

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** Per vivere meglio l'esperienza della malattia  
**Autor:** Cistulli, Mario  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001187>

### **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>**



# *Per vivere meglio l'esperienza della malattia*

L'educazione fisica, opportunamente adattata, è una disciplina fondamentale nella scuola in ospedale. Lo dimostra il successo del lavoro svolto al Policlinico Umberto I di Roma.

Mario Cistulli



**N**egli ultimi anni ho ricoperto il ruolo di insegnante di educazione fisica nella sezione di scuola secondaria di II grado presso il Policlinico Umberto I di Roma (denominata Liceo Scientifico «Umberto I – Sezione Ospedaliera»). Nel presente articolo cerco di riassumere il percorso di questi anni presso uno dei reparti in cui lavoro: l'Unità Operativa Complessa reparto di Pediatria – Ematologia.

Purtroppo è ancora opinione diffusa che le scienze motorie non siano adatte agli alunni ricoverati in ospedale: esse vengono spesso identificate con lo sport e il fitness, omettendo tutta la vasta serie di discipline corporee che valorizzano l'unità corpo-mente, l'integrità psicosomatica dell'essere umano. La pratica di questi diversi approcci costituisce una possibilità di entrare in contatto intimo con il proprio corpo, con la propria intrinseca capacità di ascoltare, di percepire in se stessi uno spazio di benessere e di ricchezza profonda anche in situazioni in cui si è messi duramente alla prova, come la malattia e l'ospedalizzazione. Tra queste discipline, nel contesto descritto, ho proposto agli alunni prevalentemente esperienze di yoga, nella tradizione di T.K.V. Desikachar.

### Le terapie e i loro effetti

Nel Reparto Pediatrico della Clinica di Ematologia sono ricoverati prevalentemente ragazzi con leucemie e linfomi. Al giorno d'oggi la possibilità di guarigione per tali malattie in età pediatrica è elevata e può giungere fino al 70-80%. Tuttavia le terapie creano un grande disagio e possono essere causa di effetti collaterali a breve e lungo termine. I pazienti sono sottoposti a frequenti prelievi di sangue, a flebo anche di lunga durata (chemioterapie e altri farmaci, trasfusioni) e a procedure diagnostiche dolorose, quali aspirati midollari e punture lombari.

I problemi che i ragazzi devono conseguentemente affrontare durante la malattia e le relative terapie sono sia di natura emotiva (paura, rabbia, depressione, alterazioni dell'umore), sia di natura fisica (nausea, vomito, dolori, febbre, irritazione delle mucose, debilitazione, modificazioni corporee quali aumento di peso e perdita dei capelli).

Il percorso terapeutico per questo tipo di malattie richiede ricoveri più o meno lunghi, alternati a terapie o controlli in day hospital. La limitazione della vita di relazione può durare diversi mesi, durante i quali i ragazzi non possono frequentare la scuola né qualunque altro luogo affollato. In alcuni casi, per il tipo di malattia o in seguito alla comparsa di una recidiva, può esserci indicazione al trapianto di midollo osseo. Tale procedura comporta specifiche complicanze ed uno stato di immunodepressione, con prolungata limitazione alla vita di relazione.

### Una disciplina consapevole e attiva

Punto centrale del lavoro è stimolare negli alunni la consapevolezza di avere diversi mezzi a disposizione per affrontare il periodo di malattia e la relativa terapia in modo consapevole e attivo, per mettere tutte le proprie energie psicofisiche al servizio del percorso di guarigione e di conoscenza di se stessi.

Gli strumenti che ho scelto di usare prevalentemente in questo contesto sono:

- Movimenti e posizioni del corpo, con la ricerca dell'attenzione costante su un'esperienza in cui si percepisce una sensazione di benessere. I movimenti sono coordinati con la respirazione ed eseguiti con il minimo sforzo e con il rilassamento delle tensioni inutili. Si cerca di migliorare la coscienza del corpo, di sentirlo sempre più profondamente, nonché di sostenere una funzionalità raffinata.

