

## **Cristina, 39 anni, Chiari 1 e siringomielia, operata di resezione del filum terminale**

*aprile 2013*

Dopo l'intervento non ho più avuto sintomi, faccio regolarmente le risonanze magnetiche di controllo che hanno accertato che la siringomielia non è aumentata quindi la situazione è stabile e sto bene.

Per quanto riguarda l'attività fisica ho praticato dall'età di 7 anni all'età di 20 anni il basket, mi piaceva moltissimo ma nell'ultimo anno oltre a problemi di scoliosi si è aggiunta anche l'asma da sforzo che non mi permetteva più di continuare, purtroppo. Inoltre quando avevo circa 16/17 anni ho praticato anche una stagione di atletica/mezzo fondo.

Poi nel 1993 il fisiatra mi aveva sconsigliato di fare uno sport di contatto ed anche di effettuare delle corse e dei salti, io lamentavo in occasione dei passaggi lunghi effettuati con una sola mano, un dolore improvviso lancinante alla schiena simile ad un lungo elastico teso (dalla nuca alla base della schiena) fatto schioccare parallelamente alla colonna vertebrale a circa 1 cm a destra, il fisiatra mi aveva consigliato in prima battuta di lasciare il basket e se nel futuro avessi continuato a lamentare questo dolore mi avrebbe prescritto degli accertamenti. Poi per un breve periodo ho fatto nuoto (dorso) e successivamente per un paio d'anni non ho svolto nessuna attività fisica a parte le passeggiate. In seguito però lamentando spesso mal di schiena in zona lombare (ma non il dolore descritto prima) mi sono iscritta ad un corso di ginnastica medica di mantenimento tenuto presso la Salus da una laureata ISEF e lo seguo tutt'ora. I benefici che ho potuto accertare sono la scioltezza dei movimenti e la diminuzione dei mal di schiena, l'insegnante dice che siccome pratichiamo molti addominali riusciamo in qualche modo a scaricare il peso dalla colonna. L'unica difficoltà che incontro è l'esecuzione degli esercizi con dei piccoli pesi alle mani (500 g. x mano) perché per me sono molto faticosi ma non mi provocano alcun dolore.

A me hanno detto che devo evitare le trazioni, vorrei chiedere al medico specialista della riabilitazione in che cosa consistono praticamente e quali esercizi ed eventuali massaggi o manovre devo assolutamente evitare.