

SÅ GÖR LÖPNING DIG MER KREATIV RUNNER'S[®] WORLD

GE ALLT 15 KM!

- ▶ BLI SNABBARE
- ▶ BÄSTA PASSEN
- ▶ KORT ÄR KUL!

*Våga testa snabba femman
- distansen som alla klarar!*

**VI ÖKAR!
NU 113 000
LÄSARE!**

RUNNER'S WORLD

MOT ALLA ODDS

Hon lurade döden - men förlorade benen. Nu springer Shahrzad igen.

**7 SKÖNA
SOLGLAS-
ÖGON I VÅR**

TIDSAM 4674-03



SEK 69.50 | NOK 79 | € 8.90
MARS / APRIL 2015

**NYBÖRJARE
LUNCHPASSET SOM
BARA TAR 30 MINUTER**

**GÅ OCH LÄGG DIG!
TRÄNA PÅ RÄTT KLOCKSLAG
SÅ PRESTERAR DU BÄTTRE!**

**ORKA LÄNGRE
ÄT FÄRRE KOLHYDRATER
OCH BLI UTHÅLLIGARE**

WWW.RUNNERSWORLD.SE

Shahrazad Kiavash blev löpare

MOT ALLA ODDS

Att springa med
löparproteser är
som att "springa
i högklackat med
fjädring under
framfoten."

TEXT PERNILLA LODIN / FOTO TOMAS ERIKSSON

**HON HAR VARIT SÅ NÄRA DÖDEN
MAN KAN KOMMA OCH TVINGADES
AMPUTERA SINA BEN. TROTS DETTA
HÅRDSATSAR SHAHRZAD KIAVASH
IDAG PÅ LÖPNING OCH TRIATHLON.
MÖT EN ENASTÅENDE KÄMPE, SOM
TAGIT REVANSCH PÅ DÖDEN OCH
BESTÄMT SIG FÖR ATT SPRINGA
- MOT ALLA ODDS.**

FAKTA SHAHRZAD

Namn: Shahrzad Kiavash. Namnet kommer från sagoberättaren, drottningen Scheherazade i samlingen "Tusen och en natt." Scheherazade är en överlevare; den enda hustru som sultanen inte låter avrätta efter bröllopsnatten.

Född: 1983 i Iran, kom som femåring till Sverige.

Bor: I Borås.

Familj: Mamma Mitra (IVAsköterska), pappa Shahram (läkare), lillebror Khashayar och hunden Sam.

Arbete: Föreläsare och satsande triathlet.

Skulle vilja springa med: "Mig själv innan jag blev sjuk, för att jag saknar Shahrzad 1.0 och önskar att jag ibland kunde se

världen genom hennes naiva ögon."

Skulle vilja äta middag med:

"Min husgud Joakim Berg, sångaren och textskrivaren i bandet Kent. Kents låtar har varit med mig i varje upp- och nedgång i livet sedan gymnasietiden."

Livsmotto: "När jag kände förtvivlan inför amputationen tänkte jag att jag måste vara min egen superhjärte. Bland mina anteckningar fann jag senare en notering: 'I am my own super hero'. De orden blev mitt livsmotto."

Dolda talanger: "Jag är väldigt snabb på huvudräkning, och så är jag en nitisk och systematisk organisatör gällande allt – från pappershantering till garderober. Jag gillar ordning."

Blogg: shahrzad.nu

Instagram: @triathlonshahrzad

D

Det är mars och en föräning till vår; året är 2012. Shahrzad Kiavash kör ett rejält pass på SATS. Hon känner sig pigg och stark.

På vägen hem får hon plötsligt ont i magen på ett sätt som hon inte känner igen. Smärtan stegras och hon får influensasymptom – värk i kroppen, framför

allt i nacken och huvudet, hög feber, hög puls – och kräkningar när hon försöker dricka.

– Jag ringde larmcentralen för ambulanstransport. Men de frågade om jag brukade ha panikångest och bad mig ringa tillbaka om jag blev sämre.

Följande morgon stappar Shahrzad upp i köket – och svimmar. Hennes bror ringer larmcentralen, det är bråttom nu.

– När jag kom till sjukhuset var jag blå i ansiktet, hade 41 graders feber, över 140 i puls, och röda prickar till följd av spruckna blodkärl över hela kroppen. Jag hade fruktansvärt ont i huvudet och i hela kroppen, säger hon.

En läkare förklarar att hon måste sövas, att hennes lungor håller på att kollapsa och att hon mycket snart inte kommer kunna andas på egen hand.

– Jag minns att jag sa: "Tack, jag vill bara sova".

Några timmar senare uppskattar läkarna att Shahrzad har 5 till 10 procent chans att överleva. Om hon hade kommit in 30 minuter senare hade läkarna inte kunnat rädda livet på henne. Provsvaren visar blodförgiftning av meningokocker – ett slags bakterier som många kan bära, men som bara ett hundratal insjuknar av om året i Sverige.