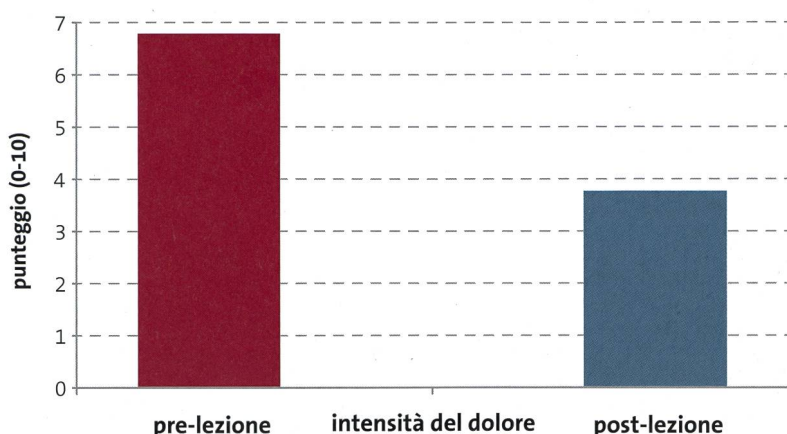


Figura 1: intensità del dolore prima e dopo la lezione (n = 19 lezioni).

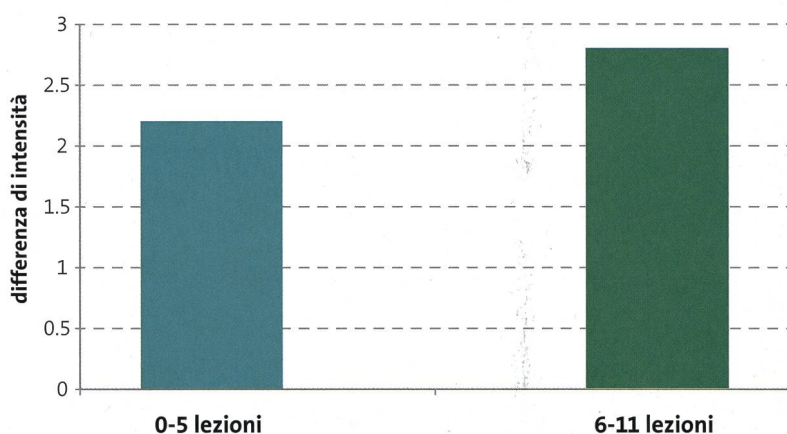


Figura 2: differenza del dolore percepito prima e dopo la seduta in relazione al numero di lezioni.

- Esercizi di consapevolezza del respiro addominale: la mente si poggia sul respiro così come è, senza influenzarlo coscientemente.
- Esercizi di allungamento del respiro, eseguiti con la ricerca di un respiro lungo, dolce, non forzato. Ho proposto prevalentemente tecniche favorevoli all'allungamento dell'espirazione.
- Esercizi di consapevolezza delle sensazioni del corpo.
- Esercizi di rilassamento segmentario e globale.
- Esercizi di concentrazione sul corpo, sul respiro e su altri elementi (per esempio la natura), che abbiano caratteristiche salutari e verso i quali lo studente sia interessato.

### Adattare la proposta didattica alla realtà del momento

Rendere lo studente oggetto di un'osservazione profonda e mirata, adattando di conseguenza la proposta didattica alle sue necessità del momento e alla sua condizione psicofisica: sono concetti peda-



gogici semplici e basilari che nella scuola in ospedale diventano indispensabili. L'alunno è lì davanti a noi, in condizioni critiche e al contempo estremamente variabili, e noi abbiamo la necessità di ascoltarlo, osservarlo, seguirlo nel suo percorso, capire ciò di cui ha bisogno e proporglielo. Nella scuola in ospedale siamo in qualche modo «costretti» a sperimentare e vivere in prima persona prassi didattiche che sarebbero valide e necessarie per tutti gli studenti, ma che per vari motivi spesso non si riesce a mettere in pratica.

Il tipo di lavoro proposto, sia come intensità che come tipologia di esercizi, varia sensibilmente, in relazione sia all'alunno, sia al periodo terapeutico e alle condizioni di salute contingenti (chemioterapia, cortisone, trapianto del midollo osseo, ripresa graduale delle attività quotidiane, ecc.).

Cerco sempre di proporre esercizi di intensità fisica adeguata alla situazione psicofisica degli alunni; molto spesso, in questo contesto è indispensabile proporre pratiche poco impegnative dal punto di vista corporeo.

La priorità, qualunque sia lo strumento scelto, è fare in modo che lo studente si senta a suo agio ed entri in contatto con uno spazio interiore di piacevolezza e tranquillità, presente anche nella situazione di malattia e ospedalizzazione: è noto come il processo di guarigione sia ostacolato dallo stress.

