

LedSager

NR. 4, NOVEMBER 2023, 29. ÅRGANG



Forskerpris
Dronningen
hædrer forsker

Rygsøjlegigt
Som en nål
i en høstak

TEMA
*Ny med
gigt*

Nikolaj Jacobsen:

**Drømmer om at spille
håndbold i haven igen**

Magasin fra Gigtforeningen

Jeg er ikke sådan én, der snakker med min omgangskreds om gigten

Selv om Nikolaj Jacobsen hverken kan gå lange ture eller spille bold i haven, fortryder han ikke sin spillerkarriere. Det fortæller træneren for det danske håndboldlandshold, som efter et langt liv i sportens tegn mærker et efterspil i knæ og fingre. I dag lever han med sin artrose og de begrænsninger, der følger med – og så drømmer han om et nyt knæ. Og lidt mere frihed.

Tekst: Emilie Kleding Rasmussen | Foto: Jesper Westley

Egentlig kom det ikke som en overraskelse for Nikolaj Jacobsen, da lægerne fortalte, at han sandsynligvis ville få artrose. Han var på det tidspunkt håndboldspiller på topplan og havde – flere gange – vundet både det danske og tyske mesterskab. Men i 2002 fik han en alvorlig bruskskade, og lægerne advarede ham: Efter operationen ville risikoen for artrose i knæet stige. Især hvis han blev ved med at spille.

”Men mit eneste fokus var bare at komme tilbage på håndboldbanen. Så jeg skænkede det faktisk ikke en tanke,” siger Nikolaj Jacobsen, der siden 2017 har trænet det danske herrelandshold.

Når han husker tilbage, gik der dog ikke længe, før de første konsekvenser begyndte at dukke op. Det knirkede lidt mere i knæet, mærkede han. Han følte en uro i benet, der var længere og længere om at falde til ro.

”Det kom snigende, men det vigtigste for mig var at udleve mine drømme og ambitioner og give den alt det, jeg havde, på banen. Og da artrosen ikke direkte påvirkede mit håndboldspil dengang, var det bare ikke noget, der fyldte, vil jeg sige ærligt. Det er nok ikke noget, du tænker over som ung,” siger den tidligere fløjspiller, som i flere år fortsatte karrieren på både landsholdet, i den tyske klub THW Kiel og siden som spillende træner i Viborg indtil 2007.

I dag har han artrose i sine fingre og knæ. Efter han stoppede som håndboldspiller, har det ”været meget op og ned,” fortæller han. ”Faktisk er det gradvist blevet værre.”

At finde balancen er det sværeste

Fingrene gør ofte ondt om aftenen. Og Nikolaj Jacobsen kan ikke længere gå sig en lang tur eller løbetræne. Skiferier med sønnen >>



Nogle gange er jeg da træt af at være så begrænset. Synes, det er træls, at jeg ikke kan spille fodbold med kammeraterne eller er nødt til at aflyse aftaler. Det kan da godt påvirke mit humør en gang imellem.

Nikolaj Jacobsen

og hyggekampe i haven er udelukket. Flyrejser er hårde, og at tage ud og se håndboldkampe er næsten det allerværste. For sidder han stille med bøje ben, får han hurtigt ondt i knæet.

“Der er ret sjældent god benplads i sådan nogle håndboldhaller ...”

Det sværeste er dog at finde balancen, fortæller han. Mellem den ene dag at kunne en masse – og stort set ingenting den næste.

“Hvis jeg kan holde knæet i gang uden at belaste det for meget, fungerer det egentlig fint nok. Så når jeg mærker, at gigten bliver for irriterende eller gør ondt, træner jeg – og kan på den måde styre det lidt. Kunsten er så bare ikke at træne for meget. For lige så snart jeg belaster knæet lidt for meget, mærker jeg det. Og hvis jeg ikke belaster det nok, kommer smerterne også. Jeg har virkelig haft svært ved at finde den balance,” siger han og fortæller, at når det ikke lykkes, betaler han prisen om natten med murrende smerter.

Næsten det hele værd

Alligevel ønsker Nikolaj Jacobsen ikke, at han havde gjort noget anderledes. For så skulle han måske slet ikke have spillet håndbold – eller i hvert fald være stoppet tidligere. Og det var han ikke klar til.

“Jeg ville gøre det hele én gang til. For de oplevelser, jeg har fået – kampene, kammeratskabet på et hold og alle venskaberne ... Altså, det er jo det, der har præget mig og gjort mig til den, jeg er i dag. Og det ville jeg ikke have været foruden,” siger han og

tilføjer lidt efter:

“Jeg ved ikke, om det har været det hele værd. Men tæt på.”

Som professionel sportsudøver ved man nemlig godt, at der er en pris at betale for al den hårde træning og de fysiske belastninger, kroppen i årenes vis bliver udsat for. Som betyder, at mange håndboldspillere får artrose på et tidspunkt. Og som – i en eller anden grad – nok hører med til at dyrke idret på topplan, mener landstræneren.

“Det afholder i hvert fald ikke de unge fra at udleve deres drøm, og jeg hører ingen, som vil opgive sporten på grund af fremtidsudsigterne. Det er bare ikke noget, vi i vores verden taler om overhovedet.”

