

Världsmästare trots svåra smärtan

En gång var han bäst i Sverige på 100 meter, men efter idrottskarriären levde Lion Martinez mycket ohälsosamt. Långt senare, inspirerad av Mattias Sunneborn, tog han upp löpningen igen och hittade formen. Då hände något som hotade att kullkasta allt.

Text MAJA LUNDBÄCK Foto STEFAN NILSSON





Lion Martinez lutar knät med en stor psoriasisfläck mot den sträva löparbanan. Det är förmiddag i Riksidrottsförbundets träningshall på Bosön utanför Stockholm. För ett år sedan skulle han ha dolt sin psoriasis bakom långa tights, men han skäms inte längre. Den 39-årige veteranfriidrottaren har också smärtor i fötterna, som beror på psoriasisartrit.

– I dag är det okej, men jag brukar känna av att fötterna krånglar efter en stunds träning, säger han.

Levde ohälsosamt

Det har gått 18 år sedan Lion Martinez vann SM-guld på 100 meter. Några år efter det lades idrottskarriären på hyllan och han slutade träna helt. Trots bra koll på sambandet mellan kost, träning och hälsa levde han mycket ohälsosamt.

– Jag åt godis och drack säkert fyra liter läsk varje dag. Dessutom satt jag vid datorn hela dagarna och sprang knappt en enda gång på nästan tio år, jag vägde också tjugo kilo mer än jag gör idag, säger han.

Det var först när en mycket viktig person, morfar Ove, drabbades av tre hjärnblödningar i följd för att sedan gå bort 2014, som han började fundera över vad han utsatte sin kropp för. Han blev rädd. Tänk om han själv var på väg i exakt samma riktning som sin morfar?

– Det var många år sedan som jag hade rört på mig och sprungit snabbt, så jag började gå till gymmet för att jobba av mig mina kilon, säger han.

Förutom morfar Ove finns också en annan person som har inspirerat Lion Martinez till att bryta med sin ohälsosamma livsstil. En dag bjöd den tidigare landslagskompisen Mattias Sunneborn in honom till en Facebookgrupp för veteransfriidrottare. De hade inte alls umgåtts under alla år som gått men till skillnad från Lion Martinez hade Mattias Sunneborn aldrig lagt av utan i stället skiftat över till veteranfriidrotten.

– Tidigare var veteranfriidrott ingenting för eliten, men nu är fler med. Jag vet att

veteranfriidrotten hjälper människor att få en ny kick i livet och jag brukar bjuda in gamla landslagskompisar till den här Facebookgruppen. Sedan får de själva ta beslutet om de vill börja träna igen. Om de får följa inläggen kanske det sätter igång en process, säger Mattias Sunneborn, en av de ledande personerna inom veteranfriidrotten.

Började träna ihop

Efter att ha tränat på gym ett tag kände Lion Martinez sig allt lättare i kroppen och började få in vanan att springa utomhus. Han kontaktade Mattias Sunneborn för att höra om han kunde vara med och träna.

– Redan när han värmdes upp tyckte jag att det såg ut som förr i tiden, minns Mattias Sunneborn.

De började träna ihop och det blev tydligt att formen var på väg tillbaka. Han var nu i gång igen på alla vis. De första tecknen på psoriasis och psoriasisartrit kom därför mycket olämpligt tidsmässigt. Först drabbades huden på armbågarna som blev allt torrare.

Med siktet inställt på veteranfriidrotts-VM i Perth 2016 fortsatte han att träna hårt, men för att dölja sina kliande och flagnande hudpartier som spred sig över kroppen, tävlade han i heltäckande kläder i stället för linne och shorts.

– Jag såg det och undrade varför han hade långtights på sig, kläder väger ju, säger Mattias Sunneborn.

Ont i fötterna

Efter några månader fick Lion Martinez även ont i fötterna och smärtan blev allt värre. Han försökte ändå härda ut.

– Men efter några veckor kändes det som att jag hade glödheta stenar under fötterna och jag var tvungen att sluta springa, säger han.

Han gick till olika läkare för att få veta vad han skulle göra. Men att fläckarna på huden och smärtan i fötterna hängde ihop förstod ingen.

För att hålla igång fick träningen bestå av att ”springa i luften”. Genom att stå upp och lyfta kroppen med hjälp av armmusklerna, så ➔

När smärtan i fötterna var för svår tränade Lion Martinez genom att "springa i luften".





Veteranfriidrottarna Lion Martinez och Mattias Sunneborn tränar ihop.

6

av Mattias Sunneborns bästa träningstips

1. Vänta inte på att motivationen ska komma, bara kör.
2. Träna alla fem fysiska egenskaper (snabbhet, styrka, rörlighet, koordination, kondition).
3. Gör gärna enkla fystester.
4. Skriv ner vad du vill uppnå.
5. Skaffa dig en rolig träningskompis.
6. Planera in träning tre gånger i veckan och prioritera det.