### Percezione del dolore

Come Liceo Scientifico «Umberto I – Sezione Ospedaliera» abbiamo stipulato un protocollo d'intesa con l'ANSAS del Lazio e l'Università Foro Italico di Roma. Nell'ambito di tale accordo, ho collaborato con i prof.ri M. Bellucci, L. Capranica e C. Pesce, con la partecipazione delle dott.sse in scienze motorie E. Marras e A. Paparo. Sulla base delle schede di rilevazione ideate dalla dott.ssa M.L. Moleti dell'equipe di Pediatria – Ematologia del Policlinico Umberto I, dalla prof.ssa D. Grazioli della scuola media nello stesso reparto e da me, è stato svolto uno studio ecologico sulla percezione del dolore e sugli effetti che esercizi mirati producono sulla sintomatologia dolorosa nei pazienti adolescenti affetti da malattie oncologiche. In generale, sono stati riscontrati effetti positivi sulla gestione del dolore e sulla dimensione emozionale del benessere. Si tratta sia di effetti a breve termine, emersi nel corso di singoli incontri, sia di effetti a medio termine, emersi stabilmente dopo periodi continuativi di lezione. Già nel corso di un singolo incontro è possibile riscontrare un miglioramento della sintomatologia dolorosa dovuto ad una riduzione dell'intensità del dolore (figura 1). Inoltre, all'aumentare dell'esperienza derivante dal numero di lezioni precedentemente effettuate sembra crescere anche l'efficacia immediata, poiché c'è una più marcata riduzione delle sensazioni dolorose (figura 2).

Per quanto riguarda gli effetti della pratica a medio termine, all'aumentare del numero di incontri svolti sembrano diminuire la frequenza degli eventi dolorosi, l'intensità del dolore pre e post seduta (figura 3) e la latenza dell'effetto benefico delle singole lezioni. Inoltre con il progredire dell'esperienza aumenta anche il gradiente di intensità del dolore pre-post seduta, cioè l'entità dell'effetto benefico di

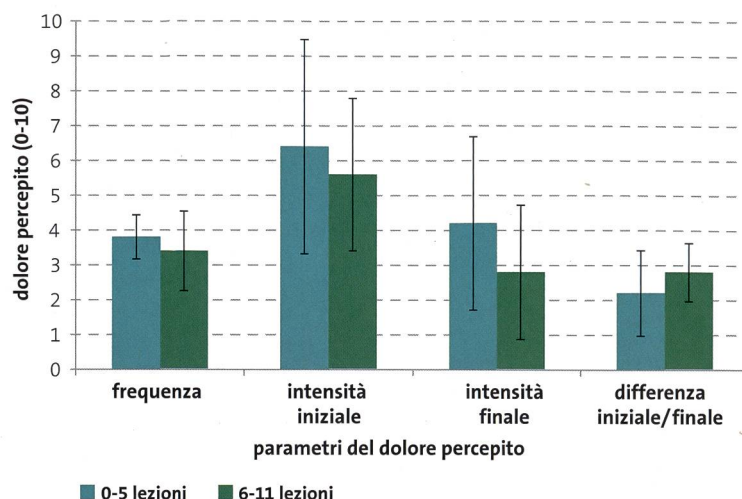


Figura 3: dolore percepito in base al numero di lezioni (n = 11 lezioni).

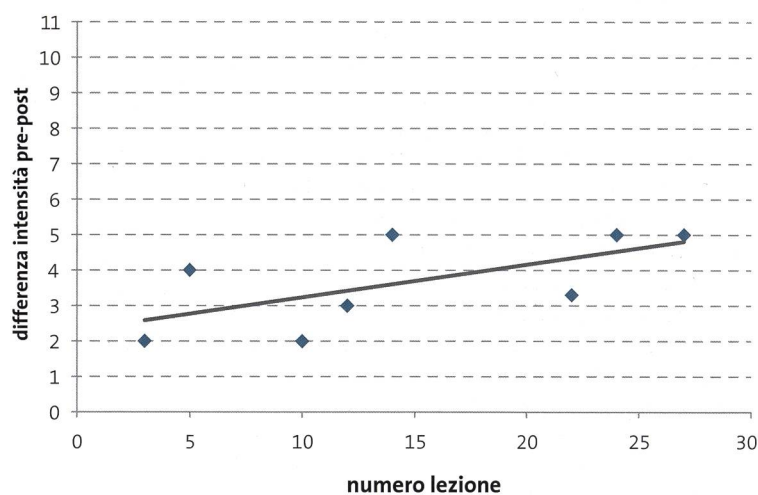


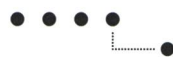
Figura 4: differenza nella percezione dell'intensità del dolore prima e dopo la lezione.

