
Med fysiologien som rettesnor

INTERVJU

TORI FLAATTEN HALVORSEN

tori.f.halvorsen@gmail.com

Stein Ørn er hjertespesialist og professor. Men han er også trener og far til flere syklister i verdensklasse. I tillegg er han opptatt av inaktiv ungdom, som han frykter vil få dårlig helse og en tidlig død.



Foto: Tommy Ellingsen

Allerede i løpet av den korte telefonsamtalen for å avtale intervjuetidspunkt, snakker Stein Ørn om at alt i livet hans henger sammen. Umiddelbart etterpå sender han en fem sider lang tettpakket CV med 13 ulike overskrifter. Under arbeidserfaring står det «Trener i Katusha World Tour cycling team i Geneve».

Det var da han trente stesønnen Alexander Kristoff fram til pallplasseringer i EM, VM og OL. På linjen under står det at han trente den mellomste sønnen Felix Ørn-Kristoff til pallplass i junior-VM i 2023. Før intervjuet er gjort, har sistnevnte også blitt europamester i juniorklassen.

Stein er på vei fra jobben på Stavanger universitetssjukehus til Norges første og største velodrom. I baksetet på en gammel Toyota Corolla, uten sykkelstativ eller reklame, sitter femtemann på stammen. Vel framme hilser Stein og sønnen blidt på en annen far og sønn som ser fram til kveldens trening. Ungguttene skal sykle på en bane med 44 graders helning. Stein viser meg rundt i den digre hallen. Det spilles basketball i den ene halvdelen og turnes i den andre. Omkring den spretne ungdomsaktiviteten sykles det rundt og rundt. Fra et bord rett under taket i hallen har Stein oversikt over det som skjer. Herfra kan alle finne den blide fagmannen, som gjerne gir råd.

– Som trener pleier jeg å sykle sammen med gutta under oppvarmingen. Via bevegelsene deres og hva de forteller, ser jeg hvor de er i øyeblikket. Der finnes nøkkelen til en mulig framgang, også som lege. Man må forstå pasientenes perspektiv; hva er bakgrunnen, hva er nåværende tilstand, og hva kan han eller hun være interessert i å utvikle. De må selv forstå sammenhengene og hvorfor de skal gjøre det som er nødvendig for å forbedre prestasjonen eller bli frisk fra en sykdom. Innsikt i prosessen, hard jobbing og langsiktig tenkning er det eneste som fungerer. Det er dette vi må klare å kommunisere slik at hver enkelt forstår det. Klarer vi ikke det, kommer vi ingen vei.

«Innsikt i prosessen, hard jobbing og langsiktig tenkning er det eneste som fungerer. Det er dette vi må klare å kommunisere slik at hver enkelt forstår det»

Mot alle odds ble moren gynekolog

Stein er oppvokst med en mor som etter hvert ble gynekolog i Norge, men det var ingen selvfølge. Moren var datter av en norsk kvinne og en tysk soldat, og familien slo seg ned i Øst-Tyskland etter krigen. Morens mor døde tidlig, men moren hadde likevel en dragning mot Norge. Da en norsk landslagssyklist fikk kneproblemer under et ritt i Tyskland, fikk han behandling av den norsk-tyske nyutdannende legen. I årevis brevvekslet de mens hun tok doktorgrad i Øst-Tyskland.



TROFÉER: Så lenge Felix (18) bor hjemme, har Stein pokalene til sønnen tilgjengelig.
Foto: Tommy Ellingsen

– Så ble de gift, og mor kom til Norge. Tross et vanskelig utgangspunkt, ga hun seg ikke før hun oppnådde det hun drømte om. Hun var intelligent og hardtarbeidende, og tidlig opptatt av ultralyd.

