

# PARAPLEGIA

APPROFONDIMENTO  
Sport e salute

---



**6** L'importanza dello sport per la riabilitazione

**16** Intervista a Silvano Beltracchi e Ronny Keller

**22** Antoine Barizzi non ha mai smesso di cercare una vita felice



# SEMPACHERSEE

## HOTEL

# Ospitare: la nostra passione.

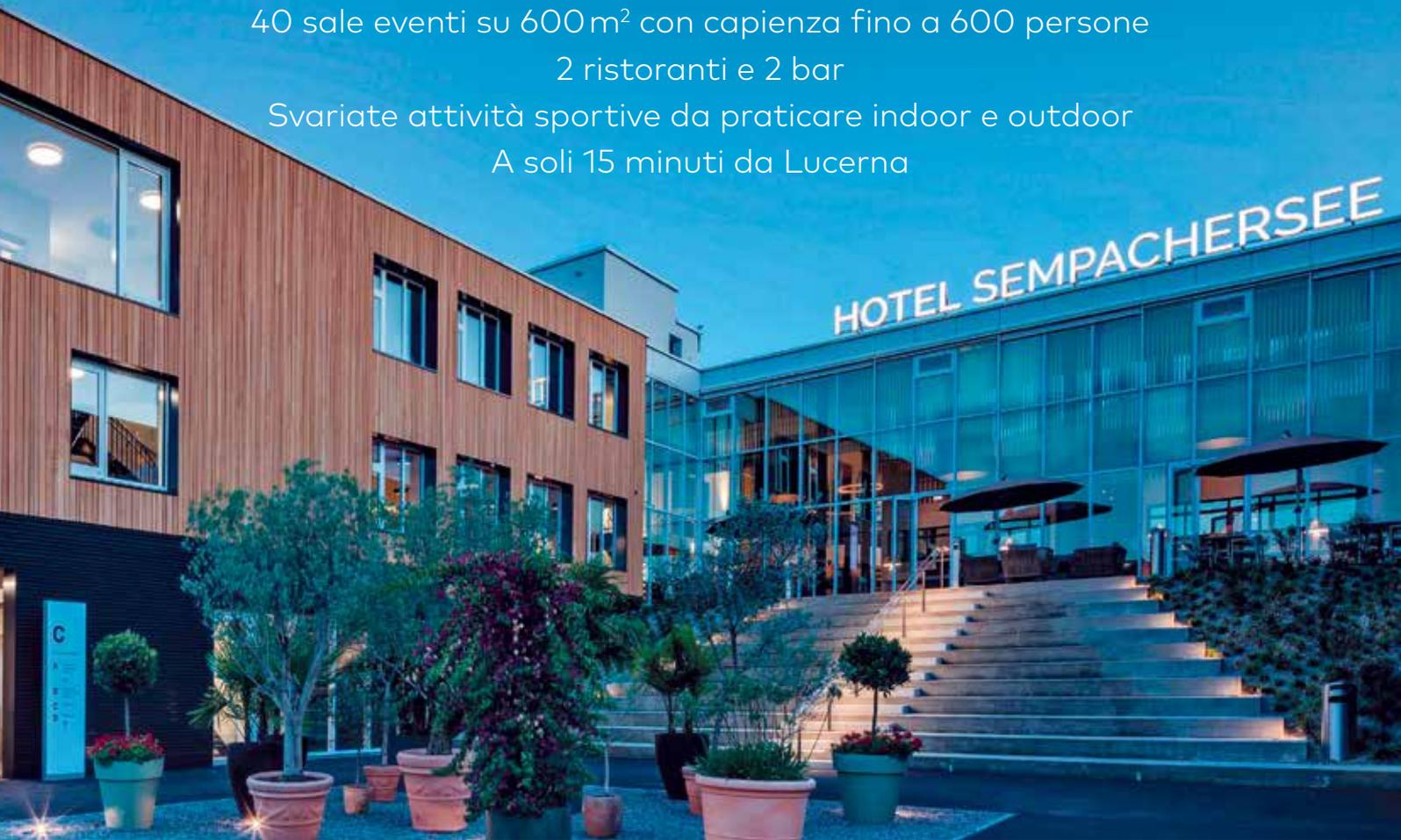
Uno dei migliori indirizzi per conferenze in Svizzera.

150 confortevoli camere d'albergo, di cui 74 prive di barriere  
40 sale eventi su 600m<sup>2</sup> con capienza fino a 600 persone

2 ristoranti e 2 bar

Svariate attività sportive da praticare indoor e outdoor

A soli 15 minuti da Lucerna



## SEMINARI EVENTI PIACERE

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

Una società della Fondazione svizzera per paraplegici



Cari membri,

quando a causa di un incidente o una malattia le proprie caratteristiche fisiche cambiano, ci si ritrova a dover affrontare improvvisamente questioni fondamentali, nel caso di una lesione midollare anche da un secondo all'altro. Si è costretti ad analizzare profondamente le proprie circostanze di vita e, prima di riuscire a instaurare un nuovo rapporto con il proprio corpo, bisogna dedicarsi con molta pazienza all'elaborazione dell'accaduto. Oltre a ciò, l'essere fisicamente relegati a letto si ripercuote anche sulle condizioni mentali.

43 anni fa dovetti abituarvi alle nuove circostanze e a quanto patito, prima di riuscire a riconoscere il capitale che ancora racchiudeva il mio corpo. Ho innanzitutto dovuto prendere atto della situazione e imparare a identificare le opportunità, i rischi e gli effetti collaterali della mia paralisi. Un processo che non può avvenire senza tristezza, rabbia o rifiuto del destino. Spinto da un interesse inizialmente vago e senza ben sapere dove mi avrebbe portato questa strada, mi sono imbarcato in un viaggio alla scoperta delle mie capacità residue. Ogni piccolo successo, ogni minimo progresso andò ad alimentare la mia autostima. Quando terminai l'analisi sistematica e ridefinii i miei valori, è infine entrato in gioco anche l'orgoglio.

Sotto questo aspetto, lo sport ha sempre rivestito un ruolo centrale. Già prima del mio incidente l'attività sportiva ha sempre rappresentato un arricchimento capace di regalarmi grandi soddisfazioni e quindi non volevo assolutamente far condizionare questa passione e le virtù a essa collegate dalla sedia a rotelle. Grazie a un duro allenamento, con il tempo ho iniziato a beneficiare dell'indipendenza così conquistata e ho imparato a gestire i rischi che comporta la vita da seduto.

In quest'edizione di «Paraplegia» vi parliamo dell'importanza dello sport nella vita delle persone con lesione midollare. So di poter contare sul vostro sostegno alla Fondazione svizzera per paraplegici anche in questo ambito e ve ne sono infinitamente grato.

**Heinz Frei**  
Presidente Unione dei sostenitori



Approfondimento: Sport e salute

- 6 **TERAPIA SPORTIVA** Le attività sportive ricoprono un ruolo importante nel raggiungimento degli obiettivi riabilitativi.
- 10 **SPORT AMATORIALE** Nel Gruppo carrozzella Valais Romand lo sport e la convivialità vanno a braccetto.
- 14 **SPORT D'ÉLITE** Il grande obiettivo di Cynthia Mathez e Silvio Keller: le Paralimpiadi di Tokyo.
- 16 **UNA SECONDA VITA** Silvano Beltrametti e Ronny Keller, due ex atleti di spicco, entrambi in sedia a rotelle, parlano dell'importanza che ha oggi per loro lo sport.
- 20 **UNITI ANCHE NELLO SPORT** Sono numerose le discipline sportive che le persone para e tetraplegiche possono praticare insieme a persone non disabili.
- 21 **DIVAGAZIONI** Jens Kutzer è un tassello fondamentale dello sport d'élite in carrozzina.
- 22 **INCONTRO** Antoine Barizzi ha 16 anni quando un incidente gli impedisce di tornare a casa. Ciononostante, non ha mai smesso di cercare una vita felice.
- 28 **RICERCA D'AVANGUARDIA** Virtual Walking: e se ad alleviare i dolori cronici fosse una passeggiata (virtuale)?
- 30 **RAPPORTO ANNUALE 2020** La Fondazione svizzera per paraplegici ha erogato più aiuti finanziari diretti alle persone mielolese.
- 32 **OGGI C'È STATO BISOGNO DI ME...**  
Vi presentiamo Diana Pacheco Barzallo, economista sanitaria presso la Ricerca svizzera per paraplegici.
- 31 **FONDAZIONE**
- 33 **VOCE AI LETTORI**

**Immagine in copertina:** Walter Renner, 67enne di Bauen (UR), mentre va in kayak. L'ex guida alpina e montatore di linee elettriche aeree si infortunò 20 anni fa durante dei lavori di ristrutturazione. Oggi lo sport gli permette di immergersi nella natura e, oltre a distrarlo dai suoi dolori, lo rende più forte per affrontare le attività quotidiane.



Louka Réal

### Più inclusione nello sport d'élite

Da quest'anno anche gli atleti in sedia a rotelle possono partecipare ai corsi di ripetizione per sportivi d'élite dell'Esercito svizzero. Sono già tre gli atleti che aderiscono a quest'offerta: il cestista **Louka Réal** (Pully VD), lo sciatore **Pascal Christen** (Kriens LU) e il giocatore di badminton **Luca Olgiati** (Hausen AG). Come tutti gli atleti militari, anche loro tre – che avevano frequentato la scuola reclute prima di rimanere in sedia a rotelle – possono dedicare all'allenamento un massimo di 100 giorni di servizio, che saranno indennizzati con soldo e indennità per perdita di guadagno.

 [baspo.admin.ch](https://www.baspo.admin.ch)



### Esperienze sportive alla portata di tutti

Fino a settembre 2021 il centro visitatori **ParaForum** ospiterà un'interessante mostra sull'universo dello sport. Come si sentirà un'atleta mentre sfreccia a tutta birra sulla pista con il suo bob monosci? Un visore di realtà virtuale e un apposito simulatore permetteranno di rievocare direttamente nel ParaForum tutto il brivido della discesa. I visitatori, giovani, adulti o famiglie che siano, potranno tuffarsi nel mondo dello sport in sedia a rotelle e scoprirne la straordinaria importanza per le persone para e tetraplegiche. Varie postazioni invitano a scoprire e approfondire sia lo sport amatoriale che quello agonistico.

 [paraforum.ch](https://www.paraforum.ch)



Foto: srf

### Pari opportunità nell'eSport

Gli eSport (giocare videogiochi a livello competitivo) sono un fenomeno in costante crescita. I tornei dal vivo riempiono stadi interi, mentre milioni di persone seguono l'evento in diretta streaming. Una realtà che non deve rimanere preclusa alle persone mielolose, questo l'obiettivo del progetto Pararat, al quale aderisce anche la Fondazione svizzera per paraplegici. Lanciato dalla piattaforma di eSport European Amateur Tournament (Euratt), il progetto è stato concepito per difendere gli interessi di giovani giocatori con una disabilità fisica. Infatti, gli eSport danno loro la possibilità di confrontarsi alla pari con i giocatori non disabili, senza segregarli in categorie speciali. Il progetto Pararat promuove quindi in modo mirato le pari opportunità nello sport ed è un perfetto esempio di inclusione senza filtri; un passo verso una società in cui è assolutamente indifferente se qualcuno ha una lesione midollare.

 [euratt.gg](https://www.euratt.gg)

# 46 sedute

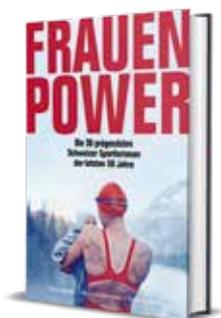
di fisioterapia all'anno

Al fine di prevenire e trattare i loro problemi di salute, le persone con lesione midollare necessitano di una vasta gamma di prestazioni. Un recente studio della Ricerca svizzera per paraplegici ha dimostrato che le persone para e tetraplegiche effettivamente ricorrono a un'ampia serie di trattamenti medici, terapeutici e infermieristici. Almeno una volta all'anno l'82 per cento di loro si rivolge al medico di famiglia e il 41 per cento a uno specialista del midollo spinale, mentre il 63 per cento segue un intenso programma fisioterapico con in media 46 sedute all'anno.

 [swisci.ch](https://www.swisci.ch)

# 61 750 i follower

che seguono la **Fondazione svizzera per paraplegici sui social e contribuiscono a creare interazioni e conversazioni interessanti e coinvolgenti sui vari canali. Vi ringraziamo per il supporto!**



## La forza delle donne

Ancora 50 anni fa, le donne erano escluse dalla partecipazione alle gare popolari. Ma da allora, oltre a conquistare il loro posto nel mondo dello sport, hanno fatto emergere delle grandi atlete sulla scena sportiva svizzera e internazionale. Il libro *Frauenpower* (La forza delle donne) presenta 30 atlete che hanno lasciato il segno nella storia dello sport elvetico, tra cui, in egregia rappresentanza delle atlete in carrozzina, **Edith Hunkeler** e **Manuela Schär**. Promosso dalla Fondazione svizzera per paraplegici, il volume narra le loro storie e di come si sono guadagnate un posto nell'universo dello sport, storicamente dominato dagli uomini.

Keller, Schneider, Birrer: «Frauenpower» (non tradotto), Kebisch editore, 220 pagine.

## Affiliazione permanente per Lena

Questo nostro post su Facebook ha ricevuto una valanga di riscontri: a marzo l'ex campionessa di lotta svizzera Sonia Kälin ha regalato un'affiliazione a vita alla figlia neonata Lena.



