

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	29 (1993)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Quattro giorni a Basilea : nella sedia a rotelle : diario
<b>Autor:</b>	Geiger, Urs
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930377">https://doi.org/10.5169/seals-930377</a>

### 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>**

## PRAXIS

que j'aurai dû refuser quatre fois: une entreprise à la limite du possible. Pour mon amie et moi, l'expérience sera plutôt bizarre. Bien que je lui aie dit que je serai dans un fauteuil roulant, elle ne résiste pas toujours à la tentation de jouer le rôle de celle qui aide, par exemple, en allant chercher un café pour moi, en écartant une chaise, etc. Manifestement, dès qu'on commence à vivre dans un fauteuil roulant, les rapports avec les amis ne sont plus les mêmes. Ce qui est particulièrement sen-

sible, c'est le changement qui s'opère du fait de la taille réduite de la personne handicapée, notamment lorsqu'il s'agit de parler pendant qu'on marche ou qu'on roule. En effet, celui qui accompagne la personne dans le fauteuil roulant a tendance à se baisser constamment pour mieux entendre et être mieux entendu. Ce qui n'est évidemment agréable ni pour l'un ni pour l'autre.

Après la visite, je dois aller aux W.-C. On me dit qu'il y en a pour handicapés mais que, pour les utiliser, je dois aller chercher la clef à la menuiserie. Je n'en ai aucune envie et décide d'attendre pour le moment. A plusieurs reprises déjà, il m'est arrivé de lire sur la porte des W.-C. pour handicapés: «Chercher la clef

chez...» – dans les gares surtout. Je me demande seulement pourquoi on ne peut pas laisser ouverts les W.-C. pour handicapés comme on le fait pour tous les autres. Enfant, je devais appeler ma maman chaque fois que je voulais aller aux toilettes. Devenu handicapé, je suis de nouveau forcé de m'adresser à quelqu'un pour pouvoir y aller!

Dans le tram à destination de Bâle, je finis par me sentir à l'étroit, avec cinq voitures d'enfant qui se pressent autour de moi. C'est que l'entrée basse du tram no 10 est également utilisée par les parents qui se promènent avec des poussettes. Inutile de souligner que, pour un handicapé, une telle situation n'a rien de bien encourageant.

## 19 h 00

La fin de mon expérience approche. Je retourne dans le passage souterrain de la gare. Le moral est bon, la nervosité extrême. Arrivé à l'intérieur du passage, le plus discrètement possible, je sors de mon fauteuil roulant. Ce moment délicat a-t-il été observé par quelqu'un? Je l'ignore. Mais je me sens vraiment faible sur mes deux jambes. L'articulation du genou ne fonctionne que difficilement. Je crois sentir un début de contractures. Est-ce que j'exagère? Quoi qu'il en soit, l'espace de quelques minutes, j'ai l'impression d'être la personne la plus heureuse dans toute la gare. Quelle a dû être la joie de tous ceux qui ont été guéris d'une infirmité un jour, qui ont retrouvé la capacité de marcher: indescriptible!

## PRASSI

Hans Büeler, Ottenhusen, 6275 Ballwil

**Sabato 7 marzo,  
Basilea, sottopassaggio FFS**

Alle ore 13.00 cerco un angolo dove non mi sento osservato, guardo una vetrina, la sedia a rotelle vicino a me e... come se provassi una grande stanchezza mi siedo «definitivamente».

**Ore 13.45, Binningen**

Arrivo all'albergo e mi spavento: l'ingresso ha sì una rampa, come promesso, ma è talmente ripida e ha un gradino all'inizio e alla fine che dubito di potercela fare. Ma provando e riprovando e con un gran sforzo di volontà ci riesco, senza l'aiuto del portiere, che ho purtroppo dovuto chiedere all'inizio.

Nella camera, la porta del gabinetto con bagno non è sufficientemente ampia per poter passare con la sedia a rotelle. Il che mi costringe a strisciare per terra. Ebbene, ci provo, sono molto sudato, sento il bisogno urgente di fare una doccia. Ci metto

# QUATTRO GIORNI A BASILEA – NELLA SEDIA A ROTELLE

D I A R I O

**Nell'autunno del 1990, ai corsi di neurologia della Scuola di Fisioterapia di Lucerna, ci insegnarono a maneggiare la sedia a rotelle. Ci esercitammo soltanto per un'ora, ma bastò a farmi capire che non avevo idea di come fosse esattamente la vita in una sedia a rotelle. Sentii il desiderio di imparare a usarla. Così mi venne l'idea di farne oggetto di una tesi di diploma, di cui riporto qui di seguito un estratto, al fine di fare l'esperienza io stesso e poter capire meglio gli altri.**

un'eternità a fare quello che generalmente si fa in fretta e senza pensarci! Lo specchio è troppo in alto, lo stacco dal sostegno e lo metto per terra. Così riesco perlomeno a vedermi.

