

---

## På toppen i Olympiatoppen

---

INTERVJU

MARIT TVEITO

Diakonhjemmet sykehus

---

**Idretten førte ham til legeyrket, og professoratet i idrettsmedisin ble en naturlig karrierevei for en forsker på treningsfysiologi, landslagsspillende volleyballspiller og halvstudert ortoped. Når Champions league-finalen for kvinner spilles på Ullevål i mai, har Bahr bidratt til at idrettsmedisinens stjerner kommer til Oslo for en internasjonal konferanse om jenter i fotball gjennom livsløpet.**



**SENTER FOR IDRETTSSKADEFORSKNING:** Bahr har bidratt til å bygge et sterkt forskningsmiljø innen idrettsmedisin. Foto: John Trygve Tollefsen

Mange medisinstudenter kjenner navnet Roald Bahr fra læreboken *Idrettsskader*. For andre gir navnet assosiasjoner til Olympiatoppen, hvor han har vært sjefslege, og til Den internasjonale olympiske komité (IOC), hvor han er seniorrådgiver. Først og fremst er han professor i idrettsmedisin og leder for Senter for idrettsskadeforskning, et av de elleve IOC-ankjente forskningsmiljøene internasjonalt.

Senteret holder til sammen med Norges idrettshøgskole og Olympiatoppen ved Sognsvann i Oslo. Bahr, kledd i en ullgenser som kunne vært OL-bekledning, viser vei til et kontor fylt med diplomer. Kolleger omtaler han som en dyktig leder med tydelig retning og stor gjennomføringskraft. Han er god til å bygge lag og flink med folk, noe som har gitt ham mange venner i faget både nasjonalt og internasjonalt. I det olympiske miljøet er han høyt verdsatt.

– Hvorfor ble du lege?

– Jeg var veldig ivrig i idrett, og drev med alt som var mulig å drive med i den lille bygda i Nord-Norge hvor jeg vokste opp.

Bygda var Bjerkvik, en liten militærbygd med omtrent 2 000 innbyggere.

– Hva kunne man gjøre i Bjerkvik?

– Fotball, langrenn og friidrett. Da vi flyttet sørover, møtte jeg volleyballen, som ble min store idrett.

– Var foreldrene dine også engasjerte i idrett?

– Jeg pleier å si at de var veldig støttende og positive, uten at de blandet seg. Første gangen både mor og far så på en volleyballkamp, var en NM-finale da jeg var i starten av 20-årene.

– Så du ble ikke dyttet frem?

– Absolutt ikke. Det var ikke noen motstand, det var bare at toppidrett ikke var en naturlig del av deres liv.

---

## Serendipity

Bahr spilte på landslaget i volleyball en del år, også under medisinstudiet.

– Studiet hadde tre terminer på den tiden, og vinterterminen var alltid midt i sesongen. Heldigvis hadde jeg en god kompis som liknet nok på meg til å være stand in på noen obligatoriske labøvelser, smiler han.

Forskningsinteressen kom tidlig.



PÅ HJEMMEBANE: Bahr spilte volleyball på landslaget og ser gjerne en kamp hvis muligheten byr seg. Foto: John Trygve Tollefsen

– Jeg hadde et avbrekk midt i studiet, da jeg fikk et forskerstipend. Det året tilbrakte jeg på Muskelfysiologisk institutt, på det som i dag heter Statens arbeidsmiljøinstitutt. Lars Hermansen var instituttleder og en internasjonal stjerne innenfor alt som hadde med treningsfysiologi å gjøre.

– Jeg forsket på hva som skjer med kroppens forbrenning etter trening. Det var interessant, men det jeg først og fremst lærte, var god forskningsmetode i et miljø som var i verdensklasse.

Som så mange idrettsinteresserte leger var Bahr innom både skadelegevakt og ortopedisk avdeling, men plutselig tok karrieren en ny vending.

**«Jeg skulle gjerne fullført løpet og blitt ordentlig ortoped, men det var... På engelsk finnes det et fint ord for det som skjedde: serendipity»**

– En av pionerene i norsk idrettsmedisin gikk brått bort etter et kort sykeleie. Jeg ble oppfordret til å søke stillingen, datidens eneste fulltidsprofessorat i idrettsmedisin. Det var drømmejobben, men muligheten kom lenge før jeg hadde tenkt at det var aktuelt. Jeg valgte å hoppe på. Jeg skulle gjerne fullført løpet og blitt ordentlig ortoped, men det var... På engelsk finnes det et fint ord for det som skjedde: *serendipity*. Det handler om sammenfallende tilfeldigheter som åpner muligheter og endrer livet. Så heter det vel også at *chance favors the prepared mind*. Det jeg hadde gjort frem til da, hadde bidratt til å kvalifisere meg til jobben. Det var en kombinasjon av flaks og forberedelse.

