

LIVSLOPPET

Fem maraton - trots KOL

När Lennart Carlsson var 46 år fick han diagnosen kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL). Men Lennart ville inte dö – så han började träna. Nu har han genomfört fem maratonlopp, och brinner för att motivera andra att vända sina liv.

”När läkarna konstaterade att min dåliga ork och andfäddhet berodde på att jag hade fått KOL efter 25 års rökning hade jag 53 procents lungkapacitet. Diagnosen var som att få en dödsdom. Jag fick åka ambulans tre gånger och kunde knappt gå 50 meter. Läkarna sa att jag behövde syrgas i hemmet och en rullator.

Men jag var bara 46 år, och jag ville inte dö. Jag ville att min dotter, som var fem år, skulle få växa upp med sin pappa. Så jag tog tag i min hälsa och började träna, med målet att klara ett maratonlopp när jag var 60.

Läkarna sa att det inte skulle gå, och min lungkapacitet fortsatte dessutom att bli sämre – den var nere på 21 procent till slut. Då träffade jag en läkare på Sophiahemmet i Stockholm som tipsade mig om att träna hårdare, att träna som en elitidrottare.

Jag gjorde ett avtal med min arbetsgivare om att gå ned till 70 procents arbetstid för att kunna träna mer, med bibehållen lön, och började träna upp till 30 timmar i veckan.

Men jag tyckte att det var tråkigt att gå, så jag tog upp bågskytte igen som jag tävlade i när jag var ung. Jag sköt på 70 meters avstånd, men hade bara en pil i kogret. För varje gång jag sköt fick jag gå fram till tavlan och hämta pilen. I början ställde jag en stol halvvägs som jag kunde vila mig på, och efter ett tag klarade jag att gå hela sträckan i ett svep.

Sedan körde jag i väg bilen 500 meter



”När jag fyllde 60 år genomförde jag ett maratonlopp – efter åtta års hård träning. Jag gick mest och det tog åtta timmar, men det var ändå en stor seger för mig.”

från huset, placerade en nebulasator – en sorts andningshjälpmedel – i den och började att gå mellan huset och bilen.

I början var det läskigt, det kändes som att ge sig ut på djupt vatten. Men efterhand klarade jag längre och längre sträckor. Till sist körde min sambo i väg mig två mil från huset och släppte av mig, sedan var det bara att gå hem igen. Jag hade inget annat val, haha.

När jag fyllde 60 år genomförde jag ett maratonlopp – efter åtta års hård träning. Jag gick mest och det tog åtta timmar, men det var ändå en stor seger för mig. Nästa år ska jag gå New York City Marathon, det ser jag fram emot.

Nu har jag 25 procents lungkapacitet. Men träningen gör framför allt att jag mår fantastiskt bra. Det var också det som fick mig att fortsätta träna, trots att min lungkapacitet fortsatte att försämr

– det motiverade mig ännu mer, gjorde att jag tränade ännu hårdare.

Jag elitsatsade inom bågskytte fram till 1986, tog 16 SM-medaljer, men slutade tvärt för att satsa på jobbet och familjen. Hade jag fått leva om mitt liv hade jag aldrig börjat röka och så hade jag fortsatt att träna, för motionens och hälsans skull.

När jag fyller 63 nästa år ska jag gå ned till 50 procents arbetstid och träna ännu mer. Jag vill också arbeta mer ideellt med att inspirera andra som har KOL och liknande diagnoser att ta tag i sin träning och få bättre livskvalitet.

Även om mina lungor inte blir bättre, och jag har möjlighet att byta ut dem på sikt, vill jag ge träningen en chans. Om jag kan fortsätta att leva och må så här bra tills jag är 80 – då känns det som ett bättre alternativ än en lungtransplantation med alla risker en sådan innebär.”

LENNART CARLSSON

Ålder: 62 år

Bor: Sundsvall

Yrke: Projektledare för kyrkoreoveringar

KOL – KRONISKT OBSTRUKTIV LUNGSJUKDOM

KOL orsakas oftast av tobaksrökning. Rökens giftiga ämnen kan leda till inflammation i luftrören, som orsakar de förändringar i lungans vävnader som är typiska för KOL. Mellan 400 000 och 700 000 personer har KOL i Sverige. Sjukdomen är ovanlig hos personer under 40 år. Bland personer som har rökt under många år har ungefär hälften fått KOL vid 75 års ålder.

Källa: 1177.se