

Han drabbades av muskeldöd

En obotlig muskelsjukdom dödade hälften av Lars Lergells muskelceller på bara några veckor. Prognosen såg mörk ut. Men när han började träna igen vände det mirakulöst.

Text och foto: Henrik Nygård

Friskispresen träffar Lars Lergell, tidigare ledare på Friskis Partille, i Slotsskogen i Göteborg. Här cyklar han en mil varje morgon och dessutom tränar han i gymmet flera gånger i veckan.

– Tester visar att jag nu har i stort sett samma kroppsstyrka som en genomsnittlig 70-åring. Läkarna tror inte att det är sant. Och det hade inte varit möjligt om jag inte varit vältränad före sjukdomen och fortsatt att träna efter att jag blev sjuk.

Det här är en historia om att falla tungt och att resa sig igen. Oavsett hur vältränade vi är kommer de flesta av oss att möta olika typer av motgångar. För vissa kan det vara ett dåligt knä eller en värkande ländrygg.

För andra, som Lars, är det betydligt värre och handlar om liv eller död.

Men vi spolar tillbaka bandet till sommaren 2016 och tar det från början. Sjukdomen kom hastigt och oväntat. Lars

kände sig ovanligt trött den sommaren. Benen värkte av och till och han hade en märklig känsla i dem.

Så en dag när han skulle hämta bilen kunde han plötsligt inte gå en meter till. Han blev stående, panikslagen och paralyserad. Men efter en stund gick anfallet över och han kunde ta sig vidare.

Han skakade av sig händelsen och tänkte att det kanske inte var så farligt. Men några veckor senare hände samma sak igen. Han sökte hjälp på vårdcentralen, som skickade honom vidare till akuten på Sahlgrenska sjukhuset.

Läkarna där var övertygade om att han fått en hjärtinfarkt. Hans blodprov visade höga värden av proteinet troponin T, precis som vid en hjärtinfarkt. Efter olika undersökningar kunde det ändå uteslutas och Lars skickades hem.

Under hösten fortsatte han att leda Cirkelgympass och träna på Friskis, men inte lika hårt som tidigare. Ganska snart

”**Tester visar att jag nu har i stort sett samma kroppsstyrka som en genomsnittlig 70-åring. Läkarna tror inte att det är sant.**”

fick han en tredje episod med förlamade ben. Denna gång blev det ambulans till sjukhuset och inläggning på hjärtavdelningen. Höga troponin T-värden uppmättes igen. Det visade sig även att lymfkörtlarna var förstörade, vilket ledde till misstanke om cancer.

Men läkarna blev inte kloka på vad Lars egentligen drabbats av. Proteinvärdena visade på hjärtinfarkt, men andra undersökningar bekräftade inte den bilden.

Personligt Lars Lergell



KÖR TUNGT. Flera gånger i veckan tränar Lars Lergell i gymmet på Friskis Partille. Målet är att kunna leda Cirkelgym igen.

» **Vid ett återbesök** på sjukhuset drabbades Lars återigen av tillfällig benförlamning. Läkarna blev då övertygade om att det ändå måste vara hjärtat. Det fanns några förträngda kärl till hjärtat, det visste man sedan tidigare, förmodligen

”**De muskelceller som dött kan jag aldrig få tillbaka. Därför gäller det att stärka upp de friska musklerna så pass mycket att det kan kompensera för muskel-döden.**”

var det de som var boven i dramat. Lars bokades in för en bypassoperation.

Den komplicerade operationen gick bra, men efteråt rusade hjärtat okontrollerat med 170 slag i minuten. Det pågick dygnet runt och gick inte att häva förrän efter fyra dagar.

Några dagar före julafton hade läkarna till slut lyckats lista ut vad Lars drabbats av. Han fick diagnosen NAM, necrotiserande autoimmun myopati, en autoimmun muskelsjukdom där kroppens immunförsvar plötsligt börjar angripa och döda de egna muskelcellerna.