Ed è record! Oggi abbiamo raggiunto la 100.000ª affiliazione permanente. Grazie di cuore a tutti! Un'affiliazione permanente è un'affiliazione a vita, e quindi si presta benissimo come regalo speciale per uno dei tuoi cari. Anche Sonia Kälin, 36enne ed ex campionessa di lotta svizzera di Giswil (OW), ha regalato un'affiliazione a vita alla figlia Lena. Qui trovi ulteriori informazioni: [paraplegie.ch/it/regalare-unaaffiliazione-permanente](https://paraplegie.ch/it/regalare-unaaffiliazione-permanente)



Tre generazioni in una foto

Schweizer Paraplegiker-Stiftung  
Gemeinnützige Organisation



16 Kommentare 6 Mal geteilt



Fondazione  
svizzera per  
paraplegici

**ETH** zürich

## Diagnostica digitale

La digitalizzazione apre nuovi orizzonti nell'assistenza a vita dei pazienti. Alla luce di questo fatto, la Fondazione svizzera per paraplegici e il Politecnico federale di Zurigo hanno avviato un innovativo partenariato per poter offrire alle persone con lesione midollare cure e trattamenti più personalizzati, in base alle caratteristiche di ciascuno.

Nel quadro di un progetto decennale che vedrà la partecipazione di persone specializzate da tutto il mondo, intendono analizzare dei dati al fine di offrire trattamenti migliori, riconoscendo precocemente – ovvero prima che insorgano sintomi clinici – eventuali disfunzioni specifiche e malattie tipiche. Per far ciò, una grande quantità di dati e referti verranno messi in relazione per creare un'«immagine» dei quadri clinici riscontrati con maggiore frequenza. Mentre vari sensori rilevano i dati sanitari dei pazienti, i sistemi di intelligenza artificiale aiuteranno a formulare diagnosi precoci, riconoscendo nessi e pattern finora ancora sconosciuti.

Un sensore collocato nel cuscino della carrozzina, ad esempio, abbinato ad altre costellazioni di referti (oggi ancora sconosciute), può avvisare un paziente quando rischia di insorgere una lesione da pressione. Oltre a facilitare e migliorare il lavoro clinico, questo sistema permette di evitare che le persone con lesioni del midollo spinale debbano sottoporsi a faticosi esami, fornendo al contempo informazioni più dettagliate ai pazienti stessi.

## Elevata soddisfazione dei pazienti

Nel 2020 i pazienti del Centro svizzero per paraplegici (CSP) hanno espresso il più elevato grado di soddisfazione di sempre rispetto alla degenza ospedaliera. Nella valutazione globale del soggiorno hanno dato alla Clinica un ottimo voto, conferendole 90 punti su 100. Il **93,8 per cento** degli intervistati consiglierebbe il CSP. Avendo evidenziato un miglioramento in tutti i campi di indagine rispetto agli anni precedenti, il sondaggio è un inno al grande lavoro di squadra svolto dal nostro personale.

# La terapia del divertimento

A Nottwil le attività sportive sono parte integrante del programma terapeutico, non da ultimo perché nel contesto ospedaliero agevolano notevolmente il raggiungimento degli obiettivi riabilitativi fissati.

Martedì, ore 9.30. Nel Centro svizzero per paraplegici (CSP) è in corso l'allenamento di basket. Il «Vaaai, dritto al canestro!» di Dominic Fäs che incita il suo compagno di squadra rim-bomba per tutta la palestra. Il 37enne ha grinta da vendere ed è pronto a battersi per ogni singola palla. «Sono sempre stato un tipo senza freni», racconta. Infatti, anche prima dell'incidente l'agenda di Dominic Fäs era fitta di impegni: durante la settimana lavorava come costruttore di ponteggi, mentre nel weekend faceva il buttafuori in un locale della Langstrasse a Zurigo. Poi il 23 ottobre 2020, a fine giornata, la fatale caduta da un'impalcatura di cinque metri. Da allora ha una paraplegia incompleta.

Oggi è ricoverato a Nottwil, dove pratica tutto lo sport che può. «All'inizio lo vedevo come un bel diversivo alla solita vita in ospedale. Ma poi mi sono accorto che più mi allenavo e meglio stavo fisicamente.» Mentre i numerosi allenamenti lo aiutano a combattere quell'incipiente sensazione di frustrazione instillata dal coronavirus, i progressi lo incoraggiano a non mollare. «Non sarebbe da me limitarmi ad ammazzare il tempo prima e dopo le terapie», afferma Dominic Fäs. «Se ci si mantiene in forma e si rafforza quel che si riesce, l'umore migliora notevolmente.» All'inizio si è concentrato sugli allenamenti di tiro con l'arco, finalizzati a estendere il tronco e a rafforzare la schiena. Ma poi, col miglioramento della sua condizione, si è cimentato in sempre più discipline. Oggi quella che preferisce è il rugby in carrozzina, non da ultimo per via dell'eccezionale atmosfera in squadra.

## Progredire giocando

Nonostante il grande impegno messo in campo dalle due squadre, anche durante l'odierno allenamento di basket le risate non mancano.

«Quando giocano, i nostri pazienti sono talmente concentrati sui compiti della pallacanestro che i dolori passano in secondo piano», spiega la terapeuta sportiva Anael Plebani. «E così improvvisamente riescono di nuovo a fare movimenti che all'inizio non avrebbero mai pensato di recuperare.» Il successo quindi subentra quasi inconsciamente. Siccome giocando in palestra si divertono, non lo percepiscono come una terapia. Eppure nella riabilitazione questo tipo di allenamento ricopre un ruolo determinante, poiché se i pazienti raggiungono i propri obiettivi è in larga misura anche dovuto alla terapia sportiva.

I terapisti dello sport del CSP trasmettono ai pazienti la voglia di muoversi e al contempo puntano sul rafforzamento mirato di determinati



**Anael Plebani,**  
terapista dello sport

«Improvvisamente riescono a fare movimenti che non pensavano di recuperare.»

**Anael Plebani**

muscoli, permettendo loro di recuperare, un po' per volta, ulteriori funzioni corporee. Ciò richiede una stretta interazione con altre forme di terapia, quali la fisioterapia e l'ergoterapia. «Dopo aver discusso gli obiettivi attuali del paziente, l'équipe interprofessionale sceglie una terapia sportiva adatta, volta a sostenere in modo ottimale questi obiettivi», spiega Anael Plebani. Le terapie sono quindi interamente orientate alle esigenze dei pazienti in vista della vita dopo la dimissione.

Se manca la forza nella parte superiore del corpo, ad esempio, potrebbe non essere possibile effettuare un trasferimento in sedia a rotelle. Per le persone con lesione midollare è quindi particolarmente importante svolgere regolarmente attività fisica, poiché aiuta a prevenire eventuali

Concentrati sulla palla e sul canestro: i pazienti e i terapisti durante l'allenamento sportivo nella palestra del CSP.



Nel giardino terapeutico del CSP i pazienti imparano le tecniche giuste per muoversi in sedia a rotelle.

complicazioni dovute alla lesione midollare, che minaccerebbero di limitare ulteriormente la loro vita. Ma lo sport ha ripercussioni positive anche sul sistema cardiocircolatorio e comporta altri vantaggi in termini di salute. I pazienti a Nottwil migliorano importanti funzioni, quali la forza, la coordinazione, la stabilità, la resistenza, la regolazione della temperatura corporea e la respirazione, semplicemente giocando.

### Anche il cervello impara

Al pioniere Sir Ludwig Guttmann non era passata inosservata l'immensa importanza dello sport per le persone mielose. Poco dopo l'inaugurazione ad Aylesbury (GB) della prima clinica per paraplegici del mondo, nel 1944 introdusse lo sport nei loro programmi di riabilitazione e un anno più tardi pubblicò uno studio per illustrarne i successi. Sebbene il pensiero di Guttmann resti importante tutt'oggi, nel frattempo gli ausili impiegati sono diventati più raffinati.

Oggi si sa che, soprattutto nella primissima fase dopo un incidente, il cervello è capace di compiere passi di apprendimento incredibili. Michael Baumberger, primario Unità Spinale e Medicina riabilitativa, spiega che è questo il motivo per cui a Nottwil i neoinfortunati fin dall'inizio vengono incoraggiati a muoversi (nel limite delle loro possibilità). «Nello sport convergono gli aspetti coordinativi, motori, psichici e rigenerativi della riabilitazione e noi quindi lo sfruttiamo al fine di recuperare le funzioni utili ai pazienti. Giocando, il corpo riapprende molti gesti, senza che i pazienti stessi ne siano consapevoli.»

Gli effetti benefici dello sport si vedono a prescindere dal livello lesionale. Quindi, dalle persone tetraplegiche con un livello lesionale alto a quelle con una lesione incompleta, tutti i partecipanti ne traggono profitto. I primi mediante il tiro con la cerbottana rafforzano la muscolatura respiratoria residua, oppure grazie ad attività di gruppo perfezionano la tecnica di guida con la carrozzina elettrica e la coordinazione. Mentre i secondi, allenandosi sul tappetino, apportano beneficio al fisico e alla salute. Oltre a ciò, il primario Baumberger ricorda anche i vantaggi psicologici e sociali in previsione del reinserimento sociale: lo sport restituisce un po' di «normalità»



a quelle persone che durante i lunghi mesi di degenza in Clinica devono ritrovare la propria strada e il modo di approcciarsi agli altri.

### Prospettive per una vita in movimento

Anche la ticinese Anael Plebani ritiene che gli aspetti sociali siano un importante effetto collaterale del suo lavoro: «Durante le nostre attività sportive di gruppo i pazienti conoscono altre persone, con cui possono parlare delle proprie esperienze e fare amicizia.» I pazienti che si trovano a Nottwil da più tempo condividono volentieri consigli ed esperienze con chi è appena arrivato. Oltre a creare un senso di unità, il sostegno reciproco rafforza l'autostima sul percorso di reinserimento: «Conseguire successi nello sport aiuta i pazienti a elaborare quanto accaduto, il che a sua volta li aiuta ad accettare la sedia a rotelle, a considerarla un ausilio e poi addirittura semplicemente un attrezzo sportivo.»

I terapeuti dello sport del CSP spronano i pazienti, invitandoli a credere nei propri obiettivi e indirizzandoli verso quelle attività sportive e di svago che potranno praticare anche in futuro. Verificano quindi se una determinata disciplina potrebbe essere praticata nel lungo periodo e li mettono in contatto con i 27 Gruppi carrozzella dell'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP),



**Michael Baumberger,**  
primario Unità Spinale e Medicina  
riabilitativa



dando ai pazienti una prospettiva per uno stile di vita attivo, capace di migliorare la loro fitness e la qualità di vita anche dopo la dimissione. Presupposto per tutti questi passi: i pazienti devono imparare a usare la propria carrozzina.

«Insegniamo a usare sia carrozzine manuali che elettriche», afferma Anael Plebani. Allenandoli a spostarsi in un mondo costellato di barriere architettoniche, l'obiettivo è di rendere possibilmente indipendenti i pazienti, sia a casa che in città, sul tragitto casa-lavoro e in vacanza. «Molti all'inizio hanno paura di ribaltarsi, ma in breve tempo imparano che con la tecnica giusta riescono a superare anche una soglia di sei centimetri.» È decisivo anche saper spingere correttamente la propria carrozzina, poiché la maggior parte dei movimenti delle persone para e tetraplegiche non solo coinvolgono le spalle, bensì ne dipendono: non essendo di natura concepite per una vita in sedia a rotelle, se sollecitate correttamente possono causare gravi problemi.

#### «Adattarsi nel migliore dei modi»

Dominic Fäs ritiene sia importante allenarsi a usare la carrozzina per «riuscire a cavarsela là fuori». Dopo la dimissione seguirà un corso di riqualifica presso ParaWork, che gli permetterà di riprendere il lavoro nell'impresa di traslochi presso

la quale era impiegato prima dell'incidente. È sollevato perché le cose stanno andando meglio di quanto avrebbe pensato. «Bisogna accettare la situazione e adattarsi nel migliore dei modi», afferma. «Non c'è altra possibilità. Ed è la soluzione migliore sia per te che per chi ti sta vicino.»

Gli allenamenti in sala pesi e in campo gli permettono di sfogare tutta la sua energia, quindi ora è meno stressato rispetto a quando svolgeva due lavori contemporaneamente. Determinato a voler continuare ad allenarsi e a giocare a rugby, in vista della dimissione sta già cercando un Gruppo carrozzella vicino a casa sua. Incontrare altri mielolesi e il loro sostegno sono per lui un arricchimento incredibile. Nel suo apparta-



**Dominic Fäs** è consapevole dei benefici dello sport.

## «Se non ci si mantiene in forma si retrocede e ci si atrofizza.»

**Dominic Fäs**

mento a Bremgarten (AG) vorrebbe fare installare una sbarra con la quale continuare a esercitarsi a fare qualche passo. «Se dopo la riabilitazione ci si ferma, si retrocede e ci si atrofizza», spiega. «E io sono decisamente troppo giovane per arrendermi.»

(kste/baad/boa) ■

# Quando sport e socialità vanno a braccetto

Per il Gruppo carrozzella Valais Romand, una delle 27 sezioni dell'Associazione svizzera dei paraplegici, lo sport amatoriale rappresenta un tassello importante della vita associativa.

Serge Barman è nel suo elemento. Dà un colpo deciso alla pallina, rispedendola sul campo avversario con una mossa elegante. Il suo partner annuisce con approvazione. Nel Centre des Îles, nei sobborghi di Sion, è in corso una contesa partita di doppio di tennis. Alle due coppie non servono molte parole per intendersi: ognuno ha il proprio ruolo, è sufficiente uno sguardo per capirsi. Oltre a dimostrare una grande padronanza della racchetta, sul campo i quattro si muovono con grande agilità, facendo rapidi scatti e abili volteggi con la sedia a rotelle.

Certo, a 72 anni Serge Barman non è più esattamente un giovanotto, ma sul fronte tecnico è talmente versato da poter affrontare tranquillamente contendenti più giovani. Sceso in campo, l'attenzione del bassovallesano si focalizza unicamente sullo sport. «Quando gioco a tennis mi tuffo in un altro mondo e dimentico tutto ciò che mi circonda», racconta.