Træls ikke at kunne spille fodbold med kammeraterne

På de rigtig dårlige dage kan prisen dog være barsk. På de dage ligger Nikolaj Jacobsen med benet strakt ud og sit knæ hvilende på en pude. Gør det meget ondt, tager han stærk smertestillende medicin.

“Nogle gange er jeg da træt af at være så begrænset. Synes, det er træls, at jeg ikke kan spille fodbold med kammeraterne eller er nødt til at aflyse aftaler og sige: Det kan jeg ikke i dag, fordi mit knæ er dårligt. Det kan da godt påvirke mit humør en gang imellem.”

“Men omvendt har jeg også lært at leve med det og at kende mine begrænsninger. At gøre ting med måde. Som sagt er der ikke noget, jeg har fortrudt – jeg har vidst, hvad jeg er gået ind til, og hvad



CV

Nikolaj Jacobsen, 51 år

Tidligere håndboldspiller.

Har bl.a. spillet i klubberne GOG og THW Kiel samt på det danske landshold

Tidligere træner i en række danske klubber og cheftræner for den tyske bundesligaklub Rhein-Neckar Löwen

Har siden 2017 været lands-træner for herrelandsholdet og har dermed rekorden for flest scorede mål i en landsholdskamp. Alt i alt står han som spiller bag 584 mål for det danske landshold.

Bor på Thurø med sin kone og deres tre børn

I 1998 scorede han 15 mål i en kamp mod Grækenland og har dermed rekorden for flest scorede mål i en landsholdskamp. Alt i alt står han som spiller bag 584 mål for det danske landshold.



Nikolaj Jacobsen ville ikke have været håndbolden og alle de venskaber, han har fået igennem den, foruden. Også selv om han i dag betaler prisen med artrose i fingre og knæ.

der ventede mig. Derfor er det heller ikke noget, jeg sidder og piver over!”

På sin vis har Nikolaj Jacobsen da også været heldig, synes han. Både fordi det kunne have været meget værre, og fordi han som spiller og træner hele tiden har haft dygtige læger omkring sig. Måske er det derfor, han ikke støtter sig til andre, når det er svært. Måske er det bare sådan, han er. I hvert fald er hans artrose noget, han tager vare på selv, fortæller han.

”Jeg er ikke sådan en, der går og snakker med min omgangskreds om det. Det fikser jeg selv.”

Nyt knæ en lettelse

Sidste år tog han en svær, men nødvendig beslutning. For i hans venstre knæ – det knæ, han i 2002 fik en bruskskade i – blev artrosen værre og værre. Nætterne var det sværeste. Med lange, summende og irriterende smerter, han ikke kunne komme af med.

”Til sidst havde jeg virkelig svært ved at sove. Ja ... det var lidt tungt,” siger han.

Han havde trukket den længe, men knæet var slidt op, og der var ikke mange valgmuligheder tilbage. Nu var det tid til at få et nyt – noget Nikolaj Jacobsen ellers frygtede.

”I starten skulle jeg selvfølgelig lige føle mig tryk ved, om det nu sad ordentligt fast. Men lægerne har gjort et fantastisk godt stykke arbejde. Det sidder, som det skal, og jeg har meget færre smerter. Det har bare været en lettelse.”

Efter operationen har han heller ikke lige så ondt efter motion, som han plejede, siger han og forklarer, at det nye knæ skal bevæges, bøjes og holdes i gang – ellers bliver det stift. Derfor træner han på en crosstræner eller trappemaskine to til fire gange om ugen for at holde det ved lige.



Det vigtigste for mig var at udleve mine drømme og ambitioner – og give den alt det, jeg havde, på banen.

Nikolaj Jacobsen

Goddag til flyrejser og håndboldkampe

Selv om hans højre knæ er langt bedre, end det venstre var, gør det stadigvæk ondt hver eneste aften. Netop derfor tænker han, at det også skal udskiftes inden for de næste par år. Der er dog en udløbsdato på nye knæ, og derfor trækker han den, så længe han kan.

”Jeg går i hvert fald ind til den næste operation med noget større optimisme, end jeg gjorde første gang. Og hvis resultatet bliver det samme, vil jeg være meget glad,” siger Nikolaj Jacobsen, som håber på en tilværelse uden at skulle tage helt så meget hensyn til artrosen. Hvor han kan ligge på den side, han nu engang har lyst til. Og hvor han kan klare både flyrejser og at være ude og se håndboldkampe på tilskuerrækkerne.

”Den dag, jeg får det nye højre knæ, siger jeg forhåbentlig også goddag til noget af det, jeg har savnet,” siger han og beskriver sit drømmescenarie:

”Jeg kunne da godt tænke mig at spille lidt hyggehåndbold i haven og fodbold med kammeraterne igen. Bare en gang i mellem.” ■

”Især da jeg fik at vide, at der skulle et langt søm ned i mit skinneben, så det kunne sidde fast. Altså hvad nu hvis det ikke blev godt? Ville jeg så blive forhindret i at gøre nogle af de ting, jeg trods alt stadigvæk kunne? Jeg synes, det var en virkelig svær beslutning,” siger han og tilføjer straks:

”Men lad mig sige det sådan: Havde jeg kendt resultatet før, ville jeg have fået foretaget den operation for længe siden.”

For den 51-årige landstræner har det nye, kunstige knæ nemlig været ”fantastisk,” fortæller han begejstret. Artrosen er væk, og behovet for smertestillende er dalet gevaldigt.