

**ECCO LA MIA ESPERIENZA ...  
COME HO VISSUTO LO SPORT DA DISABILE**



*Ciao a tutti, io sono Andrea referente locale Ferrara-Bologna per Aismac. Sono affetto da una Siringomielia traumatica dorsale e da una amputazione all'arto superiore sinistro.*

*Nella mia vita ho sempre praticato sport.*

*Prima della Siringomielia e della amputazione svolgevo a livello agonistico box e per passione con i miei amici cicloturismo.*

*Poi purtroppo nel 2001 ho avuto una trombosi venosa profonda alla succlavia sinistra e dovetti rinunciare per diversi anni a praticare attività sportiva almeno fino all'anno 2006 quando mi decisi ad amputare il braccio sinistro che ormai era gravemente compromesso.*

*Quello che per molti di voi sicuramente potrà sembrare un grave trauma (mi riferisco alla perdita di un arto) invece per me fu la possibilità di poter finalmente ricominciare di nuovo, infatti soltanto dopo l'amputazione dell'arto i medici mi sospesero l'assunzione di farmaci che non mi permettevano di poter praticare attività sportiva e non solo.*

*Non fu sicuramente facile per me poter ricominciare e abituarci ad utilizzare un solo arto e una sola mano, a volte penso che probabilmente chi nasce senza un arto si abitua sin da piccolo a fare tutto con quello che ha mentre quando un trauma accade quando ormai si è adulti sicuramente diventa molto più difficile.*

*Molto difficile pertanto è stato anche nel mio caso imparare a scrivere per esempio con la mano destra mentre prima essendo mancino avevo sempre scritto con la mano sinistra.*

*Piano piano però con costanza e tanta pazienza sono riuscito, così come sono riuscito utilizzando il mio monchino a fare tante cose che prima facevo con la mano.*

*Tra le tante cose ho potuto riprendere anche a svolgere finalmente attività sportiva che prima mi era stata negata da parte dei medici che mi avevano in cura.*

*Certamente il mio modo di vivere e svolgere lo sport non poteva sicuramente essere quello di prima, box non potevo più farlo, ma iniziai piano piano a correre a piedi e riprendere ad andare in bicicletta, in realtà inizialmente non è che correvo ma in verità camminavo poi un po' alla volta il mio camminare è diventato sempre più veloce e lungo fino a diventare a tutti gli effetti una corsa.*

*Per me poterlo fare era molto importante in quanto mi dava la possibilità di mantenermi in forma, perdere peso e mantenere attiva la mia circolazione.*

*Purtroppo quando proprio pensavo di aver ritrovato finalmente il mio equilibrio di vita il destino nel 2009 mi mise ancora a dura prova...*

*Ho avuto un gravissimo incidente stradale in macchina (non per causa mia) a cui ha avuto seguito un lunghissimo ricovero ospedaliero.*

*Tale trauma mi ha lasciato delle conseguenze gravissime in quanto la lesione midollare ha comportato una conseguente Siringomielia traumatica che mi ha tolto purtroppo la sensibilità agli arti inferiori e obbligato a fare uso di una carrozzina*



*per i miei spostamenti oltre che altri problemi.*

*Sinceramente inizialmente mi sembrava che il mondo mi fosse crollato addosso e pensavo che non ce l'avrei mai fatta a superare anche questa cosa ... era troppo anche per me.*

*Anche in questo caso dovetti sicuramente per diverso tempo rinunciare allo sport. La mia prima priorità era sicuramente quella di impegnarmi al massimo nella riabilitazione e fisioterapia onde poter recuperare al massimo la mia mobilità e sensibilità agli arti.*

*Se una cosa posso dirla è che io non mi sono mai arreso, o rassegnato (come purtroppo ho visto molti fare nella mia situazione) ma ho sempre provato a lottare con tenacia per migliorare la mia situazione.*

*Così è stato perché soltanto grazie al mio impegno nella riabilitazione e la mia costanza, nonostante le numerose sofferenze presso il centro specializzato di riabilitazione intensiva in cui venni ricoverato per lunghissimo tempo, ricominciai a muovere il braccio e la spalla destra e ricominciai a camminare con uno stabilizzatore, mentre prima ero completamente paralizzato.*

*Credo che non serva nulla in queste circostanze compiangersi e rimpiangere il passato, non serve a nulla infatti in quanto purtroppo quando le cose accadono difficilmente si può ritornare indietro e rassegnarsi significa allora anche smettere di vivere o almeno di vivere comunque per quanto ci sia possibile bene.*

*Non pensate forse che se avessi potuto ritornare indietro quel maledetto giorno in cui è accaduto l'incidente stradale non me ne sarei rimasto in casa?*

*Purtroppo questo non era possibile farlo ma quello che ho capito che avrei dovuto assolutamente fare era nonostante i medici mi dissero inizialmente che sarei rimasto così era poter migliorare il più possibile.*

*Nel caso in cui mi fossi rassegnato probabilmente sarei rimasto completamente paralizzato a letto.*

*Mai compiangersi, mai compiangersi, mai arrendersi .....*

*Per quanto però la terapia mi aiutò tantissimo, purtroppo non fece il miracolo di darmi la possibilità di camminare libero come prima e ad un certo punto passato oltre un anno mi dissero che non avrei potuto recuperare di più di quello che già avevo recuperato.*

*Dovevo utilizzare la carrozzina e anche altri ausili.*

*Ritornato a casa dall'ospedale ho dovuto anche questa volta ricominciare praticamente da zero in quanto tutto quello che prima potevo fare ora non potevo più farlo.*