Frustrert barn

Stein var en god syklist da han som 16-åring reiste på Atlantic United World College (UWC) i Wales. Før det hadde han hatt en litt bråkete ungdomstid. Det tok tid før noen skjønnte at gutten var en understimulert, intelligent gutt som kjedet seg. Stein ville videre. Sammen med han som i dag er konge av Nederland, og andre som er blitt faglige «olympiske mestre» blant annet i matematikk, gikk de på en skole som stadig fikk besøk av høytstående personer, slik som FN's generalsekretær. Fire og fire delte soverom. De arbeidet hardt både i skoletiden og på ettermiddagen, kombinert med mye fysisk aktivitet. Men sykling på Steins høye nivå var ikke lenger mulig å kombinere med skolegangen.

– Etterpå var det nesten litt flaut å *ikke* satse på utdanning ved prestisjeuniversiteter som Harvard eller Cambridge. For meg ble det medisin i Oslo, med mål om å hjelpe mennesker.

Med fysiologi og trening på hjernen

Lenge prøvde Stein å veksle mellom sykling på velodromen i København og studier i Oslo. Fakultetet gjorde det klart at han måtte velge. Han prioriterte faget – med et ekstra fokus på trenings- og patofysiologi. Dessuten var det en søt medisinerstudine, med et liten sønn med kortnavnet Alex, som opptok han.

– Jeg hadde ikke noen sosiale egenskaper – og derfor heller ikke så mange relasjoner til damer. Det var Anne som fiksa meg. Til gjengjeld fikk hun være med i min strukturerte kollokviegruppe. Hun trengte bedre studieteknikk. Etter det fikk hun flere hakk bedre karakterer, ler han. Begge utsagnene blir bekreftet under stor latter når sitatsjekken skjer med åpen mikrofon og ektefellen i bakgrunnen. Hun er overlege på kvinneklinikken på samme sykehus som Stein har jobbet de siste 30 årene. Nå er Anne også med på en del av sykkelarrangementene, men slik var det ikke da Stein som student så mot morfarens hjemland for å forstå fysiologien enda bedre.

Opphold i Øst-Tyskland

Den engasjerte medisinstudenten med egenerfaring som syklist ble ansatt i Olympiatoppen for å utvikle trening, testing og monitorering av norske sykkelryttere. I Tyskland fikk han innblikk i hvordan utøvere i tidligere Øst- og Vest-Tyskland ble fulgt opp og testet under trening og i konkurranse. Stein tok med seg kunnskapen og redesignet Olympiatoppens tester. Med innvilget permisjon fra medisinstudiet fulgte han daglig opp norske landslagsryttere fram til sykkel-VM i Oslo i 1993.



HUNDREDELER: Med en rundetid på 18,4 sekunder er farten litt mindre enn 50 km/t, forklarer Stein. Foto: Tommy Ellingsen

– Men sporten har et stort internasjonalt problem. Anabole steroider gjør at man yter godt der og da, men kroppen og prestasjonsnivået ødelegges på lengre sikt.

Stein legger ut om hvordan kroppens egen kortisol og testosteron er helt avgjørende under en treningsøkt, men at kortisolen må falle og egenproduksjonen av testosteron må øke før neste økt. Steroiddoping reduserer kroppens egen hormonproduksjon – med ugunstige effekter på den naturlige hormonvariasjonen, både på kort og lang sikt.

– Det er en grunn til at Alex fortsatt kan konkurrere i en alder av 37 år, sier Stein. Parallelt med jobben som kardiolog har han ikke bare trent sine egne sønner, men også andre sykkelryttere til pallplasseringer i mesterskap over hele verden. Kombinasjonen av å være trener og lege har vært fordelaktig som landslagslege for Norges Cykleforbund i flere VM og OL. Idrettsutøverne har alltid gitt ham honnør for hans evne og ønske om å dele kunnskap. Stein intervjues i aviser, på TV og i podkaster. Likevel er det ikke bare de ekstremt gode idrettsutøverne han er opptatt av.

Et løp for alle i alle aldre

I 2000 startet Stein et sykkelløp i Stavanger, nå kalt Geoprovider Cup. Løpet passer for alle fra 2 til 100 år, fra mosjonister til eliteutøvere. Det gjennomføres seks ganger i året, i tilpassede løyper utendørs.