Förloppet kan gå mycket snabbt. Och det gjorde det för Lars. På bara några veckor förlorade han hälften av sina muskelceller. Benen drabbades hårdast.

– Några hjärtattacker hade jag alltså aldrig. Men läkarna skämtade om att jag

på köpet fått hjärtat totalrenoverat. Nu har jag ett hjärta som en 40-åring, och det har jag såklart nytta av både i vardagen och i träningen.

Lars variant av myopati är mycket ovanlig. Bara några få personer i Sverige har samma sjukdom. Någon prognos för framtiden kan läkarna inte ge. Men efter diagnosen såg det onekligen dystert ut. Lars blev sängliggande i flera månader, först på sjukhuset och sedan hemma. Han kunde gå kortare sträckor med rullator, men annars var det rullstol som gällde.

Vägen tillbaka började i en varmvattenbassäng på sjukhuset. Första gången deltog Lars i ett ledarlett pass. Det blev för tufft och efteråt var han totalt utpumpad. Han bestämde sig i stället för att träna på egen hand, systematiskt och med en kroppsdel i taget.

Det blev många och mödosamma pass själv där i bassängen. Ganska snart märkte han att träningen började ge resultat. Det blev lättare att gå och benen värkte mindre.

– De muskelceller som dött kan jag aldrig få tillbaka. Därför gäller det att stärka upp de friska musklerna så pass mycket att det kan kompensera för muskeldöden. Det har jag lyckats ganska bra med. Tyvärr blir jag inte av med smärtan, men den har blivit mindre plågsam.

Självklart har det blivit några bakslag på vägen tillbaka, men kurvan pekar ändå klart uppåt. Långsamt har han tagit sig tillbaka till träningen på Friskis Partille, där han huvudsakligen kör styrketräning. Målet är att återigen leda Cirkelgym och att kunna fortsätta med det stora fritidsintresset, att dyka.

Några prognoser om framtiden har Lars fortfarande inte. En gång i månaden är han inlagd på sjukhus i tre dagar och byter ut de vita blodkropparna. Men trots ovissheten är han säker på en sak. Och det är att han kommer fortsätta att träna så länge han orkar.

– Träningen är livsavgörande för mig. Jag hoppas också att min historia kan inspirera andra äldre och andra sjuka att våga lita på att träningen, även om den ibland gör ont, kommer att göra dem friskare. Det skulle göra mig mycket glad. ■

A photograph of an elderly man, Lars Lergell, standing outdoors on a paved path. He is wearing a white zip-up hoodie, dark shorts, and bright yellow and blue sneakers. He is leaning on a black road bicycle with a white and black helmet hanging from the handlebars. The background shows green foliage and a dark, textured wall.

Lars Lergell

Alder: 70 år.

Familj: Hustrun Linda, två vuxna söner och en liten helvit katt.

Bor: I centrala Göteborg.

Favoritmuskel: Främre skenbensmuskeln, tibialis anterior. Det var en stor lycka när jag kunde börja kontrollera den och en förutsättning för att jag så småningom åter skulle kunna gå, cykla och köra bil.

Drömmer om: Att kunna dyka igen. Att hänga med och köra för fullt på ett intensivpass. Fixar jag det så fixar jag det mesta.

Vad få vet om mig: Att jag är fyllda 70 år – men nu vet alla det.

VÄNDNINGEN. För drygt ett år sedan var Lars Lergell i princip rullstolsburen, efter att ha drabbats av en obotlig muskelsjukdom. I dag cyklar han en mil varje morgon i Slottsskogen i Göteborg.

