

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** La vita è bella anche in carrozzella  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001924>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Sport come terapia (5)

# La vita è bella anche in carrozzella

Quando si parla di paraplegia si pensa immancabilmente a sedie a rotelle e immobilità. Ci si dimentica tuttavia che molti pazienti sono ancora in grado di muoversi. Grazie allo sport, si riesce pure a riacquistare autonomia e voglia di vivere. Lo dimostra una visita al centro di paraplegia della clinica universitaria Balgrist.

**Ralph Hunziker**

I pesi servono per allenare i bicipiti, i cuscini gonfiabili per l'allenamento propriocettivo e la macchina per la forza motrice è praticamente sempre in azione. Tutto questo ricorda l'attività di un centro fitness tradizionale, se non fosse per qualche caratteristica insolita... Alcuni atleti, infatti, non raggiungono la sala camminando sulle loro gambe ma seduti su una carrozzella, altri invece portano delle protesi, come un ragazzino di nove anni accompagnato dalla sua famiglia. Mi trovo nella sala pesi della clinica universitaria Balgrist di Zurigo attorniato da pazienti e terapeuti e sta per iniziare l'ora di terapia medica di allenamento.

## Bando agli stereotipi

La seduta di allenamento della forza è condotta da Maja Marquart. Questa docente di educazione fisica, con una formazione supplementare in terapia medica d'allenamento, impartisce da sei mesi lezioni di terapia sportiva nel centro di paraplegia. «I pazienti si allenano sostanzialmente in modo autonomo», spiega Maja Marquart. Il programma di allenamento

viene costruito sulla base dei risultati dell'esame di entrata del paziente e di discussioni con quest'ultimo, ciò che permette di conciliare in modo mirato l'allenamento e la terapia con la vita che condurranno in futuro. «La prima volta, al paziente diamo istruzioni sugli attrezzi e sul modo in cui i movimenti vanno eseguiti. In seguito possono rivolgersi a me per delle domande o per sottopormi dei problemi.» Il suo compito è anche quello di aiutare gli invalidi a regolare correttamente gli attrezzi e a collocare i pesi giusti.

I degenti sono sia giovani che adulti e non per tutti la sedia a rotelle è un mezzo di trasporto fisso, come spiega Markus Wirz, responsabile della fisioterapia, che si affretta a correggere l'opinione corrente: «Nella nostra clinica, sono meno della metà i casi di paraplegia da imputare ad incidenti. Almeno altrettanto spesso, le cause sono infatti da attribuire a delle malattie. Disturbi alla circolazione sanguigna e infiammazioni possono causare delle paralisi, per non parlare di alcuni tumori ed ernie del disco che schiacciano il midollo spinale.» Questi problemi spesso generano delle paralisi parziali che possono ridursi spontaneamente (v. riquadro). «Per questa ragione, non tutti i paraplegici sono costretti a stare su una sedia a rotelle.»



## Uno sguardo approfondito

**L**a paraplegia è una ferita del midollo spinale e dei nervi a esso annessi provocata da un incidente o da una malattia. A dipendenza della zona danneggiata possono essere diversi i gruppi muscolari colpiti dalla paralisi. Si parla di paraplegia quando le gambe sono completamente o parzialmente paralizzate, mentre si diagnostica una tetraplegia quando la paralisi riguarda sia gambe che braccia. Si distinguono diversi tipi di paralisi a seconda dell'entità del danno al midollo spinale: una lesione completa è irreparabile, mentre dei danni limitati solo a qualche zona (del midollo spinale) hanno

spesso quale conseguenza delle paralisi parziali che possono ridursi spontaneamente e a volte anche guarire completamente.

I paraplegici possono soffrire di contrazioni muscolari incontrollate. Si tratta di spasmi del midollo spinale intatto situato al di sotto della zona danneggiata che consentono al paziente di rialzarsi per breve tempo. Spesso, tuttavia, queste contrazioni vengono giudicate sgradevoli.

Il danno non riguarda solo le funzioni muscolari, ma si estende anche alle funzioni della sensibilità (sensazione tattile, pressione, vibrazione, freddo, caldo, dolore), ciò che au-

menta il rischio di provocarsi delle ferite. Nemmeno il sistema neurovegetativo viene risparmiato e per i pazienti che riportano ad esempio un danno al midollo spinale all'altezza della vertebra cervicale ciò si traduce in una termoregolazione limitata, ovvero niente più sudorazione al di sotto della zona danneggiata e rallentamento dell'attività evacuativa della vescica e dell'intestino. Nei casi più gravi di tetraplegia ai pazienti manca addirittura il respiro e per tutta la vita la loro respirazione viene alimentata con dell'ossigeno.

