

## **Stefano, 39 anni, Chiari 1 e siringomielia, operato di decompressione**

*aprile 2013*

Cammino per quanto posso tutti i giorni, alternando riposo ed evitando i movimenti bruschi. All'inizio cercavo di fare esercizi per tenere il tono muscolare attivo, ad esempio mi facevo aiutare da un parente che mi sorreggeva le braccia stando di fronte a me e piegavo le gambe a 90° scendendo verso il basso, una sorta di squat dolce per i quadricipiti, stiramenti agli arti in maniera molto dolce, il tutto per due volte al giorno.

Facevo questi esercizi per pochi minuti, dopo aver passeggiato per un po', evitando di allungare i muscoli a freddo. Dopo alcune settimane in cui mi sentivo meglio, ho iniziato ad andare in palestra tutti i giorni per 1 anno e mezzo; camminavo sul tapis-roulant molto lentamente per diversi minuti e progressivamente ma con un forte senso di autocontrollo aumentando la frequenza e la durata con il passare dei giorni. Allo stesso modo facevo degli esercizi con gli attrezzi, magari a vuoto (senza pesi) solo per non perdere i movimenti delle spalle, e delle gambe, del tronco in generale, ottima la cyclette.

In base alla mia esperienza consiglio a tutti di non sforzarsi, non eccedere e soprattutto di farsi aiutare e consigliare dagli istruttori. Personalmente è stata durissima ma dopo 4 mesi sono tornato a corricchiare, anche con i dubbi iniziali del mio medico (ora mi dice di continuare così perché ha visto dei progressi incredibili) ... mi veniva da piangere dalla gioia per quanto è stata dura fisicamente e psicologicamente.

Grazie a Dio ora corro all'80% di quanto facevo prima della malattia e rifarei tutto l'allenamento da capo.