

Serena, Chiari *borderline*, non operata

aprile 2013

Per quanto riguarda la mia esperienza, posso affermare che pratico il nuoto con regolarità (3 volte alla settimana) facendo stile libero e dorso. I medici che mi hanno visitata, sia neurologo che neurochirurgo, mi hanno sempre detto che posso continuare così.

Devo dire che nuotando sto molto bene, la muscolatura si rilassa e le preoccupazioni del vivere quotidiano lasciano spazio ad uno stato di benessere generale.

Mi è capitato qualche volta di iniziare a nuotare con il mal di testa, che nuotando passa quasi subito.

Perciò, consiglio a tutti di praticare il nuoto che a me fa davvero molto bene!