

Andrea, 30 anni, Chiari 1 e Siringomielia panmidollare, operato di resezione del filum terminale

aprile 2013

Paradossalmente faccio più sport dopo che mi sono ammalato rispetto a prima. Prima avevo una vita piuttosto sedentaria.

Prima di scoprire di essere affetto da questa malattia giocavo a calcetto (qualche partita al mese) e facevo jogging (una volta a settimana di media).

Dopo, ho smesso di giocare a calcetto ma ho continuato il jogging ed ho aggiunto il nuoto e la cyclette.

Jogging: 1 volta a settimana, 1 ora di corsa.

Nuoto: 2 volte a settimana, 1 ora a lezione.

Cyclette: 1 volta almeno a settimana, 30/40 minuti di media.

In più cammino molto tutti i giorni.

Non sono seguito da nessun medico, non ho problemi a deambulare ma non posso fare sforzi fisici o subire traumi (per questo non gioco più a calcetto ed evito di alzare o portare pesi).