## Non solo svago

Sono emozioni che Roger Baumann, sull'altro lato del campo, condivide. Quando gioca a tennis si diverte, sì, ma per lui è molto più che un semplice svago. Potersi battere con gli altri, sia negli allenamenti che ai tornei, cercando sempre di migliorarsi, gli dà una carica incredibile. E ovviamente, allenandosi con regolarità, si mantiene in forma: «Più sono in forma e meno faccio fatica a spostarmi da un posto all'altro», ci spiega.

Roger Baumann abita a Vevey e per gli allenamenti spesso si reca a Sion, in Vallese. Un viaggio che dura ben un'ora, ma che gli permette di cambiare aria e di vedere gli amici. In tempi normali,

infatti, subito dopo il tanto agognato matchball, entrano in primo piano gli aspetti aggregativi dell'associazione: ci si ferma a bere qualcosa, a fare due chiacchiere, si ride e si scherza.

Serge Barman e Roger Baumann sono soci del Gruppo carrozzella Valais Romand, che insieme ad altre 26 sezioni fa parte dell'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP). Organizzato come una tipica associazione, il gruppo è presieduto da un comitato direttivo e da un presidente. Oggi conta oltre 170 soci attivi e 90 passivi, ma essendo considerato molto dinamico e innovativo, i numeri sono in costante aumento.

## Grande sostegno per i soci

Sia per fare sport che per partecipare a eventi culturali, tra i soci vi è un grande desiderio di incontrarsi e di trascorrere del tempo in compagnia. «Per molti di noi sarebbe relativamente difficile e impegnativo organizzare qualcosa per conto proprio, mentre qui nel gruppo siamo in ottime

«Più sono in forma e meno faccio fatica a spostarmi da un posto all'altro.»

Roger Baumann

mani», spiega Jérôme Bagnoud, presidente del gruppo dal 2013. «Il gruppo è un grande sostegno per i soci.»

Infatti, possono contare sull'aiuto del comitato direttivo anche quando si tratta di chiarire questioni d'ordine assicurativo. Grazie al Valais Romand possono inoltre accedere facilmente





Alcuni membri del Gruppo carrozzella Valais Romand mentre fanno un giro in handbike insieme al responsabile della sezione Sport Manuel Mascarenhas (a sinistra).

alle varie prestazioni dell'ASP, che tra le altre cose offre consulenze in ambito giuridico, di cultura e tempo libero, per costruzioni prive di barriere, relative alla vita nonché allo sport in carrozzella.

#### **Punto di approdo a Nottwil**

L'Associazione svizzera dei paraplegici di Nottwil è la referente principale per le sue 27 sezioni. «Sanno sempre che possono rivolgersi a noi», spiega il direttore dell'ASP Laurent Prince, sottolineando l'importanza sia del dialogo tra le varie sezioni e i soci, che della forte presenza sul territorio: «I gruppi carrozzella sono fortemente radicati nelle regioni e apportano un beneficio concreto per i soci, con in quali sono in costante contatto. In quanto associazione mantello, da

un lato coadiuviamo i funzionari e dall'altro tentiamo di rispondere direttamente alle esigenze dei soci, adeguando di conseguenza le prestazioni offerte.»

Laurent Prince spiega che per l'ASP il benessere dei soci è sempre in primo piano: «Nel limite delle nostre possibilità, il nostro compito è sostenerli nel migliore dei modi.» Da 41 anni ormai la forza dell'ASP fa fulcro sulla buona collaborazione tra i soci, i comitati direttivi delle singole associazioni e l'associazione mantello. Più un gruppo è attivo e più sono numerose le attività offerte, più stretto sarà il legame con i soci. Proprio come nel Valais Romand, che si adopera con passione per intrattenere una vivace vita associativa: «È un ottimo esempio di un gruppo che funziona», conclude Laurent Prince.

>



Agilità e concentrazione: Christophe Vuillemoz (in alto a sinistra), Serge Barman (in alto a destra) e Roger Baumann (in basso a sinistra) sono appassionati di tennis.

Il presidente Jérôme Bagnoud (in basso a destra) durante un allenamento di kyusho con Emery Richard.

### Autodifesa in sedia a rotelle

Jérôme Bagnoud è ex pedagoga sociale e una delle forze motrici nel gruppo dei vallesani. «Difendo i nostri diritti e i nostri interessi», così il 57enne in sedia a rotelle riassume in poche parole la sua attività: «Perché chi vuole vivere deve essere pronto a combattere.» Quindi fa opera di sensibilizzazione tra le persone deambulanti, si batte per le esigenze delle persone in sedia a rotelle e fa di tutto affinché un giorno il suo grande sogno si avveri: «Vorrei che l'infrastruttura vallesana fosse concepita in maniera tale da poter andare al ristorante senza dovermi prima informare se c'è una toilette accessibile o no. Ma purtroppo c'è ancora molta strada da fare.»

Anche Jérôme Bagnoud ritiene che lo sport sia di fondamentale importanza per i soci del Gruppo carrozzella, poiché permette di rimanere in forma sia a livello fisico che mentale. Insieme al comitato direttivo è quindi impegnato a offrire ai soci un ventaglio possibilmente ampio di discipline sportive, che spaziano dal tennis, all'handbike passando per il basket, il curling... e il kyusho, un'arte marziale che una volta al mese l'allenatore Emery Richard permette di scoprire, insegnando tecniche di controllo della respirazione e semplici ma efficaci colpi di mano utili per l'autodifesa.

Il 37enne Manuel Mascarenhas, tetraplegico a causa di un incidente stradale, è responsabile della sezione Sport nel Valais Romand. Essendo lui stesso amante del rugby, sa quale beneficio può comportare l'attività fisica svolta con regolarità. «Se grazie al nostro lavoro miglioriamo la vita anche solo di una singola persona, ciò giustifica tutti i nostri sforzi.»

Il giorno della nostra visita a Sion, mentre alcuni soci del Gruppo carrozzella fanno una gita in handbike lungo il Rodano, il presidente Bagnoud segue un corso di autodifesa con l'allenatore Richard e sul campo da tennis si è appena conclusa la partita di doppio. Ma Serge Barman e Roger Baumann vogliono fare un'altra partita: «Per questo gioco l'energia si trova sempre!» Prima di tornare in campo, Serge Barman esprime tutta la sua gratitudine per il lavoro svolto dal gruppo: «Al comitato direttivo del nostro gruppo e all'ASP posso dire solo <chapeau!>, svolgono un lavoro preziosissimo.» (pmb/baad) ■

## È il divertimento che invoglia a muoversi

Roger Getzmann è responsabile dello Sport in carrozzella presso l'Associazione svizzera dei paraplegici.

### Roger Getzmann, che ruolo ricopre lo sport per le persone con lesione midollare?

Ricopre un ruolo molto importante, poiché, stimolando l'organismo, si raggiunge la miglior forma fisica possibile, agevolando al contempo lo svolgimento delle attività della vita quotidiana. La sezione Sport è molto importante per l'ASP: continuiamo a riscontrare un grande interesse e cerchiamo di proporre anche delle alternative alle discipline più classiche.

### Ci sono dei limiti?

Praticamente no. Ognuno deve decidere per sé quale sport potrebbe praticare e noi facciamo di tutto per renderlo possibile, ovviamente sempre rispettando determinati criteri di sicurezza. Oltre a una vasta gamma di discipline, ai nostri soci vogliamo proporre anche numerose nuove attività e corsi interessanti. Ma senza rimproverarli o insistere troppo sul fatto che debbano fare sport. Dovrebbe essere il divertimento che li spinge a muoversi. Parlando di attività nuove... il Giro Suisse, ad esempio, è un evento organizzato per la prima volta nel 2020 con l'obiettivo secondario di far appassionare ancora più persone in carrozzina all'handbike.

### Quindi l'offerta sportiva non è limitata ai 27 Gruppi carrozzella, bensì organizza delle attività anche l'ASP?

Esatto, organizziamo spesso dei corsi, proponendo attività quali lo sci, il golf o lo sci nautico, giusto per menzionarne alcune. La nostra équipe dello sport amatoriale crea delle offerte per le persone in sedia a rotelle, mentre una coordinatrice per la Svizzera romanda e un coordinatore per la Svizzera tedesca e italiana si incontrano direttamente con i Gruppi, proprio per aiutarli a elaborare l'offerta.



### E lo sport agonistico invece?

La nostra associazione ha una duplice finalità: da un lato avvicinare il maggior numero possibile di persone allo sport amatoriale, ma dall'altro tenere d'occhio anche la punta della piramide: vogliamo riconoscere i talenti, incoraggiarli a competere e promuoverli adeguatamente. Siamo pronti a offrire il nostro sostegno a chiunque sia motivato e presenti un certo talento. Ovviamente, essendo un Paese piccolo, il numero di atleti d'élite è abbastanza limitato.

### Concretamente in quanti sono?

Nelle varie squadre nazionali, parliamo di ottanta atleti suddivisi in sedici discipline. Però bisogna dire che alle grandi competizioni la maggior parte delle medaglie le vinciamo in due discipline: nell'atletica leggera e nell'handbike. E circa la metà degli atleti che gareggia in una di queste squadre nazionali rientra nelle squadre di rugby, basket, curling o powerchair hockey. Attualmente in totale contiamo ben 550 tesserati. E quando acquistano un attrezzo sportivo, hanno diritto al sostegno finanziario della Fondazione svizzera per paraplegici.

# Una vita dedicata allo sport

Cynthia Mathez, giocatrice di badminton, e Silvio Keller, giocatore di tennis da tavolo, si allenano fino a 15 ore alla settimana. Nel 2021 hanno un grande obiettivo: partecipare alle Paralimpiadi di Tokyo.



**Cynthia Mathez** «Il mio corpo non è più molto forte, ma la mia testa altroché.»

Rieccolo, il suo cuore guerriero. Il volano sorvola la sua fetta di campo, minacciando di farle perdere un punto. Non è che un allenamento, ma non importa: quando gioca a badminton, Cynthia Mathez mette in moto tutta l'energia che ha. Dà una spinta energica alla sedia a rotelle e colpisce per un pelo il volano, facendolo precipitare sul campo avversario. Una gran bella mossa! L'avversaria annuisce stupefatta.

Cynthia ha subordinato tutto al badminton, anche la sua vita sociale. «Le mie giornate sono tutte così: mi alleno, mangio, bevo e dormo», spiega. «Non c'è molto spazio per altro.» Animata da un profondo amore per questa disciplina, ha la grinta che serve per concorrere con l'élite mondiale. E infatti nel 2021 ha in programma due importanti eventi a Tokyo: le Paralimpiadi, dove quest'anno il badminton farà il suo esordio, e i campionati mondiali di fine ottobre.

## L'ingegno ai tempi del coronavirus

Nonostante a causa della pandemia gli eventi siano ancora in forse, Cynthia si sta allenando intensamente, dovendo talvolta ricorrere alla sua creatività. Quando durante il lockdown le palestre rimasero chiuse, iniziò ad allenarsi in un autosilo, tracciando un campo da gioco con i gessi, esercitandosi a fare manovra all'interno delle linee e facendo rimbalzare il volano contro un muro.

Lo sport ha sempre ricoperto un ruolo importante nella vita della giovane cresciuta a Tramelan, nel Giura bernese. Fino al 2009 pratica judo, gioca a rugby e partecipa a gare automobilistiche. Poi improvvisamente



**Silvio Keller** «Se Tokyo non va in porto non è la fine del mondo.»

le sembra di avere meno forza e coordinazione e quindi si sottopone a degli esami. L'esito: sclerosi multipla. Da allora questa malattia autoimmune progredisce senza sosta. Quando nel 2015 dovrà iniziare a fare uso della carrozzina, su Internet cerca delle attività fisiche da svolgere e si imbatte nel badminton.

Si appassiona subito. Il badminton l'aiuta a sopportare meglio i dolori articolari. Non essere più in grado di camminare e non avere più molta stabilità nel torace, questo l'ha accettato. Ciò che invece le dà del filo da torcere è il bisogno di dormire tra le 12 e le 15 ore al giorno a causa della caratteristica spossatezza causata dalla malattia.

### **3000 chilometri in macchina**

Lentamente il suo hobby si è trasformato nella sua occupazione principale. Nel 2018 l'oggi 35enne, insieme alla sua partner di doppio Karin Suter-Ehrat, vince i campionati europei, mentre nel 2020 è stata campionessa svizzera di singolo. Si allena per almeno 13 ore alla settimana, percorrendo fino a 3000 chilometri in macchina tra Lucerna, Birrhard (AG), Nottwil e Allschwil (BL). «Chi vuole raggiungere degli obiettivi ambiziosi non ha tempo di rilassarsi», afferma. «Il mio corpo non è più molto forte, ma la mia testa altroché.»

Oggi per vivere l'ex impiegata di commercio percepisce una rendita di invalidità, mentre grazie agli sponsor e ai sostenitori – e di questo è immensamente grata – dispone di un budget di ben 30 000 franchi a stagione. Per Cynthia lo sport è fonte di grande motivazione. Un fattore importan-

tissimo, perché «quando il morale è a terra, il mio corpo ne risente subito.»

### **Un tipo che ama gareggiare**

Cambio di scena: ci spostiamo a Wallbach (AG). Prima di iniziare la partita, i due avversari non si scambiano che uno sguardo e un saluto. Dopo essersi posizionato davanti al tavolo, Silvio Keller stabilizza il corpo incastrando il braccio sinistro dietro la maniglia della carrozzina e premendo la mano contro la ruota. Con la mano destra impugna la racchetta, saldamente legata alla mano con una benda. Spunta solo l'indice.

La funzione delle sue dita non è più intatta, quindi se non fosse legata la racchetta gli cadrebbe di mano. Le ruote della carrozzina sono ancorate, permettendo solo spostamenti in avanti e indietro.

