

## **Luca, 50 anni, siringomielia cervico-dorsale con ernie cervicali, non operato**

*aprile 2013*

Ho sempre fatto una vita abbastanza sedentaria, ad eccezione delle camminate in montagna e di un po' di nuoto.

Da quando sono peggiorati i miei sintomi sono seguito da un fisioterapista che mi ha insegnato degli esercizi di allungamento muscolare che pratico tutti i giorni, soprattutto al mattino appena mi alzo. Se per qualche motivo non riesco a fare gli esercizi, ne risento per tutta la giornata e tutti i sintomi abituali peggiorano (mal di testa, dolori a spalle e braccia, formicolii, ecc.).

Un'attività che mi piace e mi fa bene è camminare nella natura, soprattutto perché mi rilassa.

Dopo che sono stato diagnosticato, un neurochirurgo mi ha consigliato il nuoto a dorso; purtroppo per motivi di lavoro ho poco tempo per andare in piscina, ma quando riesco a praticarlo sento che mi fa bene.

Un altro neurochirurgo mi ha consigliato di fare yoga, con l'avvertenza di affidarmi a un bravo istruttore e di evitare posizioni pericolose per il collo. In effetti l'avevo praticato in passato, quando non sapevo ancora di avere la siringomielia, e mi serviva sia per l'allungamento dei muscoli sia per il rilassamento. Oggi avrei un po' di timore a fare certe posizioni che potrebbero farmi male al collo.