### Ascoltarsi e volersi bene

Attraverso l'educazione fisica, gli alunni possono sviluppare, a diversi livelli, le seguenti capacità:

- ascoltare il respiro e il corpo, come semplici mezzi per ascoltare e conoscere se stessi;
- muovere il corpo in modo da percepire uno spazio di benessere;
- approfondire la conoscenza del proprio corpo e del proprio respiro;
- prendersi cura autonomamente di se stessi;
- riconoscere e accogliere i cambiamenti del corpo e della sua funzionalità durante le terapie e le diverse fasi della malattia;
- affinare l'economia e l'efficacia del gesto;
- utilizzare il corpo e il respiro come mezzi per orientare e stabilizzare la mente, per coltivare uno stato di fiducia e di serenità e per non restare in balia delle reazioni emotive;
- favorire la possibilità che la malattia fisica non conduca a una profonda sofferenza psicologica, ma anzi possa essere una possibilità di conoscersi e vivere più profondamente;
- prendere consapevolezza della possibilità di partecipare attivamente al processo di guarigione.





Scuola Universitaria Professionale Bernese  
**Scuola universitaria federale  
dello sport di Macolin SUFSM**

diminuzione del dolore (figura 4). Probabilmente, in coloro che hanno realizzato un numero di lezioni più elevato l'inizio della riduzione del dolore è anticipato; essi, quindi, possono beneficiare di una durata dell'effetto progressivamente maggiore.

Questa possibilità di avere un rapporto diverso con il dolore sembra migliorare di pari passo con l'affinamento della percezione del proprio corpo, con una migliore confidenza con esso, con un più profondo rapporto con se stessi. Quindi, gestione del dolore non come arida tecnica per arginare qualcosa di indesiderato, ma come sorta di effetto collaterale di una relazione più intima con se stessi. Sarebbe controproducente pensare di attuare delle tecniche «contro il dolore», saltando di pari passo un cammino di consapevolezza; non sarebbe possibile incontrare veramente la malattia e se stessi, aspetti sinergici e inseparabili del cammino di crescita e conoscenza in periodi difficili della nostra esistenza.

### Estendere il servizio

In questa e in altre esperienze si è potuto verificare come l'educazione fisica – proposta in maniera adattata e mirata – possa offrire un contributo sostanziale e insostituibile alla conoscenza di sé, a una maggiore consapevolezza e armonia con se stessi e con gli altri, a una sensazione di equilibrio nell'avventura della vita, alla capacità di vivere serenamente e profondamente i periodi di difficoltà che inevitabilmente l'esistenza ci propone.

La competenza in campo pedagogico e nella relazione con i giovani fa parte del bagaglio professionale degli insegnanti di educazione fisica, che rappresentano quindi un elemento fondante e insostituibile nel sistema educativo.

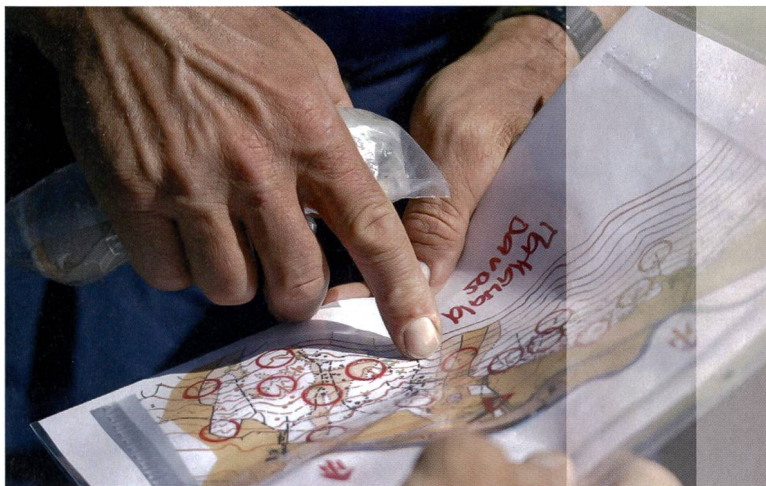
Auspico che a questo tipo di approccio, non solo nell'ambito delle sezioni di scuola in ospedale, vengano dati sempre più dignità e spazio dall'amministrazione scolastica, in modo da permetterci di offrire un servizio più completo ed efficace agli studenti e alla nostra società. ■