---

## Roald Bahr

Født 25. juli 1957

Cand.med., Universitetet i Oslo, 1985

Ph.d., Universitetet i Oslo, 1991  
Professor i idrettsmedisin, 1996  
Leder av Senter for idrettsskedeforskning, 2000–d.d.  
Prince Philip Medal in Sports Medicine, 2008  
Sjefslege ved Olympiatoppen, 2008–25  
Leder av Aspetar Injury and Illness Prevention Program, 2012–d.d.  
Nordic Prize in Medicine, 2015  
Seniorrådgiver i IOC, 2026–d.d.

---

## På ballen

Bahr møtte kona i volleyballen, og de fikk tre volleyballspillende barn.

– Vi ble trenere for barna begge to og har levd store deler av familielivet vårt i idrettslaget Koll.

Bahr er fortsatt å se i Kringsjåhallen hvis det er kamp en helg han er hjemme.

– Det er mange som bekymrer seg for at barn spesialiserer seg for tidlig i idrett nå?

– Det er en myte at man må være god i én idrett tidlig for å hevde seg senere. I friidrett har man statistikk fra 12-årsalderen. Vi ser tydelig at det er de færreste blant dem som er gode tidlig, som blir best senere.

*«Det er en myte at man må være god i én idrett tidlig for å hevde seg senere»*

Bahr slår et slag for bredde i idrett så lenge som mulig, og ser mye positivt ved lagspill.

– Det å ha med seg et større motorisk register vil alltid være en fordel. I lagspill får man dessuten utviklet sosiale ferdigheter og er avhengig av andre for å prestere. Du får øvd deg på å tape på grunn av andre, og at andre taper på grunn av dine prestasjoner. Fra lagspill får man med seg mye mer i livet enn styrke, utholdenhet og ferdigheter med en ball.

Volleyball er ikke uventet en favorittsport.

– I volleyball er du helt avhengig av medspillerne dine. Du kan ikke skåre alene, slik du teoretisk kan i fotball og håndball. Du er avhengig av minst én annen for å lage poeng. Det er en fantastisk mulighet til å utfordre seg på hvordan man fungerer overfor andre.

---

## Helsevesenet og idretten

– Allsidighet er viktig også for å forebygge skader. Jo mer man har trent og øvd på, jo mindre er risikoen for å skade seg. I de skadeforebyggende programmene vi har utviklet, står allsidig trening sentralt.



**MEST SITERT:** Bahr er en av Norges ti mest siterte forskere. Foto: John Trygve Tollefsen

- Noen ganger kan man få inntrykk av at vi har en epidemi av tretthetsbrudd blant barn og unge, er det slik?
- En årsak er nok mer og bedre diagnostikk. Før vi fikk MR, snakket vi bare om å ha vondt i leggen. Vi lærte om benhinnebetennelser under studiet. Nå vet vi at det handler om stressreaksjoner i skjelettet. Så det er noe bekymringsfullt at ungdom trener mer seriøst, mer spisset og kanskje mer ensidig fra yngre alder av enn før.
- Har helsevesenet en rolle her?
- Jeg tenker ikke at helsevesenet har som primær oppgave å forebygge sykdom og skade i idretten, det er idrettens eget ansvar. Men behandlingsansvaret er ikke idrettens ansvar. Idrett gir enorme helsegevinster. Kostnaden av bivirkninger, skader og andre helseproblemer, er marginal i forhold til gevinstene. Det er jo et tankekors når vi ser på hva idrett og idrettsdeltagelse betyr for nåværende og livslang helse. Spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere er ett av områdene hvor helsevesenet har et behandlingsansvar som i dag ikke strekker til. Konsekvensen av at det ikke er godt nok, blir at det bygges opp et parallelt privat behandlingstilbud for å bøte på manglene.

### *«Idrett gir enorme helsegevinster»*

- Blir det klasseskiller i idrettsmedisinen?
- Nei, nå er det jo heldigvis slik at de aller fleste idrettene selv tar ansvaret der det er mangelfullt tilbud, gjennom lisensbaserte, private forsikringsordninger. Det er ingen tvil om at vi ønsker at folk skal være aktive, men helsevesenet har ikke kapasitet – og enkelte ganger heller ikke kompetanse – til å håndtere «bivirkningene». Det betyr at du som forelder må betale en forsikringspremie for ditt barn. Men dette er heldigvis en solidarisk ordning, hvor utgiftene fordeles på alle og man får hjelp etter behov.

---

## Olympiske leger

Bahr har vært sjefslege i Olympiatoppen, nå er han seniorrådgiver i IOC.

- IOC er jo ikke noe alle har et forhold til, og mange har kanskje inntrykk av at det er en gjeng med gamle gubber og kongelige.
- Og slik er det ikke?
- Nettopp. Hvis du beveger deg inn i Olympic House, ser du en gjeng med unge, flinke og ivrige medarbeidere i åpne kontorlandskap. I fjor fikk vi for første gang en kvinnelig president, den yngste noensinne. Hun har selv vært OL-deltaker og har store visjoner for IOC fremover.



