

Shahrzad Kiavash.



"Träningen blev min räddning"

EN TORSDAG I SLUTET AV MARS 2012. EFTER ETT TRÄNINGSPASS PÅ GYMMET KÄNNER SHAHRZAD KIAVASH ATT NÅGOT INTE STÄMMER. I DUSCHEN BLIR HON ALLT SÄMRE OCH HON HÅLLER PÅ ATT SVIMMA. DET ÄR BÖRJAN PÅ EN MYCKET ALLVARLIG SJUKDOM.

av Petra Månström

"JAG FICK VETA att jag hade en mycket svår blodförgiftning och läkarna bedömde mina chanser att överleva till mellan fem och tio procent."

Shahrzad ligger nersövd i tretton dagar och under tiden håller hennes kropp på att kollapsa. Hon överlever mirakulöst men man blir tvungen att amputera underbenen.

"Jag pendlade mellan hopp och förtvivlan. Undrade varför det här händer mig och vad det skulle betyda."

En lång tids rehabilitering följer och det tar över ett år innan Shahrzad kan belasta sina proteser.

"Rehaben var tråkig och man fick inte ta i. Jag gick upp i vikt och mådde inte alls bra. Jag ville träna på ett vanligt gym och inte vara bland alla sjuka människor."

Snart träffade hon en personlig tränare, Kajsa Andersson, som började träna med henne.

"Hon skojade med mig och sa att jag hade

vinnarskalle, att jag borde tävla i något. Jag fattade först ingenting, man har ju inte världens bästa självkänsla när man har råkat ut för något sådant här. Men Kajsa stod på sig och till sist gick jag med på det."

Kajsa föreslog triathlon, något som skulle bli en rejäl utmaning eftersom Shahrzad inte kunde simma och var rädd för vatten.

"Men nu kan jag crawla och jag är säker på att när allt släpper så kommer jag tycka mycket bra om simningen."

Cykel och styrketräning är favoriterna, löpningen är jobbigare. Shahrzad springer nämligen med blades och det är en utmaning att vänja vävnaden på benen att tåla den påfrestningen efter amputationen. Dessutom hade hon aldrig löptränat innan hon drabbades av sjukdomen.

"Det känns fantastiskt att ens kunna springa. Mina blades fungerar bra när man har rätt teknik, men de väger fem kilo och jag har inga muskler nedanför knäna samt saknar

fotled. Proteserna skär in i knävecken och det är överjävligt ibland. Men grejen är att jag älskar att träna. Jag hade aldrig pallat det här om jag inte älskade träning."

Det blir två till tre timmar träning om dagen. Förra året låg fokus på stabilitetsträning och styrketräning för att bygga upp kroppen och tåla belastningen.

I början av året tränade hon maxlyft och nu är det distans- och uthållighetsträning som gäller.

"Träningen har varit en räddning. I början var jag väldigt förbannad och ledsen, tyckte inte om hur jag såg ut och mådde. När jag blev amputerad kände jag många gånger att jag placerades i ett fack, både av vården och samhället. Jag kunde inte längre göra vad som helst. När jag började träna kom självförtroendet tillbaka. Nu hoppas jag att andra ska kunna se att inget är omöjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid."

ÅRETS STORA MÅL är Stockholm Triathlon den 22 augusti, där Shahrzad kör olympisk distans. Hon ska också börja föreläsa om sin väg tillbaka.

"Det bor enormt mycket driv i våra hjärnor, man måste bara lära sig att göra sig av med allt det negativa, alla 'jag kan inte' eller 'det går inte' och istället se möjligheterna."