#### Ore 15.00

Vado in città in sedia a rotelle. Mi dirigo verso Kleinbasel, senza prendere il tram. Appena uscito una signora anziana mi dice: «Dev'essere terribile. Dovrebbe avere un motorino! Esistono, vero?». Le rispondo che è meglio muovere almeno le parti che funzionano ancora. Lei capisce e mi augura molta forza.

Giunto al teatro «Häbse» cerco di procurarmi un biglietto per il «Comité Schnitzelbängg» di lunedì sera. Avevo telefonato il giorno prima, ma mi dissero che dovevo ritirare il biglietto di persona; non fanno prenotazioni. Non servì a nulla dire che con la sedia a rotelle non posso muovermi con facilità. Come supponevo, oggi è tutto esaurito. Torno alla carica: non mi occorre una poltrona, ho la sedia a rotelle. Non è possibile per via del personale di servizio. La sedia a rotelle è un ostacolo. Ritorno a Grossbasel. Le prime bolle alle mani si sono già aperte. Sento i muscoli della parte superiore del braccio e in particolare quelli dell'avambraccio. L'avambraccio sinistro mi fa un pò male.

Al teatro municipale sono più fortunato: c'è ancora un posto libero per la sedia a rotelle. Verrò da solo? È proibito. Assicuro di essere indipendente. L'uomo accetta. «Potrebbe succedere qualcosa», osserva.

Spesso i bambini piccoli chiedono spontaneamente ai genitori: «Che ha quell'uomo?» A volte rispondo io stesso. I bambini guardano apertamente e sono curiosi, ma subito soddisfatti, perché hanno visto e hanno potuto soddisfare la loro curiosità. Gli adulti invece guardano di nascosto.

Mentre, vicino al teatro, sto studiando la pianta della città per

handicappati (la porto sempre con me), mi si avvicina un uomo nella sedia a rotelle e mi chiede se cerco qualcosa. Anche lui però non sa dove sta l'ingresso per handicappati. Noto: le persone impediscono di danno apparentemente del tu e sono pronte ad aiutare, sono solidali. Non mi sento a mio agio e provo un gran sollievo quando ci separiamo. Che cosa avrei risposto se mi avesse chiesto che cosa ho? E quale sarebbe stata la sua reazione se gli avessi detto la verità?

#### Ore 19.00

Inizio a cercare un ristorante. Molti sono attrezzati per la sedia a rotelle, ma spesso il gabinetto si raggiunge soltanto facendo le scale. Eppure le toilette sono talmente necessarie, poiché le mani si fanno tremendamente nere. Poi le ruote della sedia a rotelle non sono proprio igieniche. Anche a Basilea ci sono i cani: preferisco non pensare se una volta mi accadesse veramente di mettere la mano nella merda...

Finisco nella «Stadthalle». Non è facile trovare un posto per la sedia a rotelle (e quindi per me), tanto più che non sempre si riesce ad avvicinare la sedia a rotelle al tavolo, dato che il fermapièdi s'inceppa sempre da qualche parte. Alla fine riesco a installarmi di fronte a una signora. Il gabinetto è al livello del suolo, la larghezza della porta misura 80 cm. Così è indicato nella guida. Fantastico, penso. Ed è effettivamente così! Vado bene, ma soltanto fino alle cabine della toilette. Lì il vano della porta si fa molto più stretto. Mi lavo solo le mani (e forzatamente anche gli avambracci e i gomiti, visto che il lavabo è talmente alto che l'acqua scorre come un torrente lungo gli avambracci). È già qualcosa che sia riuscito a lavarmi le mani! Della vescica piena non si accorgono nessuno. Per lo meno non ancora. Speriamo che non succeda mai! Il ritorno dal gabinetto al tavolo è turbato dallo scontro con un ca-

meriere. Per l'esattezza, lui si scontra con me, mentre si allontana da un tavolo all'indietro. Povero tendine d'Achille penso, e ci rimango male. Mi scuso con deferenza, come se fosse stata colpa mia (è lui invece che non ha osservato la precedenza!). Deve avergli fatto un male tremendo, poiché ha reagito con molta grinta.

