

Ante-Chiari-Post

Calcio, nuoto, snowboard e corsa sono le principali attività sportive che ho svolto prima dell'operazione di decompressione.

Quando ho deciso di scrivere ciò che provavo prima dell'operazione e quello che provo ora mi ha molto esaltato, raccontare la vita sportiva con 206 ossa e poi con 205 (quasi come comparare i 2 modelli di auto della Peugeot) mi ha fatto pensare a quante sensazioni ho provato. Nel momento in cui ho iniziato a scrivere mi sono accorto che forse si possono descrivere molte emozioni (gioie, dolori e molte sorprese) ma l'aspetto oggettivo meccanico nei suoi cambiamenti è descrivibile in pochi particolari ma a mio parere molto importanti.

In seguito schematizzo per disciplina ciò che provavo prima e quello che provo ora, dopo l'operazione

NUOTO

Ante

In condizioni normali (senza mal di testa) la nuotata non mi recava nessun fastidio anche esagerando con la frequenza degli esercizi. (es 400 ml stile alternati a 400 ml esercizi braccia o gambe). Gli esercizi in apnea, tra 25/30 metri, ogni tanto mi provocavano svarioni.

In condizioni anomali (con mal di testa) la nuotata alleviava il dolore, seppur mantenendo una frequenza normale negli esercizi in acqua (es 400 stile alternati a 400 rana ecc) purtroppo l'effetto benefico durava 2/3 ore dopo l'uscita dalla piscina.

Post

In condizioni normali (senza mal di testa) non ho riscontrato significativi problemi. In stili un po' particolari in cui la schiena e il collo seguono l'onda incurvandosi a ritmo della bracciata (rana e delfino) non ho avuto particolari problemi, dolori acuti o situazioni in cui ho dovuto smettere di colpo. Comunque all'inizio sentivo qualche dolorino ma col tempo si è attenuato. Inoltre anche gli esercizi in apnea non mi provocano più i temuti svarioni. Per lo stile ho riscontrato qualche problema sulla muscolatura del collo (tira un po')

In condizioni anomali, apro una piccola parentesi. I temutissimi mal di testa sono ormai diventati rari, ora devo stare attento alla postura e a come mi "butto" sul divano, è molto più facile di prima infiammare i muscoli del collo, quindi bisogna stare molto attenti, l'infiammazione è dolorosa ma EVITABILE. Purtroppo ho provato a nuotare in queste condizioni ma è difficile avere dei miglioramenti, se non che una nuotata molto "soft"

SNOWBOARD

Ante

In condizioni normali (in condizioni anomali me ne stavo a casa) iniziavo alle 9.30 fino le 16:00 con piccola pausa pranzo. Ogni volta verso la fine della giornata, oltre la stanchezza arrivava inesorabilmente il mal di testa "il solito". A volte picchiavo la nuca (col casco ovviamente) e anche in queste occasioni mal di testa e leggero stordimento.

Post

Ho provato una volta l'anno scorso ed una quest'anno (e credo di andarci ancora), durante le discese non sentivo effetti particolari al collo (lo snowboard è tutto un molleggiamento degli arti, lavorano molto le gambe e il senso dell'equilibrio) alcune volte i muscoli del collo tiravano un po' ma senza provocare dolore. Durante l'ultima sciata, prese le dovute precauzioni, sono caduto un po' di volte battendo parte della

schiena e il fondo schiena. Ho avuto un po' paura per le brutte conseguenze che potevo avere, per fortuna non ho riscontrato danni o dolori strani. Però attenzione, colpi alla testa non ne ho ricevuti quindi non so cosa possa succedere!!!! Comunque la sorpresa negativa è stato avere degli svarioni sopra la seggiovia. Ero in procinto di arrivare alla stazione quando tutto a un tratto si è bloccata la seggiovia dondolandosi in alto e in basso. Quel momento è stato un delirio (quasi come essere seduti su un aereo durante una turbolenza) un senso di stordimento e pesantezza in cui era chiarissimo che tutto fosse partito dal collo/testa. Quindi credo che il cambio di pressione repentino provochi questo tipo di malessere

Sono consapevole che sarà difficilissimo approfondire un tema in sé marginale, forse anche un po' pretenzioso, dopo aver subito una decompressione. Inoltre, anomalo nel capire come possa reagire lo scheletro senza atlante sottoposto a degli sforzi dinamici. Chissà se qualcuno sa dirmi cosa succede...

Spero di aver dato una testimonianza positiva su come ho continuato a svolgere l'attività sportiva.

Ringrazio Aismac per avermi / averci dato la possibilità di dare e scambiarsi le testimonianze su l'argomento.

GS