DRØMMEJOBBER: Bahr fikk professoratet i idrettsmedisin gjennom en kombinasjon av flaks og forberedelser. Foto: John Trygve Tollefsen

– Hva gjør du som seniorrådgiver?

– Vi har en lang rekke ulike programmer, både innen forskning og utdanning. Ett eksempel er at vi hvert år siden 2008 arrangerer noe som heter Advanced Team Physician Course. Målgruppa er leger som jobber med olympiske og paralympiske utøvere. I fjor samlet vi omtrent 100 deltakere fra 45 afrikanske nasjoner i Dakar, Senegal, i seks dager. Alle de olympiske komiteene i Afrika fikk muligheten til å nominere to leger, en mann og en kvinne. Det var kanskje et av de mest givende kursene jeg noensinne har vært med på. Vi ser allerede hvordan mange av deltakerne har satt i gang initiativ som kommer til å endre praksisen i eget land, og slett ikke bare for eliteutøvere. IOC har gjennom Olympic Solidarity dekket alle kostnadene for disse legene. Det synes jeg er ett av mange gode eksempler på hva pengene i IOC går til.

---

## Skadefri

Bahr er en av Norges ti mest siterte medisinske forskere. Han er svært opptatt av å få forskningen omsatt til praksis i norsk og internasjonal medisin og idrett.

– Appen og nettstedet «Skadefri» er en del av dette, men vi har også flere omfattende formidlingsprogram nasjonalt. Ett program heter «Nærmere Best», et utdanningsprogram for elever som går på toppidrettsskoler og satser hardt på idrett. Vi har også laget moduler for ungdomsskolenivå. Vi ser nemlig at de unge som trener mye, har høyere risiko enn andre utøvere.

– Hvis man vil bli idrettsmedisiner, hvilken vei bør man gå?

– I en god del land er *Sport and Exercise Medicine* en egen spesialitet. I Norge tok vi et valg om at det ikke var en farbar vei med vår geografi. I stedet har vi en tilleggsutdanning som bygger på at du er klinisk spesialist i et relevant fag. Da

får du en autorisasjon som idrettslege NIMF (Norsk Forening for Idrettsmedisin og fysisk aktivitet). Vi vil ha mange leger med idrettsmedisinsk kompetanse i ulike roller i det offentlige helsevesenet, og ikke minst fastleger som har denne kompetansen. Da kan vi ha en idrettslege på de fleste nes. Det samme valget har Sverige og Danmark tatt, mens Finland har egen spesialitet i idrettsmedisin og har hatt det lenge.



SENTER FOR IDRETTSSKADEFORSKNING: Bahr har bidratt til å bygge et sterkt forskningsmiljø innen idrettsmedisin. Foto: John Trygve Tollefsen

- Hvorfor det?
- Ja, de er vel litt mer selvforsynte av seg?

---

## Champions League

- Du skal være med på å arrangere en konferanse her i Oslo denne våren, hva handler den om?
- Det er en konferanse som arrangeres i tilslutning til Champions League-finalen for kvinner, som blir spilt på Ullevål stadion. Fotballforbundet har tatt initiativet, og konferansen heter *Growing Through the Game: Women's Health Across Life Stages in Football*. Historisk har mye forskning vært gjort på menn. Heldigvis har det blitt bedre de senere årene. Denne konferansen vil ha forskjellige sesjoner som dekker hele livssyklusen til jenter som vil spille fotball. Vi har fått toppfolk fra hele verden. Mange sendte inn forslag og ønsket å bidra. Det ble litt av en konkurranse om å forelese til slutt, så dette ser vi frem til.

**«Historisk har mye forskning vært gjort på menn. Heldigvis har det blitt bedre de senere årene»**

---

## Spille alderen

- Hva ville du ha blitt hvis du ikke trengte å tenke på økonomi eller forpliktelser?
  - Jeg har faktisk fulgt drømmene og føler at jeg har vært verdens heldigste mann.
  - Så du har ikke en kunstmaler i magen?
  - Nei, en golfspiller! Men det får jeg ikke tid til.
  - Er det noe du håper å utrette som du ikke har fått gjort?
  - En golfrunde på 80 slag eller mindre hadde vært noe. Jeg er i en alder hvor jeg aner konturene av en ny hverdag med mindre jobb. Ambisjonen jeg har for golf, er å spille alderen min. En vanlig golfrunde spilt godt vil være 72 slag. Men jeg er redd jeg må holde på til jeg blir 100 år før jeg klarer å sette alderen min på scorekortet, sier han humrende.
  - Vi er også på vei inn i en ny livsfase med foreløpig tre barnebarn. Det griper inn i og endrer livet.
  - Blir du trener for barnebarna?
  - De er fortsatt små, svarer han først.
- Bahr har bygget opp miljøer både på jobb og i familien som skal være mulig å føre videre.
- Barna har dessuten godt kvalifiserte foreldre, konkluderer han blidt.
- 

Publisert: 8. mai 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0226

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.