det er i hvert fald derfor, jeg gør,” siger han.

Isbade, saunagus og hot yoga

Det var dog ikke kun de nye begyndelser, som blev et vendepunkt for Alban Lendorf, men også en ændring i hans mindset. For da artrosen først dukkede op, kiggede han mod det team af læger og fysioterapeuter, han som professionel danser havde adgang til.

“Fix mig, gør noget, operer mig, behandl mig! Jeg tænkte, at de skulle få det til at gå væk, og set i bakspejlet fik jeg nok en operation for meget,” reflekterer han og tilføjer lidt efter:

“Først efter et par år gik det op for mig, at jeg måtte vende det om og spørge mig selv: Hvad kan jeg selv gøre?”

Alban begyndte at blive nysgerrig på gigten. At lægge mærke til, hvad der føltes godt inde i knæet – og hvad der gjorde det værre. Og om det hjalp, når han justerede sin livsstil og sine kostvaner en smule.

Langsomt fandt han frem til, at når hans knæ var allermest hævet og smerterne allermest intense, så hjalp kun én ting med at få det til at falde ned: is. Ikke isposer – men isbade, hvor han var i helt op til halsen. Bagefter tog han i saunagus.

“Det har reddet mig,” fastslår han og fortæller, hvordan han i dag også vinterbader og går i saunaklub mindst to gange om ugen.

“For det er godt for gigten, godt for leddene, godt for hovedet – ja, det



For 23 år siden havde Alban Lendorf sin allerførste ballettime i Det Kongelige Teater. I dag føles teateret nærmest som hans hjem, fortæller han.

er godt for alt. Altså, jeg er nærmest blevet helt afhængig af det. Jeg elsker det," siger han med et smil.

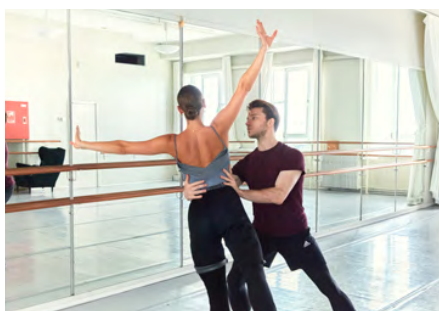
Han startede også til hot yoga – i første omgang blot for at lave noget, svede lidt og "få nogle dopaminer i hovedet," fortæller ham. Lige præcis yoga var noget, han kunne, fordi det er rolige bevægelser og mest i stående positioner, han kunne give sig i kast med i sit eget tempo. Først med tiden opdagede han, at det faktisk hjalp gevaldigt på hans gigt.

"Jeg ved ikke præcis hvorfor, og det behøver man måske heller ikke altid at vide. Jeg ved bare, at det, jeg gør, virker. At mine isbade, yoga og sauna har været alfa omega for mig."

Samtidig begyndte han at eksperimentere med sine kostvaner. Han fandt ud af, at sukker og hvide er rigtig dårligt for hans led, fortæller han, mens han spiser sin frokost: en karryret med ris, kylling og grøntsager.

"Jeg er ikke på nogen striks diæt, men jeg har det sådan, at hvis jeg støder på noget lækkert surdejsbrød, som er ordentligt lavet, så spiser jeg det og nyder det uden problemer. Men de tomme, hvide kulhydrater prøver jeg at undgå – og hvis jeg en dag for eksempel har spist pizza, så spiser jeg ikke noget brød næste dag, men holder mig til kød og grøntsager," fortæller han og siger lidt efter:

"Nu ved jeg, at kost, livsstil og en god nats søvn bare har en kæmpe effekt på mig – for efter at have gjort alt det her i et par år fik jeg det helt tydeligt bedre og bedre og bedre. Men det tog også noget tid at komme »



“ Nu ved jeg, at kost, livsstil og en god nats søvn bare har en kæmpe effekt på mig – for efter at have gjort alt det her i et par år fik jeg det helt tydeligt bedre og bedre og bedre.

Alban Lendorf

hertil, og for mig har det været vigtigt at få mit ego helt ned, tror jeg. At acceptere gigten og også lære den at kende.”

Jeg troede aldrig, jeg skulle danse ballet igen

Vi har siddet en times tid med benene bøjede på to stole i balletsalen.