## Un nuovo domani

Una paralisi ha delle importanti ripercussioni sulla vita di tutti i giorni, basti pensare che i pazienti devono riapprendere a svolgere anche le azioni più semplici. L'obiettivo della riabilitazione stazionaria è proprio di consentire alla persona di ritrovare, nonostante il suo handicap, la massima autonomia e la qualità di vita più elevata possibile. La riabilitazione, che comprende un grande ventaglio di terapie e consulenze, si occupa oltre che degli aspetti medico-terapeutici anche di quelli sociali e psicologici. Grazie all'ergoterapia, si impara nuovamente a vestirsi, ad afferrare un bicchiere o ad andare in bagno e oltre a questo l'uso di vari strumenti in casa. L'officina e la sala informatica presenti nel centro consentono ai degenti di lavorare in modo indipendente durante il loro tempo libero, offrendo loro la possibilità di scoprire nuovi sbocchi professionali. A loro disposizione vi sono pure una consulenza alimentare, un servizio psicologico e un'assistenza spirituale. E in compagnia dei terapisti vengono anche svolte attività sociali come visite allo zoo, feste, giochi, tornei sportivi,.... La terapia sportiva raggruppa in un unico pacchetto aspetti fisici, psichici e sociali e rappresenta quindi un elemento essenziale nella riabilitazione di persone paraplegiche.

## Nei panni di un paraplegico

Il gruppo di Maja Marquart nel frattempo ha lasciato la sala pesi per raggiungere la palestra, dove il gruppo si raduna attorno ad un tavolo da ping pong. Anch'io sono invitato a prendere parte al gioco ma ad una condizione: devo muovermi anch'io su una sedia a rotelle. La prospettiva è davvero sconcertante. Le palline non sfrecciano all'altezza delle cosce ma degli occhi e l'esperimento non tarda a dimostrarmi come sia difficile guidare la carrozzella e nel contempo colpire la pallina. Se mi guar-

do attorno, vedo solo volti sorridenti; poter giocare con una certa disinvoltura in gruppo è considerato un apprezzatissimo diversivo al «lavoro» svolto durante le sedute di ergoterapia e fisioterapia. Il gusto della vittoria sportiva ha il potere di riaccendere la voglia di vivere e la speranza, due ingredienti indispensabili per superare la disgrazia vissuta.

## Vispo come un pesce

Dopo l'attività sportiva sulla terra ferma è la volta della piscina, dove sono testimone di un episodio che mi porta a rivedere completamente l'immagine che mi ero fatto dei paraplegici. Un paziente percorre una vasca dopo l'altra adagiato sulla schiena e, nonostante i suoi movimenti non corrispondano ad una vera e propria tecnica di nuoto, può senza alcun dubbio essere considerato come un grande vincitore: solo poche settimane prima sedeva infatti su una sedia a rotelle. «Il mio compito principale è di riuscire a trasformare il movimento in piacere, ciò che permette di entrare in contatto in modo positivo con il proprio corpo», sottolinea Maja Marquart. Attraverso attività variate svolte in palestra (allenamento della forza, sport con la palla, nuoto) e all'aperto (tiro con l'arco, corse di gruppo), la terapeuta vuole offrire uno stile di vita attiva ai suoi pazienti, nella speranza che anche al di fuori dell'ospedale continuino a praticare un'attività sportiva. In Svizzera sono 27 i club di sedia a rotelle che propongono dei programmi omogenei dopo la riabilitazione. **m**

[www.balgrist.ch](http://www.balgrist.ch) (italiano, tedesco, francese)

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch) (solo tedesco e francese)

[www.sport.paranet.ch](http://www.sport.paranet.ch) (italiano, tedesco, francese)





**Film ab!** *Deine coolste Wintersportwoche*

eine Aktion von



**Zu gewinnen:**  
**Wintersportwochen für**  
**die ganze Klasse in Österreich,**  
**Deutschland oder der Schweiz**

## Schulwettbewerb

**SchülerInnen (12-15 Jahre) gestalten ihre coolste Wintersportwoche. Als Film, Comic oder Fotostory.**

**Information und Anmeldung bis 17. Dezember 2004:**  
**go-on-snow@seilbahnen.org oder [www.seilbahnen.org](http://www.seilbahnen.org)**

mit freundlicher Unterstützung von