Inizia la partita. Il primo attacco è vincente, poi un errore evitabile, scuote la testa. Silvio Keller si allena in un luogo particolare: nella sala comunale del suo luogo di domicilio nel Fricktal, dove in tempi normali hanno luogo eventi pubblici e nel 2012, al suo rientro dalle Paralimpiadi, era stata organizzata per lui una grande festa di accoglienza.

Eseguito con bravura raffinati servizi, blocchi, finte e risposte, Silvio dimostra di avere un tocco di palla eccezionale, indispensabile per poter competere a questi livelli. Ma quelle che all'occhio poco esperto possono sembrare delle mosse relativamente semplici, in realtà richiedono una tecnica particolare, perché, essendo tetraplegico, Silvio deve fare a meno di alcuni muscoli importanti, quali il tricipite.

### **«Lo sport mi fa bene»**

All'epoca giocava a calcio, ma dopo un incidente di balneazione nel 2002 nasce la passione per il tennis da tavolo. All'inizio riesce a malapena a colpire la pallina, ma impara rapidamente, il talento non gli manca. Nel 2005 partecipa al suo primo torneo. Nel frattempo l'argoviese 38enne lavora quattro mezza giornate nello studio fiduciario di suo padre a Möhlin (AG). Tra le 12 e le 15 ore alla settimana le dedica agli allenamenti di tecnica e di condizione. Insieme al suo allenatore Fabrice Descloux, che lo raggiunge apposta da Friburgo, una volta a settimana si allena per ben sei ore di fila. E talvolta gli capita di sfidare anche persone non disabili.

«Al mio corpo fa bene», spiega Silvio, «quindi è un impegno che assolutamente ripaga». Praticare sport a questi livelli ha il suo prezzo, ma essendo membro della squadra nazionale almeno non deve aggiungere nulla di tasca sua.

La particolare atmosfera dei giochi paralimpici Silvio Keller l'ha già assaporata due volte, nel 2012 a Londra e nel 2016 a Rio de Janeiro, mentre nel 2019 ha conquistato il terzo rango ai campionati europei. A settembre anche lui intende gareggiare a Tokyo, ma prima deve affrontare il torneo di qualifica in Slovenia. Paziente e tenace, Silvio ama competere e sa come mantenere i nervi saldi in gara. Le sconfitte non lo demoralizzano: «Ovviamente voglio ottenere il miglior risultato possibile. Ma se non ci riesco non è la fine del mondo.»

(pmb / d. plüss) ■

# «Nessuno di noi saprà mai con esattezza perché le cose siano andate così»

Silvano Beltrametti era sciatore e Ronny Keller giocatore di hockey, quando un incidente in gara li ha catapultati in sedia a rotelle. I due ex atleti di spicco ci parlano del ruolo che ricopre oggi per loro lo sport.





**Silvano Beltrametti** (a sinistra) mentre parla con **Ronny Keller** nel suo albergo a Lenzerheide (GR): «È importante farsi avanti e provare cose nuove.»

**Silvano Beltrametti, Ronny Keller: come si affronta una paralisi subita all'improvviso, in seguito a una caduta o sbattendo contro la balaustra?**

*Beltrametti (B):* Bisogna imparare a lasciare andare la vecchia vita ed essere pronti ad affrontarne una nuova. Sapevo che non sarei più stato in grado di sciare come ho sempre fatto e che il sogno di conquistare il titolo di campione mondiale o una medaglia olimpionica era infranto per sempre. L'importante è fissarsi degli obiettivi nuovi, ma è un processo che può richiedere parecchio tempo.

*Keller (K):* Sì, anch'io mi sono subito accorto che le cose non sarebbero mai più tornate come prima. Però io mi sono chiesto se ero disposto ad accettare questa condizione.

**In che senso?**

*K:* Se volevo continuare a vivere o no. Ho vissuto momenti in cui credevo di non averne la forza necessaria e di volermene andare. Ne parlai molto apertamente con mia moglie. Con il senno di poi, l'idea di aver avuto questi pensieri mi spaventa. Però altre persone in sedia a rotelle mi hanno raccontato di aver vissuto un'esperienza simile. Ad un certo punto mi sono detto: sì, la vita è bella anche così e quindi cercherò di viverla al meglio.

**Come avete vissuto il fatto che si discutesse pubblicamente del vostro destino?**

*K:* Personalmente mi ha aiutato, perché mi ha costretto ad affrontare la situazione e a parlare di quel che è successo. Altrimenti magari mi sarei tenuto tutto dentro.

*B:* La solidarietà della gente mi ha dato tanta forza all'inizio. Era come se mi dicesero: «Dai, Silvano, non ti arrendere!» Ma io non ho mai considerato di gettare la spugna. Ho sempre lottato per sopravvivere, già sul luogo dell'incidente, non volevo che finisse tutto lì. Probabilmente se allora avessi chiuso gli occhi, la situazione si sarebbe fatta critica.

>

**Avete realizzato subito che vi doveva essere successo qualcosa di grave?**

*B:* Per un istante ho pensato alla lesione midollare e alla sedia a rotelle, sì. Avevo forti dolori alla schiena e, nonostante ordinassi alle mie gambe di muoversi, queste restavano immobili. Due ore più tardi all'ospedale di Grenoble (F) mi comunicarono la diagnosi. Trovo sia importante sentirsi dire la verità in faccia, altrimenti si corre il rischio di farsi delle false speranze. Ricordo che il medico d'équipe mi disse: «Silvano, il tuo midollo spinale è stato completamente reciso, sarai in sedia a rotelle per il resto della tua vita.» È stata una bella sberla, ma era la verità e per me ha segnato un nuovo inizio.

*K:* Io invece cercavo di convincermi che, se mi fossi comportato come richiesto dai medici, si sarebbe sistemato tutto. Sapere che mi avrebbero operato fu un vero sollievo. Pensai: «Bene, almeno posso dormire. Poi staremo a vedere se mi risveglierò.» I medici mi misero di fronte alla realtà dei fatti qualche giorno più tardi. Ci tennero a sottolineare che la mia vita sarebbe stata dignitosa e per certi versi magari anche più bella di prima. Non la presi molto bene.

*B:* Ovviamente la prima cosa che pensi è: «Fanno presto a dirlo, loro.» Ma a cinque, dieci anni di distanza si riosserva tutto con occhi diversi. Nonostante la disabilità, la vita rimane bella e onestamente non avrei mai pensato di essere ancora in grado di fare così tante cose.

*K:* Sì, questo è vero. Però non direi che è più bella di prima, è diversa. Non le confronterei, ecco. Oggi vivo serenamente, ma provo gioia in modo diverso rispetto a una volta.

*B:* È importante farsi avanti e provare cose nuove. Non importa che siano attività sportive o culturali, basta farle volentieri.

**Oggi avete concluso il processo di elaborazione di quel che è successo?**

*B:* Non penso lo si possa mai considerare concluso. Dopo tre, quattro anni sono tornato a essere felice e indipendente; ma ha richiesto parecchio lavoro. Quando da Nottwil sono rientrato nei Grigioni, sapevo che avrei dovuto riqualificarmi a livello professionale, trovare nuove occupazioni per il tempo libero e riavvicinarmi allo sport da

principiante. Però oggi ripensare all'incidente non mi turba più.

*K:* All'inizio mi interrogavo continuamente sul perché, soprattutto quando nella vita di tutti i giorni incontravo un ostacolo. Ma con il tempo arriva il momento in cui bisogna iniziare a guardare avanti. In passato ero spesso triste, mentre oggi magari mi capita due volte all'anno.

**Silvano Beltrametti, poco dopo l'incidente lei attribuì la colpa a un suo errore.**

*B:* Sì, ho commesso un piccolo errore, ma è una sfortunata concatenazione di circostanze che ha fatto sì che il destino mi colpisse così duramente. Insomma, sono stato sfortunato. Nonostante i nostri incidenti siano riconducibili a cause diverse, nessuno di noi saprà mai con esattezza perché le cose siano andate così. In quel preciso istante siamo semplicemente stati sfortunati.

**Ronny Keller, la sua caduta invece è stata causata da un giocatore avversario. È riuscito a perdonarlo?**

*K:* Perdonarlo... non saprei. Io non ho mai parlato di perdono. Ormai la situazione è questa. Sicuramente non era sua intenzione che le cose andassero così. Ma, come diceva Silvano, sono stato sfortunato. Per me la questione si è conclusa con un SMS.

**Durante la riabilitazione vi ha aiutato la tipica grinta da atleta?**

*K:* Assolutamente, sì. Quando decisi di voler continuare a vivere, mi posi l'obiettivo di concludere la riabilitazione in tempi brevi e nel migliore dei modi, di rientrare a casa e di iniziare la mia nuova vita. Per me è stato come gareggiare e quindi ho potuto attingere dall'esperienza sportiva.

*B:* Anche per me è stata di grande aiuto. Nello sport d'élite si impara a gestire le battute d'arresto e a prendersi la rivincita con una nuova gara o una nuova partita. Chi vuole conquistare il gradino più alto del podio deve allenarsi duramente, essere determinato e non demordere. Mentalmente lo sport ti rende più forte.

*K:* ... ma ci vogliono degli anni per acquisire questa forza.

**In pista eravate consapevoli dei rischi?**

*B:* È chiaro che si è esposti a un rischio più elevato rispetto a chi svolge un lavoro d'ufficio. Ma lo si ignora. Personalmente mi sono sempre sentito al sicuro. E poi le discese come quelle di Kitzbühel (A) non si affrontano subito il primo giorno sugli sci, ma solo dopo una fase di preparazione mirata.

*K:* Che siano al ginocchio, alla spalla o altrove... le lesioni fanno parte del gioco. A 33 anni per me era chiaro che alla prossima ferita un po' più importante avrei concluso la mia carriera, ma naturalmente non avrei mai immaginato che si interrompesse così bruscamente.

**Avete cercato il dialogo con altri atleti in sedia a rotelle?**

*K:* Per me sono stati interlocutori importanti i consulenti tra pari a Nottwil: li ho tempestati di domande.

*B:* Durante la riabilitazione ho parlato con molte persone, non solo con atleti. All'inizio non sai nemmeno come infilarti un calzino, ma poi, vedendo cosa riescono a fare gli altri, ritrovi un po' di speranza. E talvolta ci sono delle buffe coincidenze.

**Ad esempio?**

*B:* Due anni prima del mio incidente ero a Kaunertal, in Austria, per provare degli sci. Nel parcheggio vidi un signore in sedia a rotelle intento a caricare in auto il suo monosci. Rimasi profondamente impressionato e così iniziammo a parlare. Ricordo di avergli detto: «Tu sei tutto matto!» Dopo il mio incidente mi contattò e mi disse: «Dai, ti insegno ad andare in monosci!» Questo e altri gesti simili hanno avuto per me un valore incomparabile. E pensi che ci sentiamo ancora oggi!

**Anche voi siete un'ispirazione per gli altri?**

*B:* Questo non spetta a noi deciderlo. Penso che possiamo mostrare ad altre persone in sedia a rotelle che si vive bene anche così. E quando, grazie alla nostra notorietà, abbiamo l'opportunità di fare qualcosa per le persone para e tetraplegiche, ovviamente cogliamo la palla al balzo. Probabilmente si darà più ascolto a Ronny e me,



**Silvano Beltrametti** (42) era sciatore agonista. Considerato una delle più grandi promesse dello sci elvetico, vinse due medaglie d'argento ai mondiali juniores. Nel 2001 rimase paralizzato in seguito a una caduta durante una gara a Val-d'Isère (F). Carpentiere di professione, dal 2008 insieme alla moglie Edwina gestisce l'albergo Tgantieni a Lenzerheide (GR).



**Ronny Keller** (41) era giocatore di hockey. Da 19enne debuttò nello ZSC Lions, con il quale nel 2000 vinse il campionato svizzero. Nel 2013, spintonato da un avversario, l'allora difensore dell'EHC Olten subì una lesione del midollo spinale dopo aver sbattuto la testa contro la balaustra. Dal 2017 l'impiegato di commercio è partner di uno studio fiduciario di Uster (ZH).

se facciamo notare che in un determinato luogo è necessario abbattere delle barriere architettoniche.

**K:** È una responsabilità di cui ci facciamo carico. Spesso mi invitano a fare delle presentazioni nelle scuole, ed è una cosa che faccio sempre volentieri.

### **A Nottwil è possibile praticare una vasta gamma di discipline sportive. Voi ne avete provate?**

**K:** L'offerta è veramente eccezionale. Alla ricerca di un'attività che rappresentasse una sfida a livello fisico, ho provato varie discipline. Ora gioco soprattutto a tennis, ma non mi interessa più gareggiare. Diciamo che non sono particolarmente ambizioso.

**B:** Io approfittai dell'offerta sportiva per recuperare la forma fisica. Oggi quando vado a sciare voglio essere in grado di penellare bene le curve e di superare con eleganza le cunette, quindi presentando una certa qualità nell'esecuzione. Ma anch'io non voglio più battermi con gli altri.

### **Come vi siete sentiti durante le prime sessioni sportive dopo l'incidente?**

**K:** ... disabile. [ride] Alcune attività erano frustranti, perché nell'immediato non riuscivo. Oppure ricordo la prima lezione per imparare a trasferirmi in auto e a caricare la sedia a rotelle... ci ho impiegato tantissimo! Mentre oggi faccio tutto in un attimo.

**B:** Io non avevo dubbi perché, avendo visto molti esempi, sapevo di potercela fare. Ma all'inizio è stata dura. A 22 anni, athleticamente ero al top della forma, avevo gli addominali scolpiti e tutto. Poi di colpo mi sono trovato a far fatica per sistemarmi a letto o per superare una soglia di cinque centimetri.

### **Oggi cosa vi dà lo sport?**

**B:** Moltissimo. Andare in bici, ad esempio, da un lato è una sfida, ma dall'altro mi permette di immergermi nella natura e mi fa star bene. Mi permette di sfuggire allo stress, di liberare la mente e al contempo di raggiungere una buona forma fisica, il che torna utile anche nella vita lavorativa.

