

Giugno 2022

“Camina, guerrero camina, por el sendero del dolor y la alegria”

Queste sono le parole di una canzone di Caparezza in collaborazione con una cantante messicana che suonava alla fine dell'anno scorso. Questa canzone e queste parole le ho fatte mie mentre praticavo Nordic Walking con il gruppo degli emofilici al Parco Lambro a Milano lo scorso inverno e durante la primavera di quest'anno.

Noi emofilici siamo oppure no dei GUERRIERI che sfidano ogni giorno difficoltà, dolori, fastidi e ostacoli? E come possiamo affrontare tutto questo? Ci abbiamo provato camminando. O meglio, abbiamo tentato di imparare a camminare di nuovo.

Insegniamo ai nostri figli a camminare quando hanno 10/12 mesi e la consideriamo giustamente una grande conquista; poi diamo per scontato che tale insegnamento sia acquisito per tutta la vita e non torniamo più sull'argomento se non per correggere difetti gravi o deficit più che evidenti.

Per la maggior parte di noi emofilici è diverso. Per noi camminare può essere difficile, doloroso, non scontato e facendo Nordic Walking abbiamo tentato di capire quali sono i nostri errori per tentare di correggerli o perlomeno per prenderne consapevolezza.

Il mio CAMINO da GUERERO emofilico parte da lontano. Ho iniziato diversi anni fa in piscina con Denise Bestetti presso la struttura Don Orione di Milano con i corsi di Idrokinesi. Tutti i sabati pomeriggio da ottobre a fine maggio, saltavo in piscina e Denise ci faceva camminare e muovere in acqua per acquisire tono muscolare e per migliorare le nostre prestazioni. Nel 2018 con un nutrito gruppo di emofilici, si partecipa anche alla Stramilano di 10 km!

Proprio poco prima che esplodesse la pandemia faccio in tempo a fare 20 sedute presso il Don Gnocchi di Sesto San Giovanni con Emanuela 2 volte alla settimana; vengo a sapere che nel frattempo sono stati fatti dei corsi per altre fisioterapiste sparse per tutta la Lombardia sempre presso le strutture del Don Gnocchi per potere usufruire di personale preparato senza girare mezza regione.

Quando arriva l'emergenza Covid che blocca tutte le attività di gruppo, le Dottoresse Elena Boccalandro e Valentina Begnozzi si inventano la ginnastica a distanza tramite lo strumento Zoom. Tutti i martedì dalle 18 alle 19 in diretta dal salotto delle nostre abitazioni con PC, tablet, cellulari, ci si collega con Elena e Vale che ci seguono e ci correggono a distanza. Sembra poco ma non lo è. E' importante per noi rimanere in contatto con qualcuno competente del centro emofilia anche per problemi extra ematologici. E' un supporto fisico senza ombra di dubbio, ma

è anche un modo per vedersi e per confrontarsi, quasi come essere in palestra. E poi siamo tra di noi.

Fuori intanto passano cinquanta sfumature dei colori della pandemia: rosso, arancione, giallo, rafforzato, bianco.....

Oltre all'appuntamento del martedì arriva un'altra occasione di incontro "virtuale" al sabato pomeriggio con 2 istruttori che iniziano a parlarci della disciplina del Nordic Walking: Giovanni e Tiziano. Facciamo esercizi di equilibrio, di rinforzo muscolare e iniziamo a prepararci per l'esercizio sul campo che avverrà proprio al parco Lambro. Con le bacchette da NW iniziamo a camminare e scorrazzare per i viali del parco finalmente di persona e non solo attraverso un monitor. E poi conosciamo finalmente di persona quei visi e quei volti che finora abbiamo visto solo attraverso un monitor e si diventa amici.

Al centro emofilia di Milano tutti i giovedì c'è la Dottoressa Elena Boccalandro che si prende cura di noi emofilici. Mi tira, mi torce, mi schiaccia ma quando esco dalla stanza dopo 30 o 40 minuti di trattamento mi sento rigenerato.

Quando non riesco a recarmi a centro ho lo strumento "articoliamo" on line con gli esercizi specifici per tutto il corpo: al motto di PRONTI, PALESTRA, VIDEO! si procede con il riscaldamento, potenziamento arti superiori, potenziamento arti inferiori, potenziamento tronco e allungamento. Tutte queste attività e tutte queste persone noi le diamo sempre per scontate, perché basta un messaggio whats up o un colpo di telefono che Elena, Vale, Giovanni, Tiziano o Denise rispondono sempre, competenti, disponibili e sorridenti. Ma nulla di quello che ho raccontato è scontato. Le grandi aziende sono fatte da grandi persone che svolgono il proprio lavoro con passione, competenza e dedizione e le persone che si prendono cura di noi e della nostra salute sono davvero speciali.

Spero che il centro emofilia si tenga stretto questi professionisti e che anzi, possa acquisirne di nuovi, con nuove idee e iniziative senza perdere le competenze finora acquisite. Tutti questi progetti sono stati estremamente utili perché non si limitano alla mera compilazione di carte, report, aride scartoffie ma si basa su esperienze vere, reali, vive e che si toccano con mano: le mani dei nostri specialisti!

I risultati per quanto mi riguarda sono evidenti. Sto meglio, mi muovo bene, ho poco dolore e la qualità della mia vita è nettamente migliorata.

Voglio pertanto esprimere tutta la mia riconoscenza alle Dottoresse, ai fisioterapisti e agli istruttori che mi hanno accompagnato in questi anni e che mi hanno aiutato a affrontare meglio il **mio SENDERO con (meno) dolor e con (MAS) ALEGRIA.**