– Poenget er at alle kan delta, bare for gøy eller for å konkurrere med seg selv eller med de andre. De som bruker lengst tid, starter tidligst på dagen. Neste klasse får ikke starte før de foran er i mål.

«Dette handler ikke om å bli god, men om at barn og unge må bevege seg, være i et fellesskap og ha det gøy»

I et klipp fra TV 2 kan man se en smørblid sykkelrittsjef stå i vaffelkiosken med en mikrofon i hånden. Stein oser av samme entusiasme som han viser når han legger ut nyheter for alle trenings- og årsklasser på Facebook-siden til Stavanger Sykleklubb.

– Dette handler ikke om å bli god, men om at barn og unge må bevege seg, være i et fellesskap og ha det gøy. Det er en katastrofe at mange i den nye generasjonen ikke tar del i dette. Helsedirektoratet sover i timen. De har ikke fulgt opp den negative trenden blant unge som de avslørte allerede i 2012. Ingen nye spørreundersøkelser har blitt gjennomført!

Stein tar opp en PC, henter fram Helsedirektoratets nettside og peker på faktaboksene laget for 12–13 år siden. Bare halvparten av 15-åringene nådde aktivitetsmålet om å være fysisk aktive mer enn 60 minutter hver dag.



DEN RØDE TRØYEN: Stein hjelper både store og små med smått og stort. Foto: Tommy Ellingsen

Illustrerer kroppen som et hus som må holde livet ut

– Tenk på kroppen som et hus som bygges i puberteten. Uten en fysisk aktiv pubertet får huset et dårlig reisverk. Dessuten vil ledningssystemet monteres på en slurvete måte. Med det utgangspunktet hjelper det lite å flikke på veggene på et senere tidspunkt. Det er fortvilende.

«Tenk på kroppen som et hus som bygges i puberteten. Uten en fysisk aktiv pubertet får huset et dårlig reisverk. Dessuten vil ledningssystemet monteres på en slurvete måte»

Stein viser en illustrasjon av et hus der det svake reisverket er tegnet inn. Noen prøver å dekke det til med nytt panel, både inne og ute.

– Det MÅ gjøres noe i skolen. Det er bare skolen WANG Ung som får det til. Der er det aktivitet på skolen minst 90 minutter daglig. Ungdommen som vokser opp i dag, vil enten få veldig god eller veldig dårlig helse. Hvem skal behandle alle dem som bygger livet sitt på et reisverk som vil krakelere?

Stein mener at dette avgjørende budskapet må kommuniseres slik at hele befolkningen forstår det. Han etterlyser både en politisk og folkelig bevisstgjøring.

– Jeg gjør så godt jeg kan. Jeg holder foredrag for leger på norske sykehus og innleder på møter finansiert av medisinske selskaper. Sist kom det 140 mennesker fra hele helsesektoren.

Med mål om screeningtest for hjertesykdom

Stein har også i andre anledninger samarbeidet med det private næringslivet for å gjøre det han syns er viktig. Etter det tragiske dødsfallet til toppidrettsutøver Alexander Dale Oen, satte han og kollegaer i gang forskningsstudien NEEDED. Målet er å finne redskaper som kan hindre dødsfall knyttet til fysisk aktivitet. De hjertespesifikke blodprøvene troponin kan være det som skal til. Blodprøver ble opprinnelig tatt på mer enn 1 100 antatt friske og symptomfrie deltagere i Nordsjørittet i 2013, 2014 og 2018. Testen identifiserte en rekke personer med alvorlig trange blodårer til hjertet. Personer både med og uten kjent hjertesykdom er nå hentet inn for å samle mer kunnskap. Målet er en screeningtest gjort etter sykling på ergometersykkel innendørs. Stein har vært eller er hovedveileder eller biveileder for seks doktorgradsstipendiater som publiserer resultatene fra studien. 25 publikasjoner fra studien er signert av Stein.