#### Ore 21.00

Sono stanco e mi dirigo verso casa. Talmente stanco, che decido di prendere il tram no. 10, con entrata bassa. Chiedo a qualcuno di aiutarmi. Va benissimo. Vicino all'albergo la via che porta alla rampa è sbarrata da un'automobile, la cui parte posteriore sporge dalla linea del posteggio. Mi viene una rabbia! Sono di nuovo costretto a chiedere aiuto, anche se potrei benissimo andare su per la rampa da solo! Sono fortunato: la moglie dell'albergatore mi vede e chiama il marito. Riusciamo a farcela, unendo le forze, ma il detentore del veicolo non ci vede e non lo verrà a sapere mai. Nel sonno perdo definitivamente il controllo dei muscoli, è molto probabile che le mie gambe si muoveranno. Ma la fine continua nel sogno: sto nella sedia a rotelle e incontro un ex-compagno di scuola. Reagisce con costernazione ed io gli spiego.

#### Domenica 8 marzo, ore 8.00

Chi sta nella sedia a rotelle è condannato all'inerzia. Come durante la prima colazione: «Me lo poteva dire, le avrei portato il pane...» C'è sempre qualcuno che ti fa quello che puoi facilmente fare da te (ed è scoraggiante per chi sta nella sedia a rotelle). La caposervizio quasi si offende perché non accetto il suo aiuto.

#### Ore 11.00

Oggi vado allo zoo. Rimango quasi di stucco nel sentire che non devo pagare il biglietto d'ingresso. L'entrata per noi è sempre gratuita, un eventuale accompagnatore paga il biglietto per bam-

## PRASSI

bini. Quando danno da mangiare alle belve, anche quando gli elefanti fanno il bagno, c'è sempre un pigia-piglia. Le persone stanno corpo a corpo, si tratta di contatto fisico legittimo. A volte gradevole, a volte sgradevole, dipende. Ma è sempre contatto fisico. Io, nella sedia a rotelle, sono isolato, c'è la sedia attorno a me. Un corpo estraneo. L'unico contatto possibile è il tendine d'Achille, il polpaccio di chi mi sta davanti. Ma tanto si sta sempre in prima fila. Non appena si accorgono della sedia a rotelle fanno passare subito avanti. Molto premuros! Comunque non sono mai riuscito a vedere le belve che mangiano da una posizione migliore. Le foche mi affascinano. Il loro modo di muoversi mi ricorda le mie gambe «paralizzate»: trascinano il loro corpo posteriore quasi come faccio io in bagno. Però in acqua si muovono molto elegantemente. Al ristorante self-service mi sento osservato... e solo. Sono tentato di uscire dal locale e andare a mangiare una salsiccia allo stand. Ma passare per i tavoli è come passare sotto le forche caudine. In fretta e svogliatamente mi faccio largo, mi lascio scortare. Disgustato da questa vita nella sedia a rotelle ingoio il mangiare per potermene andar via al più presto.

Mi incomincia a far male la schiena e grande è la voglia di stirarmi le gambe. Sono così pesanti. Sento un sordo rintronare, delle pulsazioni alle ginocchia. Ma la cosa peggiore è il freddo alle gambe. Come fa a sopportarlo chi sta sempre nella sedia a rotelle? Verso sera ho i piedi e le gambe gonfie. Il mio desiderio più grande è di poter stare in piedi e camminare. Sarebbe un bel regalo! Nel traffico chi sta nella sedia

## PRASSI

a rotelle ha la stessa visuale di un bambino. In particolare le auto parcheggiate costituiscono un pericolo non indifferente.

### Lunedì 9 marzo, ore 3.00

Già la corsa in tram che dovrebbe portarmi al Morgenstreich è una dura prova: il tram è pieno zeppo, ci mancava proprio una sedia a rotelle! Mi sento completamente fuori posto. A momenti dimentico che in realtà sono sano. La vita per me è diventata talmente difficile da quando ho deciso di sedermi su



una sedia a rotelle e di andare fino in fondo. Non posso alzarmi e spingere la sedia a rotelle davanti a me, come se niente fosse. Sarebbe una provocazione per chi mi circonda, e proprio quest'idea mi tenta. Non aiuterebbe a cancellare i confini fra «handicappati» e «non handicappati»? Se passassi per esempio la sedia a rotelle alla gente che incontro in tram e in città, la facessi sedere, e la costringessi così a pensare dei propri handicap? Mi accorgo subito che è impossibile entrare con una sedia a rotelle in questa calca. Alla fontana Tinguely, vicino al teatro municipale, mi godo finalmente il

fantastico andirivieni, ma lontano dalla folla. Mi viene voglia di immergerti nella massa, di diventare parte di essa, senza questa distanza che mi fa sentire solo. Ma neanche a pensarci!