“Og jeg kan næsten ikke mærke det!” udbryder han.

“Det er en kæmpe frihed, at jeg kan sidde her uden hele tiden at skulle rejse mig og strække benet. At jeg ikke behøver tænke på det hele tiden. For i så mange år har der været en usynlig sytråd fra min hjerne til mit højre knæ. Altid. Og nu er den blevet klippet lidt over. Det er nok det vildeste mirakel,” siger han.

Egentlig var det hans mål. At kunne gå normalt uden smerter og skurren i knæet. Måske også at kunne løbe efter bussen eller indimellem spille bold med sin nevø. Han overvejede aldrig at vende tilbage til balletten. Men i dag, fem år efter han stoppede karrieren, har han gjort netop det, og i august dansede han for andet år i træk den franske ballet ‘Le Jeune Homme et la Mort’ på Bellevue Teatret.

“Det føles som om, det var i går, jeg sidst stod på scenen, og samtidig niver jeg mig i armen bagefter og spørger mig selv: Gjorde jeg lige det? For det troede jeg aldrig, jeg skulle igen.”

Taknemmelig for at have fundet sin egen vej

I dag danser Alban Lendorf dog ikke på fuld tid, og han ved, at han på grund af knæet aldrig kommer til det igen.

Til gengæld danser han med mere omtanke. Passer bedre på sig selv, mener han.

“Og jeg tror faktisk, jeg nyder det mere. Før i tiden var jeg så nervøs og perfektionistisk, men nu har jeg lært ikke at tage mig selv for seriøst. Det letter en del.”

Samtidig er han glad for at være blevet skubbet ud over balletten. Til daglig underviser han nemlig på Det Kongelige Teater og instruerer indimellem. Derudover har han et ugentligt radioprogram om klassisk musik, og så har han som skuespiller været med i tv-serier, film og teaterstykker. Den 12. september har han premiere på musicalen ‘Saturday Night Fever’, hvor han sammen med Silas Holst spiller en af hovedrollerne.

“Jeg er blevet tvunget til meget tidligt at finde en anden vej og et andet liv efter balletten, så jeg vågner ikke pludselig op som 40-årig og spørger mig selv: Hvad skal jeg så lave? Det er jeg taknemmelig for,” siger Alban.

Så har han allerede haft sin midtlivskrise – i hvert fald karrieremæssigt?

“Det håber jeg,” griner han.

“Hvis der kommer en til på et tidspunkt, så må jeg købe en motorcykel.”

Et par piger i strømpebukser og ballerinasårter nærmer sig salen. Måske på omtrent samme alder som Alban var, da han startede på teatret.

“Hej, skal I være herinde?” spørger han.

“Ja,” lyder et par pigestemmer fra døråbningen.


“Så kom indenfor, kom indenfor,” siger Alban og vender sig om:

“Så tror jeg, vi må rykke videre igen.” ■



Blå bog

- Alban Lendorf, hvis fulde navn er Carl Filip Alban Lendorf-Thim. 34 år
- Skuespiller, radiovært, underviser og balletdanser
- Er uddannet ved Det Kongelige Teaters Balletskole og blev efterfølgende ansat som både korpsdanser og solist, indtil han i 2011 blev udnævnt solodanser på først Det Kongelige Teater og dernæst American Ballet Theatre fra 2015 til 2019
- Efter flere års pause fra balletten danser han nu indimellem igen og har netop været med i forestillingen ‘Le Jeune Homme et la Mort’ på Bellevue Teatret
- Derudover underviser han kompagniet på Det Kongelige Teater i ballet, instruerer sommetider balletter, og så er han radiovært på P2-programmet ‘Alban, Alex og Evigheden’
- Den 12. september har han premiere på musicalen ‘Saturday Night Fever’, hvor han sammen med Silas Holst spiller en af hovedrollerne
- Bor til daglig i København



I en alder af 21 år blev Alban Lendorf udnævnt som solodanser og havde en lang, lysende karriere foran sig - lige indtil han blev ramt af artrose i knæet. Langsomt måtte han acceptere, at hans dansekarriere ville ændre sig. I dag danser Alban Lendorf igen indimellem. "Men jeg passer meget mere på mig selv nu," siger han.