*In realtà dovetti anche cambiare casa in quanto quella dove abitavo in precedenza non era accessibile a un disabile in carrozzina come ero diventato.*

*Ma anche questa volta non mi sono rassegnato o rinchiuso in me stesso ma sono riuscito anche grazie sicuramente alla mia compagna che mi è sempre stata vicina ad adattarmi alla mia nuova vita cercando di poterla vivere meglio che potevo.*

*E' bastato cambiare le nostre abitudini e abbiamo scoperto che anche per un disabile in carrozzina ancora erano tantissime le cose belle che si potevano fare.*

*Allora ho capito che la mia vita non era finita.*

*Grazie al centro protesi di Vigorso a Budrio (BO) dove mi ero recato anni fa per fare una protesi mioelettrica al braccio sinistro sono venuto a conoscenza del CIP (Comitato Italiano Paraolimpico) che dava la possibilità anche a disabili con problemi motori come me di poter svolgere attività sportiva.*

*Così mi sono iscritto e solo dopo aver superato delle visite mediche mi è stata data la possibilità di svolgere attività sportiva a livello agonistico di nuoto, tiro con l'arco e tiro a segno.*

*Ricordo ancora la prima volta che il medico dello sport mi visitò, mettendomi sotto sforzo mi disse che aveva visto poche persone con tanta resistenza come me e mi autorizzò a praticare attività agonistica.*

*Nel mio caso il medico specialistico controlla ogni tanto la grandezza della mia siringomielia e spero tanto che rimanga sempre o il più a lungo possibile dell'ampiezza attuale in quanto rinunciare ora allo sport sarebbe per me un nuovo trauma.*

*Pratico costantemente attività di nuoto.*

*Per me il nuoto è tutto ...*

*Quando sono in acqua mi sembra di poter ancora camminare ...*

*Non importa se non sento le gambe, non importa se non ho un braccio ma in acqua sono e mi sento come tutti gli altri.*

*Certamente non è facile perché comunque praticare costantemente nuoto come me è sicuramente un impegno e fatica.*

*Spesso come nel mio caso nelle proprie città attrezzature e impianti accessibili anche a disabili non ci sono ma spero tanto che un giorno in ogni paese e città ci potranno essere in quanto penso che lo sport dovrebbe essere un diritto per tutti.*

*Nella città dove abito non esiste una piscina accessibile a disabili pertanto ogni volta per gli allenamenti con il mio gruppo e squadra devo farmi 100 km ma non importa a me piace .*

*Nella mia squadra ci sono altri ragazzi e ragazze disabili con problemi motori, ognuno con la propria storia e i propri problemi ma insieme siamo molto affiatati, ci incoraggiamo sempre e allenarmi insieme a loro per me è motivo di grande gioia.*

*La mia istruttrice è laureata in scienze motorie e ha fatto a livello nazionale un corso specializzato per insegnamento a disabili.*

*La nostra squadra fa parte della FINP (Federazione Italiana Nuoto Paraolimpica). Da quando faccio sport costantemente mi sento meglio, non solo dal punto di vista psicologico ma anche fisico, ho molto più respiro, resistenza, ho perso diversi chili, mi sento più forte e tonico e questo mi fa sentire meglio sia con me stesso, che con gli altri.*

*In questo momento non potrei sicuramente rinunciare a nuotare perché per me è veramente importante.*

*Ho anche provato a svolgere attività di tiro a segno al poligono.*

*Al momento però ho provato questa attività pochissime volte ma le poche volte che ci sono andato ho sempre trovato persone che mi hanno aiutato e ascoltato. Per concludere vorrei consigliare a tutti di non arrendersi e rassegnarsi mai in quanto in base alla mia esperienza ho potuto capire che compiangersi non serve a nulla e le persone che ho visto farlo sono oggi nella medesima situazione di prima, si sono proibite tutte le possibilità di poter recuperare qualcosa per avere una vita migliore in primo luogo per se stessi e poi anche per chi sta loro vicino. Non ha alcun senso quando ci capita qualcosa di brutto piangersi addosso, rivangare e pensare sempre a quello che abbiamo perso e alle cose che non possiamo più fare ma bisogna imparare a convivere con le proprie malattie e i propri limiti e iniziare a cercare invece quello che possiamo continuare a fare anche se non siamo più come prima e lottare e impegnarsi per farle. Tutto questo perché solo se ci impegniamo possiamo continuare a vivere comunque bene. Non è che la malattia ci proibisca di vivere comunque bene e di essere comunque felici....*

*Sicuramente consiglio a tutti nel caso in cui si decida di fare attività sportiva nel caso in cui si abbiano dei problemi di salute di farla comunque solo tramite persone specializzate a poterci seguire e monitorare costantemente il proprio stato di salute, per evitare che quello che dovrebbe essere il principale scopo dello sport ovvero quello di fare sentire meglio le persone dal punto di vista psicofisico invece comporti un aggravamento dello stato di salute.*

*Nel mio caso è vero che attualmente sto svolgendo attività sportiva ma ci sono stati tempi e periodi nei quali purtroppo non ho potuto farlo e fidandomi dei medici che mi avevano in cura non l'ho fatto e anche quando ho potuto mi sono affidato a persone competenti.*

*Io sono felice e la mia vita è comunque bella anche se mi ritrovo in una carrozzina e senza un braccio e non posso più fare quello che facevo prima ma sono tante le cose che posso fare basta soltanto sapere quali sono e farle così come ho fatto io ..... una di queste cose nel mio caso è proprio lo sport.*

*Mi scuso tanto se mi sono prolungato nel raccontarvi la mia esperienza e spero tanto di non avervi annoiati.*

*Vi saluto.*

*Andrea*