Shahrzad hålls nersövd i respirator i tretton dagar. Hon har lunginflammation, och alla organ i kroppen kollapsar ett efter ett, så att blodcirkulationen är på väg att slås ut helt. De röda prickarna övergår i svartlila. Medicinerna ger inte önskad effekt. Att byta ut blodet är inte ett alternativ anser läkarna, eftersom risken för en hjärnskada är för stor.

– Min familj samlades för att ta avsked av mig och klockan fyra på eftermiddagen den 30:e mars slutade mitt att hjärta slå, berättar Shahrzad.

Där kunde Shahrzads livslinje ha nått sin ände. Men allt levande ner till minsta cell kämpar ju som bekant instinktivt för sin överlevnad. Är kroppen stark nog kan den lyckas – som i Shahrzads fall. Hennes hjärta kickar igång igen.

När Shahrzad vaknar upp efter de tretton dygna är läget fortfarande kritiskt. Njurarna är kopplade till dialys, binjurarna fungerar inte och lunginflammationen orsakar vätska i lungorna. Blodcirkulationen är näst intill obefintlig i benen, som är täckta av sår och blåsor till följd av alla brustna blodkärl.

Risken för en ny infektion är överhängande. Shahrzad genomgår många blodtransfusioner och tre plasmaferesbehandlingar. Dessutom opereras hon drygt 40 gånger, dels för att avlägsna död vävnad och frilägga de små blodkärlen som spruckit i benen och fötterna, och dels för att frilägga benens två stora blodkärl i hopp om att få igång blodcirkulationen igen. Men efter drygt två månaders behandling är läkarna tvungna att ge upp – och meddela Shahrzad: "Vi kan inte göra mer Shahrzad, dina ben är döda."

– Läkarna hade fotograferat mina ben vid varje operation, och nu fick jag helgen på mig att studera bilderna. Det hjälpte mig att acceptera amputationen.

Shahrzads ben amputeras i maj 2012, det vänstra strax under knäet, det högra strax ovanför fotleden. För att stänga sårerna används hudtransplantat från hennes ena lår.

– När jag vaknade tänkte jag bara positivt. Det här ska inte bli några problem, bara jag får mina proteser blir allt bra.

Men först måste amputationssårerna läka. Först sex månader senare, i september, kan Shahrzad ta på sig sina vardagsproteser för första gången.

– Det blev en enorm besvikelse. Jag höll mig krampaktigt i två barrar; jag hade ju inte stått på sju månader så mina muskler hade förtvinat. Det gjorde fruktansvärt ont i ländryggen och höfterna, i benen och amputationsområdet. Jag fick blåsor, som blev till blodiga sår som måste läkas innan jag kunde sätta på mig proteserna och försöka igen.

Den helvetiska rehabiliteringen kommer som en käftsmäll. Som gräddes på moset tappar hon allt hår. Som ett resultat av trösttåande och den långvariga kortisonbehandlingen går hon dessutom upp 20 kilo, och i oktober drabbas hon av själv-mordstankar.

– Från att vara en glad och aktiv tjej, som ibland grämde sig över någon knappt synbar skavank på kroppen, var jag nu överviktig, hårlös, dub-

belamputerad och rullstolsbunden. Den förändringen var så klart obeskrivligt smärtsam.

Men hon ger inte upp, utan fortsätter att härda huden genom att bära proteserna.

– Jag började styrketräna och när binjurarna återhämtat sig slutade jag ta kortison, vilket underlättade min viktneigång. Tre månader senare deltog jag i mitt första grupp-pass – cirkelträning. Jag kröp mellan stationerna, använde rullstolen när jag var tvungen och gjorde de övningar jag kunde knästående.

Shahrzad blir allt starkare, men hon har fortfarande svåra smärtor och det påverkar livsglädjen. En första vändning kommer när hennes pappa uppmanar henne att sätta upp ett mål.

Målet blir en New York-resa i maj 2013, tillsammans med hennes bästa vän Atti, hennes lillebror Khashayar och hans flickvän. Shahrzad är fortfarande helt beroende av sin rullstol, men rör nästan i land med ambitionen att lyckas stå upp på de flesta fotografierna.

– Resan blev ett uppvaknande. Jag kom till insikt om att jag inte längre var bunden till sängen och att det finns så mycket att se och leva för. Jag tänkte att nu behöver jag bara hålla i, inte tappa greppet.

Ytterligare en milstolpe på vägen mot självständighet var resan till Dubai i oktober 2013. Shahrzad skulle vara tärna på en kompis bröllop och bestämd sig för att lämna rullstolen hemma.

– Det var tufft, men jag klarade det. Åtta dagar med proteser, utan rullstol!