Il mattino alle quattro il mondo è OK, ma fa anche molto freddo: ho le gambe gelate. Volente o nolente devo tornare in albergo.

### Ore 11.30

Al giardino botanico mi trovo in un altro mondo: c'è tranquillità, molto spazio, poca gente. Me la godo. Essendo appassionato di escursioni, odio le strade asfaltate. Ora invece non ne posso fare a meno. Andare ai lati, sull'erba o sulle strade di terra battuta è talmente faticoso che preferisco l'asfalto. Ciononostante oso passare sull'erba invitante, ben consapevole che lì il pericolo di

### Ore 18.30, Teatro municipale

Un gabinetto praticabile con sedia a rotelle: è molto rassicurante! Potrò quindi bere quando ne ho voglia, godermi la serata anche da questo punto di vista. La serata è molto divertente per quanto riguarda le storie umoristiche. Ma lo è un po' meno per il mio corpo: stare fermo seduto per quattro ore è un'impresa quasi impossibile. Le anche, le ginocchia, flesse a 90° per tutto questo tempo, è terribile. Ogni tanto mi alzo per qualche secondo sostennendomi con le braccia sulle ruote per stirare le articolazioni e per attivare la circolazione degli arti inferiori. Che benessere un bel bagno a mezzanotte in albergo!

### Martedì 10 marzo

Inizia il quarto e ultimo giorno del «periodo di prova» nella sedia a rotelle. Provo una strana impazienza. Forse per i dolori che sento nella regione sacrale, alle anche e alle ginocchia. Ma forse è esagerato parlare di dolori. È piuttosto una sensazione sorda, abbinata alla gran voglia di camminare di nuovo, di sentire il peso sulle mie gambe. La mia gioia è davvero indescrivibile. Eppure... non è da codardi alzarsi semplicemente dalla sedia a rotelle? Non dovrebbe la prova prolungarsi ancora per un po'?

### Ore 13.30, Dornach

Oggi pomeriggio ho intenzione di incontrare un'amica al Goetheanum di Dornach, e partecipare a una visita guidata. Mi incammino da solo, in tram, senza sapere però che il Goetheanum troneggia molto in alto su Dornach. Ciononostante ce la metto tutta, da solo, senza l'aiuto che mi è stato offerto quattro volte. È quasi un'ora di lavoro estenuante. La salita è al limite del fattibile. Anche se la mia amica sa che sto nelle sedia a rotelle, si viene a creare una situazione strana. Il pericolo che l'altro aiuti è molto grande: va a prendere il caffè, sposta una se-

dia ecc. Si, che lo si voglia o no la vita nella sedia a rotelle cambia molto i rapporti con gli amici. La differenza di grandezza mi sembra la cosa peggiore. Andando avanti lei a piedi, io spingendomi nella sedia a rotelle, è difficile conversare. Chi accompagna tende a chinarsi per sentire meglio o per essere sentito meglio. Anche per lei questo «dall'alto in basso» è molto spiacevole.

Dopo la visita guidata devo andare in bagno. C'è sì un bagno per handicappati ma bisogna andare a prendere la chiave in falegnameria. Non mi va di farlo. Aspetterò. Ho constatato varie volte che sui gabinetti per handicappati c'è la scritta: «Andare a prendere la chiave da...» (in particolare alle stazioni). Mi chiedo perché i gabinetti per handicappati non possono essere lasciati aperti come tutti gli altri. È come quando, da bambino, dovevo chiamare mia madre per andare al gabinetto. All'handicappato capita la stessa cosa! Al ritorno in tram c'è molta gente. L'entrata bassa del tram no. 10 è utilizzata anche da genitori con carrozzine. Così mi trovo attorniato da cinque carrozzine in uno spazio molto stretto. Anche questo non aiuta a migliorare la coscienza di sé di un handicappato.