**K:** ... è proprio così. Essere in una buona forma fisica facilita molte cose. Inoltre lo sport ti permette di divertirti e di avere rapporti sociali.

### **Con che occhi guardate oggi le gare di sci e le partite di hockey?**

**B:** Con gli occhi di un tifoso appassionato che è in grado di immedesimarsi negli atleti. Io so cosa si prova prima di affrontare una discesa ai mondiali. E tu, Ronny, sicuramente sai cosa succede negli spogliatoi, quando nei playoff una squadra va in svantaggio.

**K:** ... assolutamente. Ho ripreso a guardare le partite di hockey quando ero ancora ricoverato in terapia intensiva. Certo, era

doloroso, ma il mio amore per questo sport era più grande.

**B:** Alcuni eventi non sono riuscito a seguirli alla TV. Le Olimpiadi del 2002 a Salt Lake City, ad esempio. Erano il mio grande obiettivo. Avevo versato tanto sudore negli allenamenti, ma poi l'incidente ha cambiato tutto. Non ce l'avrei fatta a guardarle. Però poi ci si distanzia abbastanza in fretta. Infatti un anno dopo ripresi a guardare le gare.

### **Quali sono i vostri piani per il futuro?**

**B:** Vorrei sviluppare e posizionare la nostra azienda familiare in modo da continuare a riscuotere un buon successo. E insieme ai miei amici vorrei praticare moltissimo sport e ad esempio fare un'escursione con gli sci. Vivo una vita abbastanza piena.

**K:** Non ho una lista da spuntare, ma, insieme ai miei due soci in affari, vorrei far progredire la nostra fiduciaria.

### **Cosa vi manca?**

**K:** Francamente, la sessualità di una volta.

**B:** La possibilità di spostarsi nella più totale libertà, andare a fare una corsetta in spiaggia oppure tuffarsi in mare. Ma sono dei vincoli con cui bisogna imparare a convivere.

**K:** Però ora non ti rende più triste, no?

**B:** No, ma talvolta mi manca la semplicità della vita di chi cammina.

(pmb/baad) ■

# Uniti anche nello sport

Sono numerose le discipline che si possono tranquillamente praticare insieme.

Si può sfidare a ping-pong una persona in sedia a rotelle? Oppure uscire a fare una scampagnata in bici insieme? Ma certo! Nello sport amatoriale sono numerose le discipline che si possono praticare insieme: se usano una carrozzina, i non disabili, ad esempio, possono partecipare a una partita di basket in sedia a rotelle. Nei bowl degli skatepark oggi si incontrano sia persone con che senza sedia a rotelle e, per quanto riguarda lo sport agonistico, Martin Imboden ha addirittura conquistato il campionato svizzero di tiro con l'arco contro avversari deambulanti. Non c'è quindi (quasi) nulla che impedisca di fare attività fisica insieme.



I 27 Gruppi carrozzella dell'Associazione svizzera dei paraplegici, presenti su tutto il territorio nazionale, danno la possibilità di praticare oltre 120 discipline sportive.

 **Sport svizzero in carrozzella (ASP)**



# Per un gruzzolo di gratitudine

Senza gli accompagnatori volontari come Jens Katzer, sarebbe impossibile raggiungere prestazioni d'eccellenza nello sport.

«In queste situazioni bisogna inventarsi qualcosa», afferma il volontario Jens Katzer, mentre racconta di quella volta che ha accompagnato degli atleti a Cipro per un ritiro di allenamento. Il terzo giorno c'era stata una pioggia talmente dirotta, che quasi non riconobbe uno degli atleti di handbike, rientrato in albergo completamente ricoperto di fango. L'atleta lo spiazzò chiedendo di essere trasferito direttamente sulla carrozzina da doccia. Così, ancora in tenuta sportiva. Sciacquato via lo sporco, poté poi togliergli anche i vestiti.

Il 58enne continua a raccontare con un sorriso stampato in faccia: «Assistendo agli atleti non ci si annoia mai, ma questa è stata la cosa più particolare che mi è capitata.» Generalmente gli atleti para o tetraplegici sono perfettamente in grado di affrontare autonomamente la vita di tutti i giorni, ma durante i ritiri di allenamento e le gare, soprattutto i tetraplegici necessitano di aiuto per trasferirsi nella carrozzina da corsa, che è molto stretta. I volontari come Jens Katzer li aiutano quindi a trasferirsi, a sedersi saldamente e non da ultimo a controllare che non insorgano ulcere da pressione. «L'importante è che siano comodi, in modo da potersi allenare bene», afferma Jens che, essendo infermiere presso il Centro svizzero per paraplegici (CSP), segue persone con una lesione midollare anche nella vita professionale.

## Un arricchimento reciproco

È una vera fortuna trovare dei volontari con esperienze infermieristiche analoghe a quelle di Jens. Essendo del mestiere, sa come muoversi, è in grado di riconoscere eventuali criticità prima che si trasformino in problemi e, quando condivide la stanza con un atleta, può occuparsi anche delle cure. In questi casi, andare d'accordo è un imperativo. «La privacy ne risente un po', però è un arricchimento anche per me. E comunque mi ritaglio degli spazi, perché anche gli atleti hanno bisogno di starsene per i fatti loro.»

Jens stesso ama fare sport. In sella alla sua bici da corsa accompagna il gruppo



di handbiker tetraplegici, che ha un ritmo meno sostenuto rispetto a quello dei paraplegici. Dà una mano quando serve oppure ferma il traffico per permettere agli atleti di attraversare indenni gli incroci.

Per partecipare ai ritiri di allenamento, in accordo con il CPS l'esperto in cure infermieristiche solitamente prende delle vacanze non pagate. Oltre a vitto e alloggio, per l'attività di accompagnamento degli atleti percepisce solo un piccolo rimborso spese. «Il mio compito è garantire che l'atleta possa esercitarsi nel migliore dei modi», spiega. «Il mio compenso è sapere di aver fatto una buona azione. E poi è un'ottima opportunità per godersi il paesaggio e divertirsi insieme staff e atleti.»

## Tra buona azione e divertimento

Lo sport, a tutti i livelli, dipende in larga misura dai volontari, sia per gli allenamenti che per l'esecuzione delle gare. In Svizzera sono ben 450 000 i volontari che si adoperano nello sport. Ma cosa li spinge a farlo?

Una domanda a cui ha cercato di rispondere Marlis Gander nella sua tesi di

Master svolta all'Università di Lucerna. Nell'ambito delle offerte sportive per i disabili ha individuato varie forze motrici, che spaziano dal desiderio di svolgere un'attività di rilevanza sociale nobile e altruista alla sincera gratitudine ricevuta in cambio dagli atleti. «Ma è un fattore importante anche il divertimento», precisa Marlis Gander, «far parte di una collettività e divertirsi insieme.»

Jens Katzer spera di aver invogliato molte persone ad accudire gli atleti. Non è necessario aver svolto una formazione infermieristica, ma bisognerebbe almeno avere qualche nozione di base relativa alla lesione midollare, che ad esempio può essere appresa nei workshop organizzati dall'Associazione svizzera dei paraplegici.

(kste/rob) ■

**Volete fare volontariato per le persone con lesione midollare? Scriveteci:**



[redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)



# Artefice di un'esistenza felice

Antoine Barizzi ha 16 anni quando un incidente gli impedisce di tornare a casa. Oggi è tetraplegico, impegnato in politica, ha conseguito vari diplomi e fa di tutto per vedere splendere il sole.

«Ecco, proprio lì.» Antoine Barizzi fa un cenno con la testa, indicando il luogo esatto in cui è successo. Mentre inizia a raccontare la sua voce rimane composta, non lascia trapelare grandi emozioni: «Ormai fa parte della mia storia.» Non si chiede perché è successo quel che è successo. Comunque non servirebbe a nulla e lo farebbe solo soffrire.

Quindi è successo proprio lì. Era un giovedì, quel 17 settembre 2009, e Antoine si trovava in palestra a Chézard-St-Martin, il suo paese natale nel canton Neuchâtel. Quella sera la palestra era riservata alla società di ginnastica. Antoine ha talento e investe fino a dieci ore alla settimana negli allenamenti. Ultimamente, e così anche quella sera, si stava esercitando a effettuare uno spettacolare doppio salto mortale al trampolino.

## «Per piacere non toccatemi...»

Antoine Barizzi ha 16 anni e frequenta il liceo. Dopo l'allenamento è in programma la festa della vendemmia in città: sono giorni allegri e spensierati, trascorsi tra amici, sport e scuola e così quella sera Antoine esce di casa senza sapere che non vi tornerà per parecchio tempo.

In palestra prende la rincorsa, avvia la fase di volo e si avvita a gran velocità. Ma contrariamente a quanto previsto, dopo il doppio avvistamento il suo corpo non si ferma. Il tappetone non è sufficiente per ammortizzare il violento impatto, che gli spezza due vertebre. Il suo corpo non risponde più. Realizzando immediatamente la gravità della situazione, Antoine chiede ai compagni accorsi di non essere toccato.

Interviene prima un'ambulanza, poi la Rega e i genitori Josée e Jean-François Barizzi vengono informati dell'incidente: loro figlio deve essere ricoverato al Centro svizzero per paraplegici. Il

17 settembre, il giorno in cui la vita di Antoine subisce una svolta imprevedibile, è l'anniversario del loro matrimonio.

## La mia vita? Un punto interrogativo

Quattro ore più tardi il giovane ginnasta è già sotto i ferri. Ma quando il mattino successivo si sveglia non riesce ancora a muoversi e sentirà allora per la prima volta una parola che inizialmente non gli dice molto: tetraplegia. «Paraplegia, ok, l'avevo già sentito», racconta, «... ma

«Non è stata una scelta difficile: volevo tornare alla mia vita di sempre.»

tetraplegia?» Quando scopre quante funzioni corporee sono interessate dalla paralisi, la sua vita gli sembra un grande punto interrogativo. In che misura dipenderò dagli altri? Riuscirò a spostarmi da solo? Sarò in grado almeno di prendere un treno?

Ciononostante, non si fa prendere dal panico. Un'unica volta, in un momento di sconforto, dice alla sorella maggiore: «Christelle, la mia vita è distrutta. Ho perso tutto quello che avevo.» Lo sport gli aveva insegnato l'importanza della forza mentale per superare ostacoli e affrontare di petto anche i compiti più complessi. Lui vede solo due possibilità: arrendersi a un'esistenza triste e infelice oppure scegliere la strada che si crede possa condurre alla felicità. «Siccome volevo tornare alla mia vita di sempre, non è stata una scelta difficile», afferma. Decide quindi di continuare a vivere la sua vita come prima dell'incidente e di seguire uno dei suoi motti preferiti: «Essere infelici non serve proprio a un bel niente.»

Mantiene la calma in qualsiasi situazione: Antoine Barizzi sul lungolago di Neuchâtel.

>

### A casa in istituto

Marzo 2021. È un uggioso sabato mattina, Antoine Barizzi sta tornando nella regione in cui è cresciuto a bordo di un treno. Nonostante siano trascorsi 12 anni dall'incidente e da qualche mese abiti a Schenkon (LU) in un appartamento in condivisione – parte di un progetto abitativo per giovani para e tetraplegici promosso da ParaHelp e ParaWork – la città del suo cuore resta Neuchâtel e le sue radici sono ancora lassù, a Chézard-St-Martin. Dopo pranzo si concede una pausa in riva al lago, dove, con in sottofondo il lento sciaguardo delle onde, il vento gli tira schiaffi in faccia. Ma, a conferma del carattere imperturbabile che traspare dalla sua persona, ciò non sembra assolutamente infastidirlo.

Aveva soli 16 anni quando la vita gli ha fatto lo sgambetto e ha dovuto diventare adulto da solo in una realtà completamente nuova. Dopo oltre nove mesi a Nottwil non è infatti tornato a casa dai suoi genitori, bensì si è trasferito in una casa di cura a Neuchâtel. Ubicato nei pressi di liceo e università, l'istituto garantiva un'assistenza giorno e notte. Dopo dieci anni trascorsi lì, Antoine Barizzi ritiene che sia stata la soluzione migliore per tutti. «Sarebbe stato molto impegnativo, sia per me che per i miei familiari, se mi fossi dovuto spostare tutti i giorni tra Chézard-St-Martin e Neuchâtel per andare a scuola.»

Nonostante al pianterreno di casa suo padre abbia creato una camera priva di barriere dotata di porte automatiche, dopo il suo incidente Antoine non ha mai più trascorso più di qualche giorno dai genitori. Da piccolo è timido, attanagliato dai dubbi ed eccessivamente autocritico e quindi si dice: «Basta, abbi un po' di autostima!» Non si limiterà a pensarlo e si accorgerà di quanto bene gli fa. «Paradossalmente poco dopo sono caduto...»

Ma la sua attitudine positiva lo accompagnerà e sosterrà anche a Nottwil. Dopo sei settimane di degenza recupererà la mobilità delle spalle e poi quella dei polsi, con i quali compenserà numerosi movimenti che un tempo eseguiva con le dita. Con ogni piccolo progresso riconquista un pezzetto di autonomia.

### Corsi di sociologia per tutti

A scuola non deve compiere particolari sforzi per rientrare tra i primi della classe. Dopo aver conseguito la maturità, studia Comunicazione e Sociologia, ottenendo il Bachelor, e prosegue gli studi conseguendo un Master in Sociologia e uno in

Gestione aziendale. Inoltre ha la passione dell'improvvisazione teatrale: gli piace essere sul palcoscenico, ricevere uno spunto dal pubblico e poi esibirsi liberamente, senza copione. Allo sport invece ha rinunciato da quando nel 2013 sciando si è fratturato la spalla destra.