FAKTA

NAMN: Mattias Sunneborn**ÅLDER:** 46 år**BOR:** Lidingö**FAMILJ:** Fru Anna, döttrarna Beata 20 år och Klara 18 år och katten Kinza.**JOBBAR MED:** Föreläsare, powertränare och ambassadör för organisationen Suicide Zero.**FRÄMSTA MERITER:** EM-guld, VM-silver, OS-final och nordiskt rekord i längdhopp med 8.21. Inom veteranfriidrotten innehar han fem världsrekord och elva VM-guld.

att fötterna inte nuddade golvet fick han sin löpträning. Han kämpade på men det var ett tungt slag att inte kunna springa ordentligt.

– Jag hade just hittat glädjen med träningen och så togs den från mig! Smärtan blev värre och efter sex månader kunde jag knappt gå upp ur sängen för att gå på toaletten. Det kändes så orättvist och jag började må dåligt och tänka dumma tankar. När det var som värst låg jag bara i sängen. Dessa veckor gav mig en insikt i hur man mår när man är kliniskt deprimerad, säger han.

Det är första gången som Lion Martinez berättar hur svårt han faktiskt drabbades psykiskt när han insjuknade i psoriasisartrit.

– Jag hade alltid varit den som tränat hårdast, nu kunde jag inte det och jag skämdes för att vara svag. Sedan började jag också skämmas för att jag mådde dåligt, säger han.

Bra att prata om demonerna

Att han går ut öppet och pratar om detta nu beror till stor del på Mattias Sunneborn. För tre år sedan berättade han i media om sin pappa som tog livet av sig, en sanning som han dolt under 30 års tid.

– Jag hade ljugit om min pappas självmord under alla de här åren och mått dåligt över det. Nu kan jag ibland undra vad som hade hänt om jag inte hade berättat det här. I dag är jag ambassadör för organisationen Suicide Zero, som arbetar för att förebygga självmord och jag blir ofta kontaktad av människor som är tacksamma för mitt arbete, säger Mattias Sunneborn. →

»Det är många som skäms och har dålig självbild. Men om fler vågar **prata öppet** om depression kan stigmat försvinna.«



Mattias Sunneborn menar att veteranfriidrotten hjälper människor att få en ny kick i livet.

Vad det var som gjorde att Lion Martinez en dag lyckades resa sig upp från sängen är inte helt lätt att svara på. Men han gjorde det i alla fall.

– Det är många som skäms och har dålig självbild. Men om fler vågar prata öppet om depression kan stigmat försvinna. För mig är det bra att prata om demonerna eftersom jag tror att de försvinner då, säger han.

Fick till slut diagnos

Att han till sist fick korrekt diagnos berodde på att han besökte Psoriasisföreningens mottagning i Enskede. Där fick han snabbt besked om att fläckarna var psoriasis och att smärtan i fötterna hade ett namn, psoriasisartrit. Han fick salvor på recept och kunde påbörja behandling. Efter det började även värken lätta. I slutet av maj, efter ett åtta månader långt skov, var fötterna så bra att han kunde börja löpträna igen.

Nu var det mindre än fyra månader kvar

till veteranfriidrotts-VM i Australien och han hade missat månader av träning.

– Jag tänkte på min morfar som nu var död och som alltid stöttat mig när jag var ung elitidrottare. Jag växte delvis upp hos honom och mormor och när jag bestämde mig för att sikta på guld i veteranfriidrotts-VM i Perth, var det för morfars skull som jag ville nå målet, säger han.

Eftersom det inte fanns några bra behandlingsalternativ för honom som elitidrottare, då kortisonsprutor riskerade att påverka hans träningsresultat negativt, blev det till att improvisera sig fram på egen hand för att må bra i fötterna. Han masserade med bollar, bytte skor och gjorde speciella tåövningar, spindelhäv, för att stärka fötterna. Han använde också en så kallad tensapparat, som stimulerar nerverna med ström.

Med en tydlig diagnos bestämde han sig för att sluta dölja fläckarna på träningen.



Lion Martinez är tillbaka på löparbanan, trots både psoriasis och psoriasisartrit.

– Det var tufft att visa upp mig, men det kändes ändå bra att vara öppen och berätta för träningsgruppen varför jag varit så frånvarande och haft så ont i fötterna, säger han.

– Jag vann!

Känslan av svaghet och att vara drabbad av sjukdom var svår att skaka av sig. Men han började ändå träna hårt för att ha chans på guld i klassen för herrar över 35 år. I november förra året var det dags och Lion Martinez sprang 100-meters finalen i linne och shorts.

– Jag vann med en hundradels sekund! Det var fantastiskt! Att jag lyckades bli bäst i världen med de svåraste förutsättningarna visar att man inte ska ge upp, säger han.

Lion Martinez gör sig redo för start i träningshallen. Knät med psoriasis har börjat blöda lite av nötningarna mot golvet, men det struntar han i, fokus är på löpningen. Fast att

helt acceptera sin kroniska sjukdom är något han fortfarande jobbar med varje dag.

– Det bränner och kliar och jag hoppas alltid att inte ett nytt skov är på gång, säger han. ■

FAKTA

NAMN: Lion Martinez

ÅLDER: 39 år

BOR: Långbro, Stockholm

FAMILJ: Fru, två egna barn och ett bonusbarn.

JOBBAR MED: Digital marknadsföring

FRÄMSTA MERITER: SM-guld, främsta merit inom veteranfriidrotten: VM-guld på 100 meter 2016 på tiden 10.94.