

Triathlet utan begränsningar

Shahrzad Kiavash laddar för Stockholm Triathlon i augusti: 1 500 m simning, 40 km cykling, 10 km löpning. Inga konstigheter. Förutom att hon blev av med båda sina ben för drygt två år sedan.

Text: Anna-Lena Petterson Foto: Tomas Eriksson

Tänk dig att du är en frisk, aktiv 28-årig kvinna. Tänk dig sedan att du plötsligt över en natt blir så sjuk att du bedöms ha mindre än tio procents chans att överleva. Tänk dig att du bara några veckor senare tvingas amputera båda dina ben nedanför knäna.

Är du med fortfarande? Tänk dig sedan att du knappt två och ett halvt år senare heltidssatsar på triathlon. Där har du Shahrzad Kiavash från Borås.

– Det kändes ofattbart, minns hon. Hur kunde det bli på det här viset? Jag var ju frisk och så gick det så snabbt.

Det Shahrzad drabbades av var meningokocksepsis, en mycket allvarlig blodförgiftning som orsakas av en luftburen bakterie som många av oss någon gång bär på, men som inte gör oss sjuka. I några få fall hittar bakterien en lucka i immunförsvaret och slår till. Shahrzads organ började snabbt slås ut och hon låg 13 dagar i respirator med livsuppehållande åtgärder. När läkarna väckte henne fungerade ingenting, hon gick på dialys och hade vätska i lungorna. Kroppen fokuserade på att försöka reparera de inre organen och hade prioriterat bort armar och ben.

– Både mina armar och ben var hårt drabbade och var utan cirkulation. Armarna klarade sig, men benen återhämtade sig inte, säger hon.

Under intervju sitter Shahrzad Kiavashs tränare Kajsa Andersson med, något Shahrzad själv verkligen ville.

– Hon är en så stor del av min väg tillbaka och under min satsning har

hon varit med hela vägen, säger hon.

För hur mörkt det än såg ut, och hur jobbigt det än var, fanns det kämparkraft i Shahrzad. Mer än hos de flesta av oss. Hon sökte sig snabbt till ett gym när rehabiliteringen inte gav det hon ville. Där träffade hon den personliga tränaren Kajsa som hon började träna med.

– Det fanns ett sådant driv hos henne, säger Kajsa, jag började säga till henne att hon borde tävla i något. Till slut kom det från henne själv – och att hon idag heltidssatsar med 20 timmar träning i veckan förvånar mig inte.

– Ja, jag ville att det skulle komma något gott ur allt det här. Jag ville kunna inspirera andra, säger Shahrzad.

Rädd för vatten

Att valet föll på just triathlon förklarar Kajsa med att hon inte ville belasta Shahrzads sargade kropp för ensidigt. Och att de skulle sikta på just Stockholm Triathlon var också ett enkelt val, det är en så kallad olympisk distans med en mil löpning – vilket kändes rimligt med tanke på proteserna. Men trots att Shahrzad saknar fötter var inte löpningen det som bekymrade henne mest i början.

– Jag kunde verkligen inte simma. Jag var ju rädd för vatten! Och så hade jag inga fötter att ställa ner på botten. Det var jobbigt på alla plan, både fysiskt och mentalt.

Kajsa säger att utvecklingen i bassängen varit enastående, även om Shahrzad själv inte är helt nöjd. Hon säger att hon har en snäv zon där hon är nöjd, men att det går framåt – mycket tack vare simtränaren Jonas engagemang.

Shahrzad fick proteser i oktober 2012, men på grund av att vävnaden i hennes ben var så skör var det svårt för henne att använda dem det första året. Sedan oktober 2013 kan hon ha dem på sig längre tid i sträck, och löpningen känns möjlig.

– Det är klart att det är annorlunda att springa på blades (skenor som man använder i till exempel paralympics, reds anm.) eftersom tyngdpunkten blir annorlunda – det är som att springa på tå, säger hon.

Shahrzads och Kajsas satsning fick uppmärksamhet direkt. Sponsorer nappade på att vara med och stötta och Shahrzad själv fick många kommentarer från människor som känt sig inspirerade av henne och som hade läst artiklar eller hennes blogg.

– Då känner jag ju verkligen att det är värt det. Det har varit jobbigt på många sätt, jag hade inte berättat för alla bekanta att jag hade amputerats och nu var jag plötsligt helt öppen med det. Jag var rädd för hur människor skulle reagera, om de skulle säga något dumt till mig i sociala medier, säger hon.

Kajsa fyller i:

– Det har varit en stor del av den här resan, att Shahrzad varit tvungen att acceptera den hon är nu – men att hon trots sin funktionsnedsättning vägrar bli stoppad i ett fack. Hon visar ju tydligt att bara för att man är amputerad behöver man inte vara bara det. Vården ville gärna stoppa henne i det facket och tänkte inte på att hon också var en 28-årig tjej som älskade att träna.

I augusti är det dags för tävling och det är en stark kvinna som står på startlinjen. En stark triathlet utan fötter, men med världens tjockaste pannben.

SHAHZRAD KIAVASH

Ålder: 31

Bor: I Borås

Gör: Triathlet på heltid.

Familj: Mamma, pappa, lillebror och en hund.

3

favoritpass

Att heltidssatsa på triathlon är inget man gör halvhjärtat, det är upp till 20 timmar träning i veckan för Shahrzad. Här avslöjar hon vilka pass som triggat hennes träningslust.

1 Kötta ben

”Det är svårt att träna ben med proteser – det gör ont och är svårt med balansen när man varken har fotleder eller vadmuskler. Ändå vet jag få saker i världen som kan jämföras med känslan jag får efter ett tungt benpass. Jag älskar knäböj, utfall och marklyft. Basövningar men många reps, kontrollerat och bestämt.”

2 Korta intervaller

”Intervallpass på cykeln med pulsband är en annan favorit. Höga toppar med tröskelpuls och 70/20-intervaller som avslutning. Hjärtat bankar hårt och då vet man att man lever! Målgång är alltid med Swedish House Mafia – Greyhound. Tidernas bästa träningslåt.”

3 Simma lugnt

”Att ge sig iväg på ett simpass, bort från alla vikter och den höga musiken i gymmet, är balsam för själen. Jag simmar utan mina proteser och det är enda gången under dagen (förutom när jag sover) som jag slipper dem. Det vilar en frihetskänsla över simningen. Lugna, avslappnade, fina tag – och allt jag hör är ljudet av vattnet när jag glider genom bassängen. Lite som meditation.”

Tappa inte sugen!

Shahzads bästa motivationstips

Hitta målen

"Sätt upp tydliga, realistiska, kortsiktiga mål – det blir en självföröendeboost varje gång du når dem och då vill du fortsätta. Belöna dig själv med en upplevelse, en weekendresa eller något annat som gör dig glad."

Vägra vägen!

"Jag hade gått upp väldigt mycket i vikt efter min sjukdom och stirrade mig blind på siffrorna på vågen. Sedan började jag istället ta foton på mig själv en gång i veckan och jämförde – mycket bättre för självförtroendet och motivationen att se hur kroppen utvecklades av träningen."

Ombyte förnöjer

"Variera din träning: Det är tråkigt att göra samma sak hela tiden och då är det lätt att tappa motivationen. Våga testa nya pass och hitta nya sätt att träna kroppen på. Nyckelordet är VÅGA – kom ihåg att alla var nybörjare en gång."

”

Det är klart att det är annorlunda att springa på blades, eftersom tyngdpunkten blir annorlunda. Det är som att springa på tå.

”