Oggi vede il mondo con occhi diversi? «Per forza: se una volta vedevo il mondo da un metro e ottantacinque, oggi dal mio metro e quaranta ho una prospettiva un po' diversa.» Ride, ma poi torna subito serio: «Studiare mi ha insegnato che bisognerebbe liberarsi dai pregiudizi e riflettere: ciò che riteniamo essere vero lo è veramente? E perché riteniamo che lo sia?» È convinto che

«Certo, non c'è molto spazio per la spontaneità, però posso intraprendere molto e mentalmente sono indipendente.»

offrire dei corsi di sociologia nella scuola dell'obbligo promuoverebbe l'apertura mentale e il pensiero critico.

Secondo Antoine Barizzi la situazione globale si presenta complessa: «Qui in Svizzera siamo fortunati: viviamo in un paese con un elevato standard di vita, un sistema di sostegno nazionale ineccepibile e una buona infrastruttura», afferma. «Ma sul nostro pianeta molte cose vanno per il verso sbagliato. Temo che la pandemia che stiamo vivendo sia solo un assaggio di ciò che ci attende in futuro.»

Ma non sarebbe da lui limitarsi solo alle parole, alle critiche. Intervenire, ecco cosa vuole, agire e dare degli spunti. La libertà e la responsabilità sono per lui dei temi importanti, come anche il sostegno degli imprenditori. Questo è il motivo per cui si impegna in politica, prima nel PBD, mentre dal 2017 al 2020 è deputato PLR nel Gran Consiglio del Canton Neuchâtel, carica che lascerà successivamente al trasferimento a Schenkon.

### Un'ispirazione per gli amici

Figlio di un muratore in proprio, Antoine regolarmente si incontra con gli amici della Société de Belles-Lettres, un'associazione studentesca che dispone di un locale nel cuore di Neuchâtel. Ci sembra d'obbligo farci tappa durante il nostro incontro. I suoi amici ordinano una pizza, aprono una bottiglia di bianco e iniziano a discutere di vari temi.

Ritorno sul luogo dell'incidente, nella palestra di Chézard-St-Martin.

Incontri edificanti: Antoine Barizzi con gli amici dell'associazione studentesca.

>



# LUCERNE FESTIVAL

# PAZZESCO



**10.08. - 12.09.**

**Festival in estate 2021**

**lucernefestival.ch**

CREDIT SUISSE 

  
KÜHNE-STIFTUNG

Roche

 THE ADECCO GROUP  
FOUNDATION

  
ZURICH®



Un posto che conosce bene:  
l'università sul lago di Neuchâtel.

Antoine è uno di loro. «È una vera ispirazione», afferma Dario Principi. «È un tipo divertente», aggiunge spontaneamente Simon Vouga, mentre Florian Grob dice: «Con lui ci si può perdere in lunghe e interessanti discussioni. È molto informato sui temi più disparati.» I tre ricordano la disabilità fisica del loro amico solo quando c'è da faticare per fargli superare quel paio di gradini all'ingresso.

### Trovare i propri limiti

Antoine non può cambiare il fatto di avere bisogno di aiuto sia per la cura del corpo, che può richiedere fino a due ore al giorno, che per alzarsi e andare a letto. Eppure gestisce le sue giornate in modo da vivere una vita appagante. «Certo, non c'è molto spazio per la spontaneità, però posso intraprendere moltissimo e poi mentalmente sono indipendente.»

Lettore appassionato, grazie al primo lockdown nel 2020 ha divorato ben 40 libri e, avendo concluso gli studi, sta cercando di posizionarsi nel mondo del lavoro. Attualmente sta svolgendo uno stage in gestione di progetti presso una start up neuchatellese impegnata a sviluppare un'app che, analizzando la formulazione, il lessico, la velocità con cui vengono pronunciate le parole, il tono di voce e le espressioni facciali, permette agli utenti di imparare a parlare in pubblico con maggiore facilità e sicurezza.

Sebbene svolga il tirocinio solo a tempo parziale, deve ancora scoprire quali tempi di lavoro e quali livelli di stress siano per lui gestibili. Ma la sua motivazione e la sua perseveranza gli permetteranno di fare ulteriori progressi anche in questo ambito. Karin Schwerzmann, coach per l'integrazione a indirizzo professionale presso

ParaWork, afferma: «Antoine ha fatto molta strada. Pensa sempre avanti, ha molti interessi e ha un atteggiamento positivo. Per un'azienda è un arricchimento enorme avere nel team una persona come lui.»

Inoltre Antoine non ha mai perso il suo sottile senso dell'umorismo. Quando era a Nottwil mandava agli amici della società di ginnastica dei messaggi esilaranti. «Era più positivo di noi», ricorda Anthony Bärffuss, un amico d'infanzia che dopo l'incidente vide Antoine giacere ai piedi del trampolino. Ora Anthony si trova sotto la pioggia, davanti alla palestra di Chézard-St-Martin, insieme a Julien Richard, un altro amico che all'epoca sentì l'ambulanza sfrecciare sulla strada davanti a casa e temette subito un incidente in palestra.

I tre non si vedono spesso. Eppure quando si incontrano il tempo sembra essersi fermato. Non parlano mai dell'incidente e di questo brutto scherzo del destino. Anche perché sarebbe inutile.

Antoine Barizzi ha cercato la sua felicità e l'ha trovata. «Non è sempre facile essere felici, non lo è per nessuno», spiega, «ma possiamo fare molto per avvicinarci alla felicità.» Anche per lui non è certo stato facile superare l'incidente: cambiare mentalità e abituarsi alle nuove circostanze ha richiesto molta tenacia. «Ci sono stati momenti difficili, ma perseverando si raggiunge un punto in cui si ha tutto il diritto di essere soddisfatti della propria vita.» Chi oggi guarda Antoine vede una persona dal carattere equilibrato e sereno, che ha fatto sue le parole del filosofo Marco Aurelio: «Che io possa avere la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare e la saggezza di saperle distinguere.» (pmb/baad) ■



### La vostra quota d'adesione aiuta

Antoine Barizzi otterrà dalla Fondazione svizzera per paraplegici un contributo per l'acquisto di un'auto adattata, che aumenterà ulteriormente la sua indipendenza e la sua flessibilità.

# Una passeggiata virtuale per combattere i dolori cronici

Per molte persone mielose il desiderio di attenuare i dolori cronici è più forte del desiderio di tornare a camminare. Il progetto di ricerca interdisciplinare Virtual Walking intende aiutarli grazie a un approccio terapeutico innovativo.

Le giornate di numerose persone con lesione midollare sono dettate dai dolori. Siccome le terapie solo raramente consentono di ottenere i risultati sperati, i dolori iniziano a incidere sempre più pesantemente sulla vita di chi ne soffre, tant'è che tre quarti di loro li ritiene addirittura più invalidanti della disabilità fisica.

Un destino condiviso anche dal glaronese Marc Elmer, tormentato da forti dolori ai piedi. Nel maggio del 2017 l'oggi 32enne rimane paralizzato a causa di un incidente in parapendio e da allora i suoi dolori sono andati via via aumentando. «Da un lato sento un dolore sordo e incessante nei piedi e dall'altro delle fitte di dolore che irradiano fino al polpaccio», racconta l'appassionato giocatore di badminton. È un dolore paragonabile a un terribile mal di denti, come una sensazione di bruciore o scariche elettriche. Sono dolori insopportabili. Spesso i pazienti hanno alle spalle anni e anni di sofferenza, con innumerevoli tentativi terapeutici e farmaci inefficaci. I dolori di Marc Elmer, invece, l'hanno costretto a interrompere la sua riqualifica da capo operaio a capo cantiere.

## Messaggio d'errore nel cervello

Quando una lesione midollare insorge all'improvviso, molti pazienti non riescono ad adeguare abbastanza velocemente la propria percezione corporea alla nuova situazione. Il cervello riceve quindi informazioni contrastanti: le gambe non le percepisce, eppure devono esserci perché continua a vederle. André Ljutow, primario del Centro del dolore a Nottwil, spiega: «Nel caso di una lesione midollare, il cervello non fa in tempo ad adeguarsi a causa della brusca inter-

ruzione del flusso di informazioni. Le informazioni scorrono in modo disordinato e improvvisamente le percezioni visive non coincidono più con le sensazioni percepite ora dal corpo.» Certo, gli occhi vedono ancora le gambe, ma queste non reagiscono agli stimoli. Le percezioni sensoriali dalle regioni colpite dalla paralisi non arrivano, le sinapsi all'interno delle vie nervose trasmettono stimoli inconsueti. Scombussolato, il cervello cerca inutilmente di orientarsi, si inceppa e reagisce come un computer in tilt, emettendo un messaggio d'errore. Quest'ultimo può manifestarsi sotto forma di dolore, anche nelle parti del corpo in cui il paziente non ha più sensibilità.

Per liberarlo da questo impaccio, è quindi necessario ingannare il cervello. Il Virtual Walking è ispirato alla terapia dello specchio, un tipo di terapia applicata da circa vent'anni nel caso di dolori fantasma dopo un'amputazione: grazie a una finta camminata si permette al cervello di

«Quando subentra una lesione midollare, spesso il cervello non fa in tempo ad adeguarsi alle nuove informazioni.»

André Ljutow

avvicinarsi gradualmente alla nuova realtà. Ma come funziona? I pazienti si siedono in un'apposita sedia e guardano uno schermo gigante. La parte superiore del loro corpo viene filmata in tempo reale e proiettata su questo schermo sopra a delle gambe in marcia. I pazienti quindi si vedono camminare, il che genera nel cervello l'illusione di esserne ancora in grado. «La nostra



Dr. med. André Ljutow,  
primario Centro del dolore



Grazie a una finta camminata si inganna il cervello e gli si permette di avvicinarsi lentamente alla nuova realtà in sedia a rotelle.

ipotesi è che questa camminata virtuale sia in grado di correggere l'incongruenza tra l'ordine motorio inviato e la risposta sensitiva (dolore) ricevuta a tale risposta», spiega André Ljutow.

E in effetti, da quando ha avviato questa terapia, l'intensità dei dolori di Marc Elmer è in costante diminuzione. Le fitte di dolore sono scomparse del tutto e anche il dolore cronico è meno intenso. Marc ci racconta che ora vive più serenamente le sue giornate: ha ripreso gli allenamenti di parabadminton e svolge una formazione per diventare impiegato di commercio.

### Mano nella mano con la Scuola universitaria di Lucerna

Nella realizzazione del Virtual Walking gli esperti del dolore del Centro svizzero per paraplegici si sono lasciati ispirare dal neuroscienziato Lorimer Moseley, che nel 2007 aveva fatto all'Università di Oxford i primi esperimenti con semplici proiezioni di filmati.

A causa delle limitate possibilità tecniche dell'epoca, la sua idea era stata abbandonata, ma grazie ai progressi conseguiti nel frattempo nella tecnologia informatica, oggi è possibile offrire ai pazienti una simulazione molto più realistica. Il primario Ljutow è convinto che più l'esperienza di deambulazione virtuale si avvicinerà a quella reale, più gli effetti saranno incisivi.

Ed è qui che entra in gioco la Scuola universitaria di Lucerna, che ha aderito al progetto apportando le competenze tecnologiche necessarie. Insieme al professor Roger Abächerli, gli studenti dell'Istituto di tecnologia medica hanno infatti sviluppato il software dei computer di controllo. Un'équipe interdisciplinare si è invece con-

centrata sull'esatta sovrapposizione dei vari livelli d'immagine, ovvero sfondo, gambe in marcia e corpo dei pazienti, nonché sull'angolazione. Inoltre, la superficie su cui siede il paziente oscilla, imitando i movimenti del bacino corrispondenti alle gambe proiettate, facendo confluire gli impulsi del movimento nella percezione del corpo, rafforzando così l'illusione. Partendo da quest'illusione, si lascia in seguito cautamente intuire al cervello di trovarsi in realtà in un corpo parzialmente paralizzato.

### Ampio campo di impiego

Ma questo approccio terapeutico non è indicato unicamente per quelle persone che hanno subito un'amputazione o una lesione del midollo spinale, bensì anche ictus, altre lesioni o infiammazioni nervose. «Lo scopo del nostro progetto di ricerca è continuare a svilupparne l'applicazione sia sul fronte tecnico che nell'uso clinico», afferma André Ljutow. «Inoltre stiamo elaborando delle tecniche terapeutiche per pazienti con quadri medici simili, che intendiamo standardizzare e diffondere nell'ambito di corsi e programmi di perfezionamento.»

Sebbene il progetto si trovi ancora nella fase iniziale, il prototipo impiegato a Nottwil, di cui ha beneficiato anche Marc Elmer, è certamente unico nel suo genere, anche a livello mondiale.

(brch/spvi) ■

Per maggiori info si veda l'edizione di dicembre 2018 di «Paraplegia» (n. 144).

 Virtual Walking



Marc Elmer ha beneficiato del Virtual Walking.



Avete la possibilità di contribuire personalmente a questo innovativo progetto effettuando una donazione. Grazie di cuore.

IBAN CH14 0900 0000  
6014 7293 5

Motivo di pagamento:  
Virtual Walking

# Rapporto annuale della FSP

Nel 2020 la Fondazione svizzera per paraplegici ha erogato più aiuti finanziari diretti alle persone para e tetraplegiche. Nonostante durante quest'anno segnato dalla pandemia l'evoluzione dei proventi sia stata rallentata, il risultato netto è positivo.

Nel complesso, per il Gruppo Svizzero Paraplegici l'anno 2020 è stato particolarmente ricco di avvenimenti. Da un lato sono stati conclusi numerosi progetti innovativi, quali l'ampliamento e il rinnovo della Clinica, sono avvenute nuove nomine ai piani alti ed è stata varata la strategia per il periodo dal 2021 al 2024. Mentre dall'altro il coronavirus ha costretto la Fondazione svizzera per paraplegici (FSP) e le sue società affiliate a confrontarsi con delle sfide inattese. Le ripercussioni della pandemia hanno in parte inciso pesantemente sull'attività del Gruppo Svizzero Paraplegici. Un aspetto più positivo invece: malgrado il contesto difficile, la FSP ha continuato a godere del sostegno dei suoi membri e donatori.

