

Riccardo, 55 anni, Chiari 1 e siringomielia, operato di decompressione

aprile 2013

Il mio fare sport è sempre stato di amore-odio fin da quando ragazzino giocavo a calcio e gli sforzi brevi e intensi mi scatenavano feroci mal di testa, non capivo perché solo a me, ho praticato altri sport, compreso la passione per la moto ma una cosa non mi abbandonava mai ed era il mio mal di testa.

Dopo l'accertamento della malattia e il conseguente intervento neurochirurgico mi è stato consigliato di fare nuoto in particolare il dorso ma non ci crederete non sapevo nuotare, mi sono affidato ad un istruttore federale a cui ho cercato di spiegare la mia patologia, insieme abbiamo iniziato un percorso, l'inizio è stato quasi tragico ma ora che nuoto regolarmente tutti i giorni sto decisamente meglio, le spalle, collo, schiena e gambe sono decisamente più elastici e morbidi e sappiamo tutti quanto siano importanti per noi.

Inoltre unisco al nuoto lunghe camminate.

Queste sono le attività fisiche che pratico regolarmente trovandone un sicuro beneficio per la mia salute.