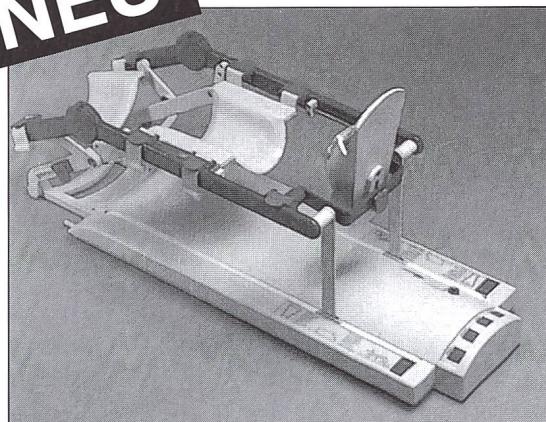
### Ore 19.00

È l'ultimo tragitto in sedia a rotelle, per raggiungere il sottopassaggio della stazione. Mi sento benissimo, sono molto eccitato, nervoso. Nel sottopassaggio mi alzo il più naturalmente possibile. Mi avrà visto qualcuno? Non lo so. Ma mi reggo davvero in piedi a fatica, barcollo. L'articolazione del ginocchio «non ingranà». Credo di sentire l'inizio di contratture. Sto esagerando? Per un attimo mi sento la persona più felice di tutta la stazione. Come si saranno sentiti gli handicappati che sono stati guariti, che hanno potuto camminare di nuovo, come si racconta? È indescrivibile!

Ihren Patienten zuliebe ...

## Rehabilitationsprodukte von ORMED

**NEU**



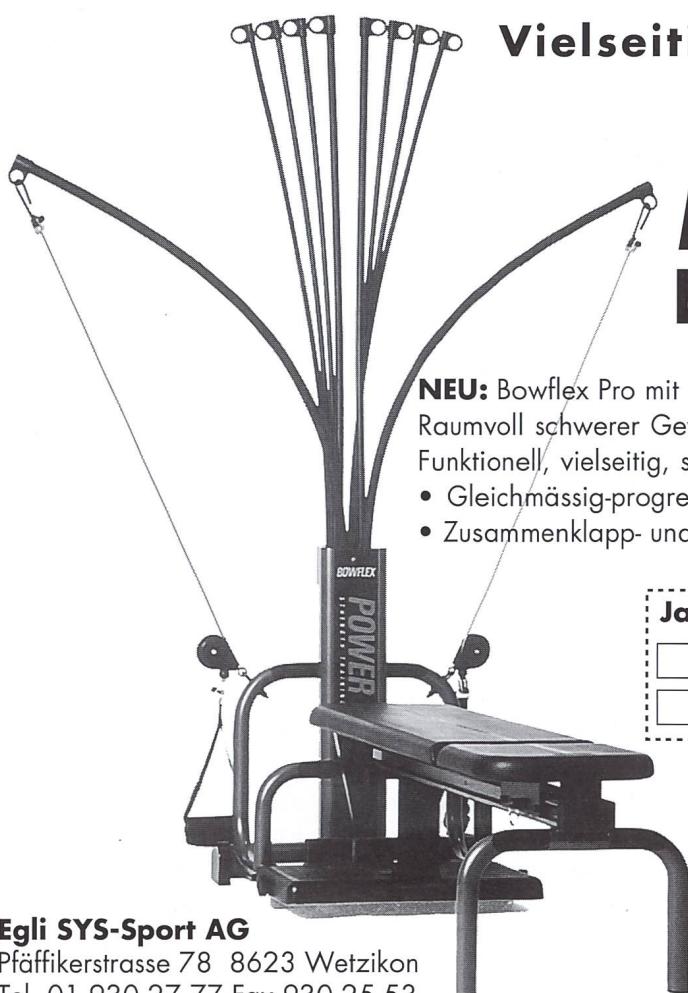
### ARTROMOT® K2

die *anatomische* Kniebewegungsschiene

- anatomisch korrekter Bewegungsablauf
- anwenderfreundliches Handling
- Wechsel rechts/links ohne Seitenumbau



ORMED AG · CH-9464 Lienz/St.Gallen · Telefon (071) 79 21 21



**Vielseitig • Umfassend • Kompakt**

# BOWFLEX®

**STRENGTH TRAINING SYSTEM**

**POWER PRO**

**NEU:** Bowflex Pro mit abgesetzter Trainingsbank. Ein einziges Gerät ersetzt einen Raumvoll schwerer Gewichtsmaschinen. Mit der neuen Technik von Kraftstangen: Funktionell, vielseitig, sicher: Mehr als 100 Übungen • Belastung von 2 - 200 kg  
 • Gleichmässig-progressiver Widerstand • Geräuscharm • Bilateral-unabhängig  
 • Zusammenklapp- und rollbar. High Bench: Fr. 2250.- / Low Bench Fr. 1950.-

**Ja, ich will das Bowflex kennenlernen:**



- Bitte senden Sie mir die Verkaufsdokumentation  
 Ich möchte gerne eine Demonstration

Firma

Zuständig

Strasse

Plz, Ort

Tel./Zeit

**Egli SYS-Sport AG**

Pfäffikerstrasse 78 8623 Wetzikon  
 Tel. 01 930 27 77 Fax 930 25 53