## Gli aiuti diretti sono efficaci

Alla fine del 2020 l'Unione dei sostenitori della FSP contava oltre 1,8 milioni di sostenitori, di cui quasi 11 000 hanno deciso di stipulare una nuova adesione a vita. Le entrate registrate complessivamente in quote d'adesione e donazioni ammontano a 87,5 milioni di franchi, di cui il 29 per cento, ovvero 25,9 milioni (esercizio precedente: 23,8), sono fluiti direttamente a persone para e tetraplegiche sotto forma di sussidi sostenitori e aiuti finanziari diretti. Uno studio realizzato per conto della FSP ha dimostrato l'efficacia dei mezzi così impiegati: non da ultimo grazie a questo sostegno, il 71 per cento delle persone para e tetraplegiche in Svizzera conduce una vita quanto più autodeterminata.

## Evoluzione dei proventi rallentata

Oltre all'utile aziendale, incrementato a

### Utilizzo delle quote d'adesione e delle donazioni 2020

Totale: 87 milioni di franchi



**29 %**

Aiuti diretti a persone para e tetraplegiche



**20 %**

Contributi al campo di prestazioni Medicina



**16 %**

Gestione delle affiliazioni e raccolta fondi



**11 %**

Contributi al campo di prestazioni Educazione, ricerca, innovazione



**9 %**

Infrastruttura a Nottwil



**9 %**

Contributi al campo di prestazioni Integrazione



**3 %**

Spese amministrative



**3 %**

Contributi di ricerca a terzi

261,2 milioni di franchi (esercizio precedente: 259,9), anche i costi d'esercizio sono aumentati da 253,9 milioni di franchi nell'esercizio precedente a 262,6 milioni. Ma, nonostante la pandemia, i ricavi finanziari e gli utili di cambio hanno consentito di conseguire un risultato d'esercizio positivo di 1,4 milioni di franchi. Hanno comportato un aumento dei costi soprattutto la maggiore erogazione di aiuti diretti (+ 2,1 mio. di franchi) e l'aumento del personale, avvenuto in seguito all'ampliamento della Clinica e per aumentare la capacità in ambito medico (+ 6,7 mio. di franchi). Nel complesso, malgrado il contesto difficile, l'esercizio 2020 è stato portato a termine in modo soddisfacente.

(red / rel) ■



## Rapporto annuale digitale

Il Rapporto annuale della Fondazione svizzera per paraplegici e delle sue società di gruppo viene pubblicato in forma digitale (in tedesco e francese). Su [report.paraplegie.ch/2020/de](https://report.paraplegie.ch/2020/de) troverete i rapporti della presidente del Consiglio di fondazione, dei direttori e dei direttori commerciali nonché i momenti salienti dell'anno. Un video animato illustra inoltre l'effetto della solidarietà della popolazione svizzera per le persone para e tetraplegiche.

## Verso una medicina migliore

Dopo dieci anni segnati da cambiamenti, il direttore del CSP Hans Peter Gmünder va in pensione.

Nell'ultimo decennio Hans Peter Gmünder ha forgiato profondamente lo «spirito di Nottwil», risvegliandone l'indole pionieristica e la passione per i nuovi percorsi intrapresi. Quale direttore del Centro svizzero per paraplegici (CSP) ha proiettato la Clinica verso il futuro, edificando sulle salde radici create dal fondatore del CSP Guido A. Zäch. I singoli ambiti che trovò alla sua nomina nel 2011 ora sono intrecciati indissolubilmente in un'unica e prosperosa entità; un rinnovo radicale che ha battezzato «CSP, atto secondo». Oggi le colonne portanti e le traverse unificanti dell'opera compiuta sono più solide che mai.

«Certo, essendo direttore, mi servivano anche le cifre», afferma, «ma se manca il filo diretto con le persone e l'attività aziendale, le cifre sono inutili.» Il suo obiettivo era trovare le persone giuste per far nascere una medicina migliore. Diplomato in Medicina interna ed Economia aziendale, ha sempre messo in relazione queste due discipline. Partecipava alle visite in reparto per informarsi sui temi che più stanno a cuore ai

pazienti e al contempo pensava al futuro, unendo i singoli tasselli in un incastro perfetto.

Prima di iniziare l'ampliamento della Clinica, ne riorganizzò i vari processi operativi, gettando le basi per una perfetta interazione tra spazi, contenuti e organizzazione. «Possiamo riassumere il nostro operato in tre ambiti: lesione midollare, schiena e ventilazione. Mentre i processi di medicina acuta, riabilitazione e assistenza a vita dei mielolesi rappresentano il modo in cui lo svolgiamo», ama ricordare. Questa la semplice formula che racchiude l'attrattiva internazionale del polo di Nottwil. Anche l'ultimo progetto di Hans Peter Gmünder, un'innovativa collaborazione con l'ETH di Zurigo per riconoscere complicazioni tipiche della lesione midollare (cfr. pag. 5), è stato concepito con lo stesso obiettivo. «Ciò ci permetterà di seguire in maniera più semplice ed efficace i pazienti.» Nonostante la portata delle sue idee, il direttore del CSP si è sempre mostrato disponibile: la sua scrivania si trovava in un grande ufficio multi-



spazio e quando un visitatore si perdeva, si alzava per dare indicazioni. «L'ho sempre fatto volentieri. Per questo mi piace stare qui.» Alla fine di luglio lascerà Nottwil e partirà alla volta di Berlino, dove inizierà un nuovo capitolo. «Sono contento di lasciare la Clinica in mano a qualcuno che magari noterà cose che a me sono sfuggite.» Per il futuro, sia suo che del CSP, è ottimista. E lo siamo anche noi. Le auguriamo ogni bene, direttore. (kste/we) ■

## La pellicola della rivista «Paraplegia»

Uno studio sull'impatto ecologico delle pellicole delle riviste, pubblicato nel 2021 dall'Empa, dimostra che la pellicola del «Paraplegia» rientra tra le due soluzioni più ecosostenibili.

Spesso i nostri lettori ci chiedono perché imballiamo la nostra rivista nella plastica. È una questione che sta molto a cuore anche a noi e che rivalutiamo in continuazione, chiedendoci se le alternative sarebbero veramente più ecosostenibili.

La sottile pellicola (15 µm) da noi impiegata viene distrutta in modo assolutamente

innocuo durante l'incenerimento dei rifiuti: l'ha confermato anche il WWF. L'impatto ambientale dipende quindi in larga misura dall'atteggiamento personale, ovvero dal fatto che la pellicola venga smaltita correttamente nella raccolta rifiuti.

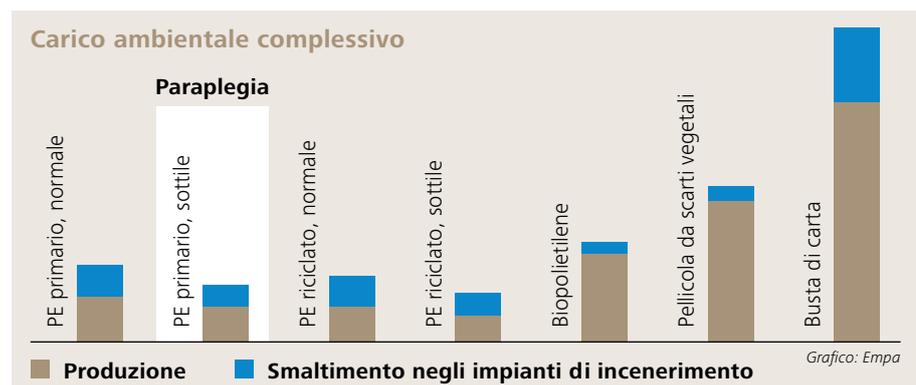
Anche riguardo al carico ambientale complessivo, lo studio dell'Empa, che ha

analizzato le ripercussioni ambientali in termini di gestione dei materiali, dell'acqua e dell'energia – dall'estrazione della materia prima fino allo smaltimento – ha dimostrato che l'impatto della nostra pellicola è minore rispetto a un imballaggio di carta o di plastica riciclata o rispetto a pellicole biologiche realizzate con canna da zucchero.

Le sottili pellicole in polietilene (PE) realizzate da materiali riciclati o materiale plastico, tra cui rientra anche la pellicola di «Paraplegia», hanno l'impatto ambientale minore. Per via degli allegati, l'invio senza imballaggio comporterebbe un notevole aumento dei costi di spedizione per la FSP.

Almeno per l'immediato futuro, pensiamo quindi che la pellicola rappresenti la scelta giusta. Inoltre la rivista è disponibile in versione digitale su:

 [paraplegie.ch](http://paraplegie.ch) e [issuu.com](http://issuu.com)



# Fare ricerca è la sua vocazione

Oggi vi presentiamo Diana Pacheco Barzallo, economista sanitaria presso la Ricerca svizzera per paraplegici.

Diana Pacheco Barzallo estrae il portatile dalla borsa, lo apre e si tuffa nel suo mondo, il mondo dei dati. Nel suo lavoro per la Ricerca svizzera per paraplegici l'economista sanitaria cerca di rispondere alla domanda: come possiamo migliorare le cure delle persone in sedia a rotelle e la situazione dei familiari che si occupano della loro assistenza? Il PC ce l'ha sempre a portata di mano, infatti lo chiama il suo «strumento più importante».

Originaria dell'Ecuador, nel 2006 decide di seguire le orme dei genitori, economista e professore il padre, insegnante di storia e filosofia la madre, e di intraprendere la carriera accademica. Lascia quindi la sua patria e si trasferisce a Losanna. A Neuchâtel conseguirà in seguito il dottorato in Economia con una tesi di laurea sui programmi volti a combattere la povertà.

## Dalla teoria alla pratica

Sebbene la sua formazione le aprirebbe numerose altre porte a livello professionale, da tempo la ricercatrice sa di voler dedicare il suo lavoro al benessere di altre persone. La ricerca è per lei una vocazione che le permette di contribuire a costruire una società migliore. Una carriera in banca, ad esempio, è fuori discussione. Diana ride: «Realizzare profitti... no, non mi riesce molto bene.»

Dal 2015 a Nottwil segue dei progetti di economia sanitaria che indagano le condizioni di vita delle persone che hanno subito una lesione del midollo spinale. Per lei è importante che il suo lavoro non si fermi ai modelli teorici, ma che gli esiti trovino in seguito un'applicazione pratica. In molti ammirano il suo meticoloso modo di lavorare e la sua determinazione. «Diana si dedica a vari compiti, sempre con immensa passione e diligenza», così ad esempio la descrive il professor Armin Gemperli dell'Università di Lucerna. «Si è guadagnata un'ottima reputazione.»

Uno dei temi affrontati da Diana è l'assistenza fornita alle persone con lesione midollare dai propri familiari. I dati da lei raccolti documentano con esattezza quanta assistenza è stata fornita all'interno delle famiglie negli ultimi decenni, quali sono le ripercussioni sui costi sanitari e quanto è importante permettere ai fami-

**«Oggi c'è stato bisogno di me perché voglio dimostrare alle persone quanto abbiamo bisogno l'uno dell'altro. È nell'interesse di tutta la società che le persone siano più sane, attive e integrate.»**

liari di riposarsi. Inoltre, è coinvolta nella direzione di un progetto a lungo termine finalizzato a confrontare i sistemi sanitari dei 22 Paesi che vi partecipano. La ricercatrice non si stanca di ripetere quanto sia importante investire nella salute: «Questo ci permette di prendere due piccioni con una fava, ovvero di ridurre sia il tasso di disoccupazione che i costi delle assicurazioni sociali e dei servizi sanitari», spiega. «E poi, le persone più sane sono più produttive e felici.»

## Pensare positivo

Dall'inizio di quest'anno la 37enne ripartisce la sua attività professionale in due ruoli: responsabile di un gruppo di ricerca a Nottwil e professoressa assistente presso l'Università di Lucerna. Vivendo a Friburgo insieme al marito Luis e ai due figli Sebastian e Thomas, per spostarsi tra casa e lavoro spesso viaggia in treno, ma questo non le pesa: «Il Paese in cui sono cresciuta è molto più vasto, quindi sono abituata a queste distanze. Quando nel 2006 ci siamo trasferiti a Losanna, la città ci è sembrata minuscola.» Diana pensa sempre positivo, il che in parte è dovuto al suo mestiere. «Gli scienziati devono pensare positivo e credere nel miglioramento. Senza questo approccio può essere molto difficile svolgere il nostro lavoro», afferma con convinzione.

La vita di Diana Pacheco Barzallo può sembrare stracolma, ma a lei basta una parola per descriverla: arricchente. «Conosco molte persone in sedia a rotelle che emanano una speranza incredibile. Queste persone mi danno ispirazione.»

(pmb/baad) ■



## La donazione speciale

La Fondazione svizzera per paraplegici ha avviato una collaborazione con la rivista «Sportlerin».



A dicembre è nata «Sportlerin» («atleta» [femm.]), una rivista a periodicità trimestrale interamente dedicata allo sport elvetico femminile. Dato che le donne del mondo dello sport sono ancora sottorappresentate nei media, la rivista risponde a una crescente domanda di narrazione delle loro vite. In ogni edizione verranno inoltre presentate anche atlete con una disabilità fisica. Nella rivista di marzo, ad esempio, salgono alla ribalta Cynthia Mathez e Karin Suter-Erath, le nostre grandi promesse del doppio femminile di badminton alle Paralimpiadi di Tokyo. A giugno invece verrà presentata la leggenda dell'handbike Sandra Graf, che probabilmente a Tokyo gareggerà ai giochi paralimpici per l'ultima volta.

