



IL MONDO VISTO DA QUI 160 CM - CICLOVIAGGIANDO CON LA SCLEROSI

- LA STORIA

Mi chiamo Fabio. Wolf in ambito sportivo. Sono stato un pugile e un kick/thai boxer. Ho una grande passione per la bicicletta ed i viaggi. Nel 2008, all'età di 31 anni, ho avuto l'esordio della sclerosi multipla, diagnosticata nel 2011.

160 centimetri è il nome del mio blog, il mondo visto e vissuto dall'altezza di una bici. Dagli occhi al suolo. Perché questa è diventata la mia prospettiva, il mio modo di viaggiare, di aiutare le mie gambe, di arricchirmi, relazionarmi con lo spazio circostante e combattere la malattia.

Sono qui per raccontare che nonostante tutto, attraverso la mia passione, l'andare in bici, riesco a fare esperienze, ad arricchirmi, a combattere la malattia. Quello che con il tempo è diventato uno stile di vita, un modo per relazionarmi con lo spazio circostante grazie al mezzo Bici, ora è divenuto anche un prolungamento delle mie gambe. Ho spasticità alle gambe, come molti malati di SM, ma è proprio questo tipo di movimento ciclico dell'andare in bici che mi aiuta a combattere questa problematica.

Sono qui per dire che, anche con una malattia cronica, si possono vivere delle avventure, si può continuare a sognare, ad esplorare posti nuovi, culture nuove, ma soprattutto è possibile Vedere con Occhi diversi. L'importante non è solo visitare nuovi luoghi, ma avere occhi diversi con cui osservarli.

- IL PROGETTO

Il progetto nasce dall'idea di utilizzare questa patologia per fare qualcosa di utile per tutti. Non voglio subirla passivamente ma guardare da un punto di vista diverso la situazione, usarla come un'opportunità per creare qualcosa. Per Me, sicuramente e per tutte quelle persone che si ritrovano nella mia situazione.

Ad Agosto 2018, a seguito di un periodo di ricoveri, ho fatto un mese di riabilitazione presso il Centro di Recupero e Riabilitazione Funzionale "Il Trompone" di Moncrivello: <http://www.trompone.it/>

Ho avuto la possibilità di utilizzare le **Onde d'urto radiali**, sul quale il Dott. Solaro, responsabile della Clinica, ha effettuato uno studio. Ad una certa frequenza le onde d'urto hanno la capacità di lavorare sul sistema nervoso, agendo sui fusi neuromuscolari che regolano l'allungamento delle fasce muscolari. Per chi ha spasticità vuol dire avere un beneficio in termini di riduzione della rigidità della muscolatura e riduzione delle clonie, manifestazione involontaria della muscolatura che non decontraendosi inizia a tremare, togliendo il momentaneo controllo al soggetto interessato.

Le ho provate con trattamenti regolari in fase di ricovero ed ho avuto un reale beneficio, in termine di diminuzione dei cloni e di minore rigidità complessiva degli arti inferiori.

Questo macchinario non ha controindicazioni, non è come un farmaco antispastico che a lungo andare interferisce con il fegato e al quale il corpo si abitua dovendo aumentare i dosaggi per ottenere un effetto simile all'inizio terapia.

Un paziente meglio trattato, rimane più a lungo autonomo, indipendente, può essere utile alla società in termini di produttività e non è un costo sociale in quanto non necessita per forza di accompagnatori o strutture particolari che gli consentano il movimento e l'autonomia. In più, dal punto di vista psicologico, un paziente che riesce a mantenere l'autonomia il più a lungo possibile, è un paziente che non per forza necessita di antidepressivi, può guardare al presente con una prospettiva più rosea.

All'Ospedale delle Molinette all'oggi sono presenti le Onde d'urto focali, utili per le infiammazioni tendinee ed altri disturbi, ma non utili per il trattamento della spasticità. Per questo motivo ho dato vita ad una campagna di CROWDFUNDING <http://gofundme.com/160cm>, con l'intento di riuscire a raccogliere i fondi necessari per acquistare il macchinario come privato e fare una Donazione all'**Ospedale delle Molinette**, in maniera tale che si possa creare un asse Molinette-Trompone, dove i pazienti che necessitano della fisioterapia mirata, possano fare un periodo al centro **Trompone** e poi seguire esercizi e terapia alle Molinette. Così facendo il paziente può essere seguito a tutto tondo e avere un beneficio costante a lungo termine della fisioterapia specifica effettuata in fase di ricovero presso il Trompone.

Queste terapie in centri privati, in base alle fasce muscolari hanno un costo elevato, si parla di circa € 400 per fasce muscolari come quadricipiti femorali, gemelli e soleo. Considerando che devono essere ripetute costantemente per mantenere un'efficacia a lungo termine, si può comprendere come pochi abbiano la possibilità di curarsi.

Io vorrei che presso l'Ospedale delle Molinette di Torino, dove io sono in cura, TUTTI avessero la possibilità di beneficiare di questa opportunità.

Chiedo a TUTTI voi che avete avuto la voglia di leggere fino a qui il mio progetto un aiuto, non è la cura miracolosa, ma può migliorare la qualità della vita quotidiana a molti.

• INTERVISTE e APPROFONDIMENTI

Davide Pallavicini: <https://youtu.be/w-flm90SGrA>
fondatore <https://www.iamabean.com/>

Dottorssa Paola Cavalla: <https://youtu.be/XF0svikhKe4>
responsabile del Dipartimento Sclerosi Multipla dell'ospedale delle Molinette di Torino

Dottor Claudio Solaro: <https://youtu.be/Q5ZkabPQ4Rk>
primario del centro di recupero e riabilitazione funzionale Trompone
<https://www.trompone.it/> a Moncrivello

Roberto Cocco: <https://youtu.be/5K6c5GrEtXg>
atleta professionista di Thai Boxe e Pugilato https://it.wikipedia.org/wiki/Roberto_Cocco

Cinzia Giorgio: <https://youtu.be/3C6jyCboXnU>
fondatrice di TBE, Torino Bike Experience: <https://www.torinobike-xp.it/>

- COME DONARE

Per effettuare una donazione:

<http://gofundme.com/160cm>

- INFO E CONTATTI

Fabio Guglierminotti

Tel. 349 311 7803

info@160cm.it

<https://www.160cm.it>

<https://www.facebook.com/160cm.cicloviaggiando/m.me/160cm.cicloviaggiando>