Hans rehabresa påverkar världen

Träningen gör att Lars Lergell återhämtar sig mirakulöst bra trots den kroniska muskelsjukdomen. Tack vare en artikel i Friskispresen sprids nu hans erfarenheter inom vården. *Text och foto: Henrik Nygård*

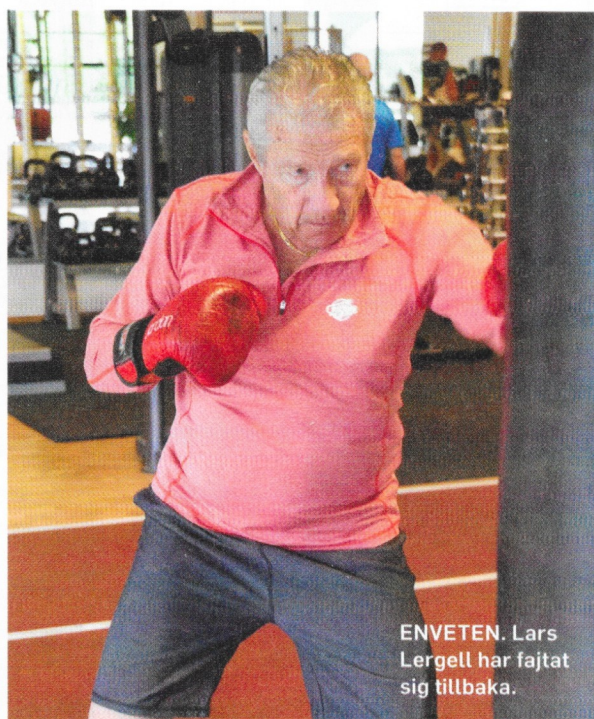
I Friskispresen nr 6 2018 berättade vi om Lars Lergell i Göteborg som för några år sedan drabbades av en ovanlig sjukdom som på bara några veckor tog död på hälften av alla hans muskler. Det var en historia om hur träningen tog honom från rullstolen tillbaka till rollen som instruktör på Friskis&Svettis i Partille.

– I dag är jag i gymmet tre till fyra dagar i veckan och jag har åter börjat leda Cirkelgym. Det jag nu närmast ser fram emot är att åka skidor i Åre och att åter börja dyka till sommaren, berättar Lars.

Nyligen hörde Lars av sig till Friskispresen och berättade att artikeln fått ett stort genomslag och att den betytt mycket för hans fortsatta rehabilitering och för att göra sjukdomen NAM, nekrotiserande autoimmun myopati, mer känd.



INBJUDEN. Överläkare Ingrid Lundberg bjöd in Lars efter att ha läst om honom i Friskispresen.



ENVETEN. Lars Lergell har fajt sig tillbaka.

”**I dag är jag i gymmet tre till fyra dagar i veckan**”

Lars Lergell

– Artikeln har lästs på många sjukhus och reumatiska avdelningar runt om i landet. Till exempel har jag fått veta att man på Sahlgrenska använder mina träningsmetoder.

En av dem som fastnade för artikeln, i samband med ett träningspass på Friskis, var överläkaren och professorn Ingrid Lundberg på Karolinska institutet i Stockholm. Hon är en av Sveriges mest välmeriterade läkare inom reumatologi.

Tillsammans med kollegan och fysioterapeuten Helene

Alexandersson har hon sedan mitten av 1990-talet forskat kring träningens betydelse för patienter med muskelsjukdomar och reumatiska besvär.

De två bjöd in Lars Lergell att komma till Avdelningen för rematologi och berätta om sin träningsresa.

Friskispresen var med när Lars nyligen träffade Ingrid, Helene och tre andra patienter med muskelsjukdomar.

– Det är väldigt intressant att höra hur mycket bättre Lars har blivit genom att envist träna. Det forskas väldigt mycket inom detta område just nu. Det man har sett ger bäst resultat är högintensiv träning, säger fysioterapeuten Helene Alexandersson.

De andra patienterna sa alla tre att det varit just träningen som gjort dem bättre och som vänt hopplösa lägen.

– Jag satt i rullstol med syrgastuber men efter några månaders enveten träning kunde jag börja ta långa promenader och leva ett normalt liv igen, berättade en av dem.

Träffen på sjukhuset slutade med att Lars blev inbjuden att hålla ett föredrag på nästa anhörigträff på institutionen.

– Lars är ett levande bevis på det vi sett i forskningen under en lång tid: att träning kan göra även svårt sjuka patienter bättre, säger läkaren Ingrid Lundberg. ■