Per la Fondazione svizzera per paraplegici (FSP) la collaborazione con questa nuova rivista cela numerose opportunità. «È un'ottima piattaforma per sensibilizzare le persone appassionate di sport in merito alle particolari esigenze delle atlete mielolesi», spiega Stephan Michel, responsabile Marketing e comunicazione della FSP. «In questo modo speriamo di dare una visibilità ancora maggiore alla nostra causa e di annoverare nuovi membri nella cerchia dei sostenitori della nostra opera solidale.» Per i membri della FSP l'abbonamento costa solo 25 franchi e per ogni abbonamento stipulato saranno devoluti 5 franchi a un progetto di promozione dello sport a Nottwil.

 [sportlerin-magazin.ch/abo](https://sportlerin-magazin.ch/abo)



Se stipulando un abbonamento alla rivista «Sportlerin» indicate il codice sconto «Paraplegie», una parte della quota di abbonamento verrà devoluta a un progetto di promozione dello sport della FSP.

## Lettere alla Fondazione

Non so come ringraziarvi per il generoso sostegno finanziario ricevuto per la trasformazione della mia cucina. Dopo un importante intervento alla schiena non ero più in grado di utilizzare la vecchia infrastruttura, ma ora grazie a voi posso di nuovo preparare degli squisiti piatti per me e la mia famiglia. Che gioia ritrovare così la propria autonomia! L'aiuto che date alle persone nella mia situazione rappresenta un grande sollievo, sia a livello finanziario che morale.

**Setti e Michel Genoud, Neyruz FR**

Desideriamo ringraziare di cuore la Fondazione per aver coperto i costi della visita medico-sportiva di nostro figlio Dario nonché per l'aiuto ricevuto nel finanziamento della sua carrozzina sportiva. Lo sport rappresenta per lui un diversivo perfetto all'apprendistato in ufficio e un'ottima occasione per trascorrere del tempo con gli amici.

**Judith e Marcel Studer, Hauenstein-Ifenthal SO**

Grazie di cuore per aver finanziato l'acquisto del mio attrezzo per la rieducazione motoria. Lo sto usando quotidianamente da due settimane e ho già constatato un miglioramento della spasticità. Oltretutto mi permette anche di fare a meno dei farmaci antispastici e questo mi rende molto felice.

**Brigitte Santoro, Grünenmatt BE**

Desidero ringraziarvi profondamente per l'aiuto finanziario ricevuto per le ortesi. Io non avrei potuto permettermi tale spesa, per me la vostra generosità è stata un grande sollievo. Ancora grazie alla Fondazione e a voi che lavorate per aiutare le persone con gravi problemi fisici.

**Maria Harber Diaz, Locarno TI**

## Lettera alla redazione

Sono un convinto sostenitore del vostro operato e leggo regolarmente la vostra rivista «Paraplegia». Tuttavia, a mio avviso, c'è un tema che finora è stato trascurato: come si vive con una disabilità, se nel lungo periodo il successo o l'ottimismo mancano? Dopo un percorso di intensa sofferenza, i pazienti affrontano coraggiosamente la loro nuova vita. La maggior parte di loro immagino debba riconquistarsi la vita quotidiana in una silenziosa lotta che, nonostante tutti gli sforzi, non sempre conduce al benessere auspicato.

Potreste mettere in luce anche questo altro lato della lesione midollare, quando non si ottiene il successo sperato e mancano le prospettive? Come va avanti la vita se la propria condizione fisica ostacola la felicità? Oltre a essere un'opportunità per mostrare le competenze richieste per seguire e sostenere le persone in questa situazione, è un tema che potrebbe essere di conforto per chi si sente scoraggiato leggendo del successo delle persone presentate solitamente nella rivista.

**Dr. Brian Steiner, Niederlenz AG**

## Ballerino in sedia a rotelle

Un episodio comunicatoci da Maria Fischer, lettrice di «Paraplegia» di Safnern (BE).

Da giovane amavo scatenarmi sulla pista da ballo. Un giorno andai alla festa danzante della parrocchia con mio marito e, se fosse stato per me, avrei ballato sulle note di ogni singola canzone. Il problema era che mio marito proprio non voleva saperne di ballare e quindi mi sono messa a cercare qualcun altro, purtroppo con scarsi risultati. Infine chiesi al vicario, che rifiutò gentilmente e, indicando il corridoio alle mie spalle, mi disse: «Perché non balli con lui?»

Alzai lo sguardo e vidi un ragazzo in sedia a rotelle, che sorridendo mi stava porgendo una mano. D'istinto pensai: «Ma come si fa?» Ma poi mi dissi che c'era un solo modo per scoprirlo: provare. Quindi presi la sua mano e ci spostammo sulla pista da ballo. Mi guidò con gesti fermi e risoluti, facendomi girare a sinistra e a destra. Riuscii a ballare senza problemi. Il tutto mentre con l'altra mano spingeva agilmente la sua sedia a rotelle. Rimasi senza parole. Questo ballo è stato per me una meravigliosa grande esperienza e mi ha dimostrato che a volte, per abbattere un muro, basta un po' di coraggio.

Avete un aneddoto da raccontarci legato alla sedia a rotelle? Scriveteci:

 [redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)

### Agenda

28 giugno, SimCenter Nottwil

#### Training d'équipe First Responder

Migliorate la comunicazione nel vostro team grazie a un training di simulazione del Sirmed.

**Per informazioni:**



25–27 agosto

#### Congresso ESCIF a Nottwil

Il 15° congresso della European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF) sarà interamente dedicato ai diritti e alla dignità delle persone disabili. Organizza l'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP). [escif.org](http://escif.org)

8 settembre

#### «Vivere con la CA»

Active Communication ha organizzato la 1ª giornata digitale sulla comunicazione assistita (CA), che nel 2021 avrà luogo sotto forma di simposio online.

[activecommunication.ch/digitaltagUK](http://activecommunication.ch/digitaltagUK)

**Seguitemi:**

 [facebook.com/paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)

 [twitter.com/paraplegiker](https://twitter.com/paraplegiker)

 [instagram.com/paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)

 [youtube.com/ParaplegikerStiftung](https://youtube.com/ParaplegikerStiftung)

### Edizione settembre 2021



APPROFONDIMENTO

#### Libertà di movimento

Per le persone con una disabilità fisica spostarsi liberamente rappresenta una sfida all'ordine del giorno. Nonostante tutti gli sforzi profusi per le pari opportunità, ad oggi la Svizzera è ancora disseminata di barriere. Nella prossima edizione, «Paraplegia» sensibilizzerà in merito agli ostacoli fisici e sociali affrontati sul percorso verso una vita «normale», racconterà degli ausili innovativi impiegati nella vita quotidiana e, non da ultimo, del desiderio di abbattere i confini.

### Impressum

#### Paraplegia (anno 39)

La rivista dell'Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici

#### Edizione

Giugno 2021/n. 154

#### Pubblicazione

Quattro volte l'anno in tedesco, francese e italiano

#### Tiratura totale

1038323 esemplari

#### Tiratura in italiano

30607 esemplari

#### Copyright

Un'eventuale riproduzione è permessa soltanto dietro autorizzazione dell'editore e della redazione.

#### Editore

Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, 6207 Nottwil

#### Redazione

Stefan Kaiser (*kste*, caporedattore), Peter Birrer (*pmb*), Christa Bray (*brch*), [redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)

#### Fotografia

Walter Eggenberger (*we*, responsabile) Adrian Baer (*baad*), Astrid Zimmermann-Boog (*boa*), Dominik Plüss (*14f*)

#### Traduzione

Manuela Stalder (*stalm*), Annalisa Jaconis-Bessegeto

#### Layout

Andrea Federer (*feda*, responsabile), Regina Lips (*rel*)

#### Preparazione preliminare/Stampa

Vogt-Schild Druck AG  
4552 Derendingen

#### Cambiamenti di indirizzo

Service Center  
Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, 6207 Nottwil  
T 041 939 62 62, [sps@paraplegie.ch](mailto:sps@paraplegie.ch)

Modulo web per eventuali modifiche:  
[paraplegie.ch/servizio-sostenitori](http://paraplegie.ch/servizio-sostenitori)

#### Imballaggio ecologico

La rivista per i sostenitori viene spedita in una pellicola ecologica in polietilene.

#### Fattura QR

Per il pagamento delle quote d'adesione è previsto il passaggio alle nuove fatture QR, che verranno introdotte gradualmente ed entro settembre 2022 sostituiranno le polizze di versamento.

stampato in  
**svizzera**

L'abbonamento della rivista per i sostenitori «Paraplegia» è incluso nella quota d'adesione: 45 franchi per persona singola e nucleo monoparentale con figli inclusi, 90 franchi per coniugi e famiglia. Affiliazione permanente: 1000 franchi.

I membri ricevono un sussidio sostenitori di 250 000 franchi in caso di para o tetraplegia conseguente a infortunio che implichi una dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

[paraplegie.ch/it/diventare-membro](http://paraplegie.ch/it/diventare-membro)

Speranza giustificata



L'esperienza fondata di oltre 30 anni  
e oltre 1200 ricoveri ospedalieri all'anno.

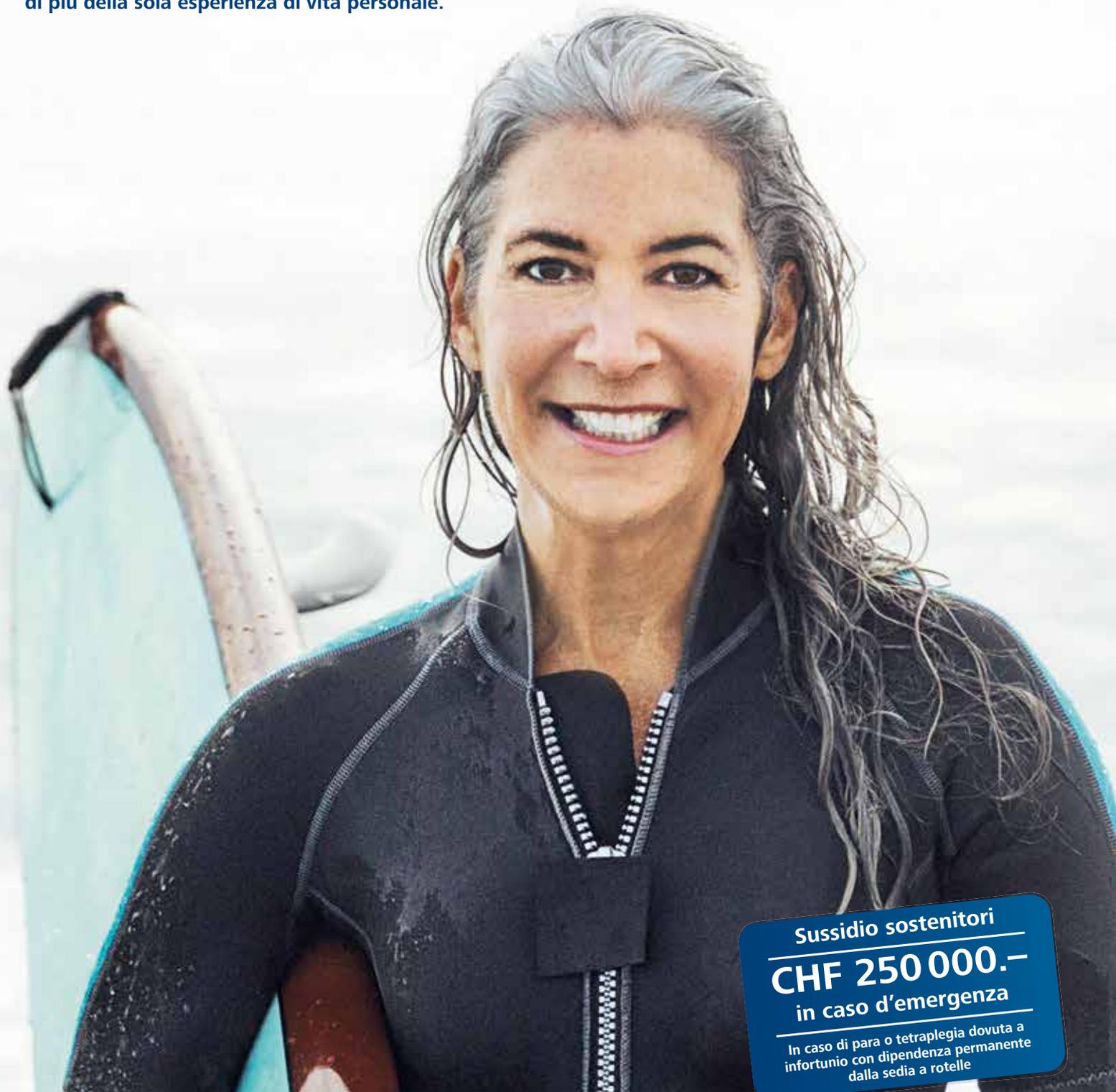
[www.spz.ch](http://www.spz.ch)



Centro  
svizzero per  
paraplegici

# «Non sono solo io a trarre benefici dal punto di vista finanziario, ma anche gli altri.»

Maria, 55 anni, intende trasmettere di più della sola esperienza di vita personale.



Sussidio sostenitori  
**CHF 250 000.-**  
in caso d'emergenza

In caso di para o tetraplegia dovuta a infortunio con dipendenza permanente dalla sedia a rotelle

## Una quota unica, una previdenza perpetua.

**Diventate ora membro permanente.**

Non importa in quale luogo del mondo o circostanza di vita vi troviate: i vostri vantaggi resteranno sempre invariati. Versando un importo **una tantum di CHF 1000.-** diventerete membro permanente e, in caso di emergenza, riceverete CHF 250000.-, qualora subiste una para o tetraplegia conseguente a infortunio che implichi una dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

**Un unico pagamento, membro per sempre:**  
[paraplegie.ch/diventare-membro.ch](http://paraplegie.ch/diventare-membro.ch)



**Fondazione  
svizzera per  
paraplegici**