KARRIERE: Som student reiste Stein til København for å sykle innendørs. Nå sykler han i Norges største veldodrom i nabolaget hjemme i Stavanger. Foto: Tommy Ellingsen

- Men hva med de alvorlige ulykkene som skjer under sykkelrittene?
- Viktig. Vi trener mye på å holde fokus!

Stein viser en figur der et menneske balanserer på en planke som ligger på bakken. Kunsten er å ikke slippe fokuset på planken selv når den er plassert langt over bakkenivå. Økt konsentrasjon når rytterne kjører nedover, tett i tett, i høye hastigheter på svingete veier, reduserer sjansen for å gjøre feil og miste balansen.

Egentrening og egenvekt

– Trener du selv?

– Absolutt. Jeg sykler sammen med gutta jeg trener. I helgene er det en 2–3 timers hard økt. Det er viktig for fettforbrenningen.

Han nøler, så forteller han noe som muligens er en hemmelighet, eller kanskje ikke:

– Da jeg var liten, sa ofte onkel: «Hvis du går ned to kilo, skal du få 100 kroner av meg.» Problemet er at jeg alltid har spist litt mer enn jeg forbrenner, og derfor gått litt og litt opp. Det å ikke klare å redusere inntaket i alle disse årene har vært veldig destruktivt for meg. For fire år siden startet jeg med periodevis faste. Vekten er siden da redusert med 25 kilo. Jeg spiser vanligvis ingenting før klokken 1600, kun kaffe. Så spiser jeg jevnt utover kvelden. Da blir glykogenlagrene fulle før neste morgen. Når kroppen på starten av arbeidsdagen svarer med adrenalin og kortisol for å hente energi fra lagrene, blir jeg skjerpet. Når arbeidsdagen går mot slutten, er jeg tom. Da må ingen snakke til meg ...

Stein mener at hans egen adferdsendring illustrerer hvor viktig det er å ta utgangspunkt i hver enkelt sin livshistorie, denne gangen hans egen. Han var nær ved å få type 2-diabetes, men testet seg imidlertid aldri – «for jeg går ikke til fastlegen», som han sier. Det var tydeligvis ikke fastlegen som skrev ut Metformin og Forxiga, som ifølge Stein «tok bort kicket som slo inn med et høyt blodsukker».

Denne historien kommer fram i en bisetning idet yngstesønnen kommer for å få skyss hjem etter trening. Faren skifter umiddelbart fokus og spør sønnen om han har hatt det gøy på trening – noe sønnen bekrefter med et opplagt ekte smil. Samtalen om alt som henger sammen med alt, er nesten avsluttet.

Stein Ørn

Født i Stavanger, 1968

Cand.med., Universitetet i Oslo, 1994

Overlege i kardiologi, Stavanger universitetssjukehus, 2001–d.d.

Trener for en rekke norske eliteutøvere og mestre i sykkel, inkludert Alexander Kristoff, Sven Erik Bystrøm og Felix Ørn-Kristoff, 2002–d.d.

Ph.d. med avhandlingen «Myocardial infarction: Healing, scar size, and left ventricular remodelling. A contrast enhanced magnetic resonance study.», Universitetet i Bergen, 2009

Medisinsk ansvarlig lege for det norske landslaget i sykling, 2010–17

Lege for de norske deltagerne i de olympiske leker, 2012 og 2016

Forskningsleder for forskningsprosjektet NEEDED, 2012–d.d.

Professor II, Det teknisk-naturvitenskapelige fakultet, Universitetet i Stavanger, 2016–d.d.

Vel framme ved huset forteller Stein at ekteparet selv har tegnet hjemmet deres. Boligen har plass til sykler og treningstøy, et stort kjøkken, en stue med velfylte bokhyller og diverse soverom til alle de mer eller mindre voksne barna. På et av soverommene sitter den mellomste sønnen Felix, som restituerer etter helgens EM-gull. 18-åringen har nylig skrevet under kontrakt med et belgisk profflag. Familien Ørn-Kristoff ruller videre.

Publisert: 20. februar 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0008
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.