*Ringrazio di cuore il prof. Mario Bellucci e la prof.ssa Caterina Pesce per il prezioso contributo alla stesura del testo.*

*Il sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) presenta un più ampio articolo dedicato a questa esperienza.*

*Contatto con l'autore:  
[mario.cistulli@fastwebnet.it](mailto:mario.cistulli@fastwebnet.it)*

## Studio di bachelor settembre 2011



**Il «Bachelor of Science EHSM in Sports» prepara alla professione di docente di educazione fisica in ambito scolastico e extrascolastico e permette di intraprendere in seguito degli studi di master nel settore sportivo. Condizioni di ammissione alla valutazione delle attitudini.**

- Maturità professionale, maturità con un anno di esperienza professionale o formazione equivalente riconosciuta
- Certificato di samaritano
- Brevetto Pro, brevetto di salvataggio I SSS
- Riconoscimento di monitore G+S in una disciplina sportiva con prova di attività attestata (minimo 5 giorni di campo o corso semestrale)
- Buone capacità condizionali e coordinative.

L'insegnamento è previsto in tedesco e in francese

**Scadenza per le iscrizioni**  
31 marzo 2011

**Valutazione delle attitudini**  
23 e 24 maggio 2011

### Prima dell'inizio del ciclo di studi

Periodo di pratica di due settimane (una volta superata la valutazione delle attitudini entro la fine d'agosto 2011)

**Inizio del ciclo di studi**  
19 settembre 2011

**Informazioni**  
[www.sufsm.ch](http://www.sufsm.ch)

### Contatto e iscrizioni

Ufficio federale dello sport UFSP  
Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM  
Segreteria cicli di studio  
Barbara Mischler  
2532 Macolin  
tel. +41 (0)32 327 62 26  
[barbara.mischler@baspo.admin.ch](mailto:barbara.mischler@baspo.admin.ch)





# OFFERTA SPECIALE SPORT SCOLASTICO

## SET RIVELLA GAMES

set a 12 bastoni - compresa borsa e 20 balle „Precision Club“



359.-



## SET RAZOR

set a 12 bastoni

Offerta valida fino esaurimento delle scorte!

## ORDINAZIONE

SET RIVELLA GAMES CHF 359.- CHF ~~499.-~~

12 bastoni, 9 L / 3 R  
20 balle „Precision CLUB“, bianche  
borsa

SET RAZOR CHF 559.- CHF ~~788.-~~

12 bastoni, 9 L / 3 R

Precision CLUB, 25 pz. CHF 30.- CHF ~~45.-~~

MULTI borsa, 15 - 20 bastoni CHF 30.- CHF ~~99.-~~

## INDIRIZZO DI CONSEGNA

Scuola

Persona competente

Indirizzo

Codice di avviamento postale

Firma

Ordinazione per telefono 034 448 80 80, Fax 034 448 80 80  
ossia via E-Mail [info@interhockey.ch](mailto:info@interhockey.ch)

 **INTERHOCKEY**

Club Alpino Svizzero CAS  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



*Il divertimento  
dell'arrampicata  
nella mia scuola!*



Trasformi la Sua palestra in un paradiso per l'arrampicata!  
Il Club Alpino Svizzero CAS rende questo possibile e  
organizza per Lei le settimane d'arrampicata «Rivella Climbing».  
Materiale, assistenza e trasporto inclusi.  
Info: [www.sac-cas.ch/jeunesse](http://www.sac-cas.ch/jeunesse). Telefono 031 370 18 30.

## Weekend in Vallese

**Dal venerdì alla domenica a  
partire da Fr. 98.- a persona  
incl. pensione completa**

- Alloggio in camera comune oppure  
in camera doppia (supplemento)
- Utilizzo gratuito dell'infrastruttura  
sportiva con piscina coperta e  
triplice palestra, etc.
- Solo pochi minuti a piedi dalla  
funicolare Fiesch-Eggishorn

 **SPORT  
FERIEN** FIESCH

[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

3984 Fiesch/Vallese, Telefono 027 970 15 15, [info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)