

Introduzione

Il mondo è cambiato. Anche le persone anziane corrono di più, inevitabilmente costrette ad adattarsi ai ritmi dell'era che viviamo, in cui bisogna andare più in fretta. Mentalità lanciata anni fa dai giapponesi, fatta propria dal mondo occidentale.

Si corre di più per fare più cose in questa vita, perché la paura da cui si scappa è sempre quella che un'esistenza intera non basti.

Viviamo con questo scheletro costantemente nascosto nell'armadio. Ma c'è modo di liberarsene?

Personalmente sono convinto come, più che puntare alle cose materiali e terrene, si possa vivere meglio prima di tutto amando il prossimo, poi “lasciando il mondo un po' meglio di come l'hai trovato”, per citare un noto detto degli scout. Io, lo ammetto, ho rallentato il ritmo e cerco costantemente di continuare a farlo. La vita è una sola, ma se la si vive troppo in fretta non riusciamo a goderci neppure cinque minuti della nostra esistenza.

La fede, qualsiasi essa sia – in Dio, in una divinità, in se stessi –, aiuta tantissimo a vivere la vita al meglio. Ma bisogna concentrarsi per fare del nostro meglio, anzi il meglio possibile. Non fosse altro perché, così facendo, ci si accorge di più degli altri, del fatto che non si è soli su questo pianeta. Noi umani siamo “animali da compagnia”, non siamo fatti per vivere da soli. Per realizzarci, per fortuna, dobbiamo fare felici i nostri “vicini”.

Si può arrivare alla fine della vita e non aver concluso niente di buono per gli altri e quindi per sé?

Non sarebbe neanche una vita a metà.

I sogni, come ci insegnavano da bambini, bisogna cercarli e inseguirli.

La mia fortuna è che i miei, di sogni, si sposano perfettamente con le ambizioni di molti: tante persone vorrebbero vivere una vita senza dolori e menomazioni fisiche, per poter rimanere su questo pianeta il più a lungo possibile e intensamente.

In quanto fisioterapista posturale con anni di esperienza con la terapia fisica – tra l'altro, con gli apparecchi per tens (stimolazione elettrica nervosa transcutanea) e per magnetoterapia –, il mio più grande desiderio è aiutare le persone a stare meglio fisicamente e quindi psicologicamente. Perché *mens sana in corpore sano*, è assolutamente vero.

Qualche tempo fa mi è capitato di conoscere una signora di 71 anni, allegra, positiva, energica. Parlando, mi ha raccontato dei suoi acciacchi: ha subito diversi interventi chirurgici a un ginocchio, ha perso il marito e fin da piccola ha praticato sport, cosa che continua a fare anche oggi, recandosi in piscina cinque volte alla settimana. Questo è il segreto di quella signora.

Il mio è che fin da bambino, piccolo scout, volevo aiutare gli altri. Per questo mi sono adoperato per fare l'ambulanziera, poi sono diventato volontario sull'ambulanza, poi volontario del soccorso nella Croce Rossa e infine ho deciso di laurearmi in fisioterapia.

Perché sono diventato fisioterapista?

Quando avevo 23 anni ho cominciato a soffrire tanto di mal di schiena. Dopo gli accertamenti, mi sono stati riscontrati due bulging discali o ernie sottolegamentose. Il bulging discale è una discopatia, caratterizzata prima dallo schiacciamento, poi dalla fuoriuscita lieve di materiale discale.

Sia chiaro: si possono avere dieci ernie e non soffrire di niente. Ma se l'undicesima tocca un nervo di un millimetro... allora sono dolori.

A me, purtroppo – o per fortuna, perché altrimenti non avrei scelto questa professione e quindi non avrei certamente scritto questo libro – due erniette piccole piccole già procuravano parecchi grattacapo. Per parecchi anni ho dovuto cercare le soluzioni migliori, gli esercizi più adatti, le posture idonee per poter avere una qualità della vita all'altezza. Oggi cerco costantemente le strategie migliori per mantenermi e per non tornare indietro per non dover tornare a soffrire di quel dolore costante.

Laureatomi, dopo aver concluso il mio percorso di studi, con una tesi sulla postura, ho lavorato per tre anni come fisioterapista ed è stato a quel punto che mi sono accorto di come avrei potuto cambiare di poco in meglio la vita delle persone. Ero un piccolo ingranaggio della macchina della riabilitazione. Decisi allora di cambiare vita e mi misi a fare il rappresentante di materiale per la postura e di macchinari per il dolore e il benessere. Ho fatto questo lavoro per 16 anni.

Trovo naturale che nella vita si cerchi di migliorarsi sempre. Così, per aiutare chi soffre a causa dei dolori fisici e dare una speranza di vita senza patimenti a molte persone, mi è venuta l'idea di scrivere questo libro, che è una raccolta di consigli basati sulla mia esperienza. Consigli consultabili facilmente tutti i giorni grazie a una rapida lettura e al supporto di immagini, così da poter provare su di sé le posizioni o le posture suggerite e beneficiare giorno dopo giorno dei risultati conseguiti. Ma quel che ho deciso di scrivere non è un testo tecnico, bensì un manuale per tutti, a disposizione di chi si sente sempre dolorante, di chi vive sentendosi addosso la stanchezza in ogni singolo minuto della giornata, di chi vorrebbe vivere più intensamente l'esistenza ma non trova più dentro di sé le forze necessarie.

Questo libro non vuole essere un sostituto dei medici, dei farmaci, dei fisioterapisti nell'auto trattamento. Se i dolori aumentano, naturalmente è sempre bene rivolgersi al medico o a un terapeuta, così come se si avvertono sintomi gravi

quali cefalea, nausea, vertigini, se si ha subito traumi o incidenti, se i dolori che partono dalla schiena si diramano fin sotto i glutei o alla mano (probabilmente a causa della cervicale). Vuole essere un compagno di viaggio per chi ancora si muove in casa e un qualcosa di più per chi è sempre dentro le quattro mura domestiche e vuole trovare un aiuto semplice ai problemi fisici generati dagli anni che passano e dai lavori pesanti fatti per una vita.

Potrebbero sorprendere i risultati entusiasmanti che ognuno potrà vedere, sentire addosso, toccare con mano, ponendosi piccoli obiettivi suggeriti in queste pagine o comunque avere avuto uno spunto per allontanarsi sempre più dai dolori giornalieri utilizzando la forza di superare gli ostacoli della vita, una forza naturalmente presente dentro di noi.

Il mio obiettivo sarà raggiunto se il lettore, sentendosi a suo agio, noterà risultati sempre più soddisfacenti nella forza fisica, nel fare più cose, soprattutto quelle divertenti o essenziali, necessarie per essere indipendenti, e se chi legge potrà, col minimo sforzo, spontaneamente, vedere, sentire con mano risultati veloci facili, tutti i giorni, per darsi una nuova filosofia di vita: quella per la quale è possibile essere sani e ne vale la pena.