Hösten 2013, ett och ett halvt år efter insjuknandet, är Shahrzad nu självgående, men hon känner sig långt ifrån tillfreds.

– Jag är inte religiös, så jag kunde inte finna någon slags mening i tanken på att allt det som hänt mig skulle vara guds vilja, och jag kände inte för att prata med en psykolog. Vad jag önskade var en personlig tränare. Jag frågade Kajsa Andersson, som är grupptränare på mitt gym om hon ville vara min PT. Det ville hon.

Under Kajsas vägledning tränar Shahrzad styrketräning, cirkelträning och spinning. För ökad löpstyrka kör hon till exempel marklyft, utfallssteg och knäböj. Träningen går bra och Kajsa tycker att det är dags att sätta upp ett mål. Hon föreslår en triathlontävling.

”Du skämtar”, sa Shahrzad.

Det gjorde Kajsa *inte*. Målet blev Stockholm Triathlon i augusti 2015.

Shahrzad börjar simma och hon har inga problem att hålla sig flytande. Däremot gör benens olika längd att hon har fullt sjå att simma rakt.

Att löpträna visar sig däremot bli svårare. *Mycket* svårare. I vardagsproteser kan hon gå ganska obehindrat, men att springa är omöjligt, så hon behöver proteser som hon kan springa i – så kallade ”blades”.

Den första utmaningen blir att få landstinget att bekosta skenorna.

– Problemet är dels att blades är dyra, och dels att man inom landstinget sällan tänker på en amputerad människa ur ett idrottsligt perspektiv. Att hjälpa patienterna att bli självgående i vardagslivet är det primära. Det är förståeligt, men jag ville verkligen kunna fortsätta med idrottandet.

I början av oktober 2014 får hon sina efterlängtade blades. Hon är oerhört tacksam – och ivrig att komma ut och springa.

– Första gången jag prövade mina blades var jag inomhus och hade en barr på varje sida om mig, men det blev väldigt vingligt; balanspunkten var en helt annan än i mina vardagsproteser och jag kunde inte komma upp i fart, så jag bad om att få försöka utomhus.

På parkeringen till Borås sjukhus tar hon sina första löpsteg.

– Att kunna springa bara för att jag ville – det var ren magi. Jag hade känt mig så begränsad så många gånger sedan blodförgiftningen, men där på parkeringsplatsen kände jag mig fri igen. Jag slog fram.

Från amputation till satsning på triathlon – tre minst sagt tuffa och omvälvande år i Shahrzads liv.



Lyckan blir dessvärre kortvarig; löpträningen med proteserna visar sig snart göra vansinnigt ont.

– Det beror bland annat på att jag saknar muskler nedanför knälederna, vilket sätter hård press på höfter och lår, liksom på fästpunkterna på benstumparna. Att jag saknar fötter, och därmed fotleder, gör att jag inte har något riktigt fränskjut och inte heller någon fotrullning.

Tyngden på skenor, den annorlunda löptekniken och längdskillnaden på hennes ben medför också en ojämn belastning, vilket ger en enorm träningsvärk i höftlederna.

”Att kunna springa bara för att jag ville – det var ren magi. Jag hade känt mig så begränsad sedan blodförgiftningen, men där på parkeringsplatsen kände jag mig fri igen.”

– Egentligen skulle jag behöva amputera det högra benet i samma höjd som det vänstra, men risken för komplikationer och den långa konvalescensen får mig att avstå.

Att springa är alltså hennes största utmaning och i början är hon verkligen osäker på om hon kommer att klara det.

– Mina ben svällde av löpträningen så att jag inte kunde sova på nätterna. Nervsmärtan i höger ben ökade – den liknar den man får när man slår armbågen i en bordskant – men jag ville kunna springa, så jag fortsatte att löpträna.

Det första delmålet är att klara 30 minuter löpning i ett sträck. Det gör hon nu, varje dag, på bana. Men hon vet faktiskt inte hur långt hon springer på 30 minuter.

– Min tränare vill inte att jag ska veta; jag blir så hetsig så fort jag har ett mätbart värde att tävla emot. Kajsa är mitt förnuft. Utan henne skulle jag bara köra på och bli skadad. Hon tvingar mig att skynda långsamt – och jag gör som hon säger.

Fokus ligger nu istället på löptekniken. Det gäller att få till ett löpsteg som är effektivt och som inte medför en snedbelastning på lår, höfter, bäcken eller rygg.

– Mitt löpsteg kan liknas vid att springa på tå i högklackade skor med en studsande fjädring under framfoten. Det ställer i sin

VAD ÄR MENINGOKOCKER?

