

Sara, 28 anni, Chiari 1 e impressione basilare, non operata

aprile 2013

Attività fisica praticata prima della diagnosi (prima dell'insorgenza dei sintomi): karatè, judo, sci alpino.

Attività praticata dopo l'esordio dei sintomi: parere del neurochirurgo di riferimento: nessuna limitazione se i sintomi lo consentono; consiglia solo di evitare sforzi eccessivi e di evitare di sollevare pesi esagerati; i sintomi tuttavia nei momenti migliori mi permettono solo attività molto leggera, senza strattoni al collo (bici, cyclette, step). Sci alpino ma praticato in modo estremamente leggero (piano piano, fermandomi spesso, senza girare rapidamente la testa, massimo un'ora).

Difficoltà nella pratica di attività: se non mantengo un ritmo molto leggero ho accentuazione del senso di instabilità/capogiri, comparsa di mal di testa (testa molto pesante, come essere a testa in giù); sforzi fisici esagerati in passato hanno provocato aggravamento dei sintomi durato anche diversi mesi dopo lo sforzo.

Benefici derivati dall'attività: nessun beneficio sui sintomi (anzi molto facile peggioramento temporaneo, che si risolve in breve tempo), ovvi benefici legati alla pratica di attività fisica (controllo del peso, ecc).

Attualmente seguita da un fisioterapista/osteopata, onesto, valido. Ho già inviato da lui un'altra paziente con Chiari 0, e anche lei si è trovata molto bene.

Domande da porre: Se durante/dopo l'attività si avverte un peggioramento (seppur temporaneo) dei sintomi (nel caso specifico senso di instabilità/capogiro e cefalea) è meglio non praticarla?