Meningokocksjukdom är en akut febersjukdom som brukar ge hjärnhinneinflammation med svår huvudvärk, kräkningar och nackstyvhet. Infektionen förekommer dels som meningit (hjärnhinneinflammation) och dels som sepsis (blodförgiftning), eller som en kombination av de båda formerna. Med snabb antibiotikabehandling överlever cirka 90 procent av de meningokockmeningit-smittade i västvärlden, men 10-20 procent drabbas av komplikationer, till exempel dövheter, epilepsi och/eller kognitiva svårigheter. Dödligheten bland de som drabbas av blodförgiftning till följd av en meningokock-

erinfektion, så som Shahrazad gjorde, uppgår till hela 40 procent.

Trots att cirka 10 procent av Sveriges befolkning är så kallade friska bärare av meningokocker insjuknar endast ett hundratal personer per år. Bärarskapet brukar vara 6-12 månader och bakterierna återfinns i näsa och/eller svalg, där slemhinnorna gör sitt bästa för att aktivera kroppens immunförsvar så att en infektion aldrig uppstår. Hos friska bärare utvecklas den naturliga immuniteten under de två första veckorna – och kvarstår sedan under några år.

Vill du veta mer? Läs på Baxter.se, Folkhälsoinstitutet.se och www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/en/



”Mitt löpsteg kan liknas vid att springa på tå i högklackade skor med en studsande fjädring under framfoten.”

tur stora krav på balansen och kräver dessutom ett högt benlyft. För att få en ordentlig framåtrörelse måste jag också hålla en relativt hög stegfrekvens.

Så länge det är halt ute löptränar Shahrzad inomhus på bana.

– Jag har inte tid att halka och skada mig. Men från och med mars kommer jag nog att kunna springa ute. Då ska vi också fokusera mer på distansen. Om jag ska slippa skämmas på Stockholm Triathlon i augusti så måste jag klara milen på en tid under 50 minuter.

För att få lite tävlingsrutin ska hon springa några lopp under våren och sommaren, däribland det globala loppet ”Wings for life” i Kalmar den 3:e maj.

– Anledningen till att jag springer loppet är för att an-



mälningssavgiften går oavkortad till ryggmärksforskningen. Jag vill springa för de som själva inte kan springa.

Idag tränar Shahrzad cirka 20 timmar i veckan, men hon siktar på 25 inom en snar framtid. Hon vill inte tillbaka till sitt jobb som civilingenjör, utan fokuserar istället på att hålla inspirationsföreläsningar och på sin satsning som triathlet.

När det gäller den största utmaningen – löpträningen – ser hon både utmaningar och möjligheter.

– Eftersom jag aldrig ägnat mig åt just löpträning så har jag aldrig haft någon välutvecklad löpteknik. Men till skillnad från den olympiske (och numera morddömd) löparen Oscar ”The Blade Runner” Pistorious har jag ju trots allt haft mina fötter i 28 år. Det försvårar min motorik; kroppen vill göra som den är van.

Samtidigt ser hon sina bristande

erfarenheter som något positivt.

– Jag är ett oskrivet blad med alla tänkbara förutsättningar! Dessutom blir jag fortfarande positivt överraskad varje gång jag sätter på mig mina blades, och jag är övertygad om att jag kommer att uppleva ”runner’s high” en dag.

Shahrzad är uppenbarligen inte tjejen som tar minsta motståndets väg. Anledningen har hon klar för sig:

– Det bor en liten rebell i mig. Min kropp skrek ”nej”, men min hjärna sa ”ja”. Och hör man ett ”ja” så ska man lyssna på det, tycker jag. 



SÅ FUNKAR LÖPARPROTESER

Löparproteser, så kallade blades, tillverkas av kolfiber i lager på lager, som ett C-format blad. Kraften i löpsteget böjer bladet och komprimerar kolfibermaterialen, som i sin strävan att återgå till normalläget återger en del av kraften från nertrampet. Bladets stora radie underlättar också återgången till utgångsläget och energiåtergivningen i löpsteget – och det är alltså så man får till löpstegets mekanik.

Hylsorna till en löparprotes måste tåla mer belastning än en vardagsprotes, vilket gör löparproteserna relativt tunga (Shahrzads proteser väger tillsammans drygt fem kilo). Men utvecklingsarbetet pågår konstant, och varje ny modell testas

i en apparat som simulerar tre miljoner nertramp.

Löparproteserna har en mycket komplex struktur och de måste anpassas både efter individen och aktivitetsnivån. Dessutom måste proteshylsorna, som görs av hårdplast, formgjutas efter den amputerade ben- eller fotstumpen av en ortopedingenjör, eftersom hylsan dels måste ha perfekt passform och dels kunna avlasta eventuella smärtområden.

I dagsläget finns ingen svensk tillverkare. Shahrzads löparblades ”Springlite Sprinter” tillverkas i Salt Lake City i USA och säljs (och formgjutts) via den svenska återförsäljaren Ottobock. Priset på löparproteser varierar av naturliga skäl.

Läs mer på ottobock.se