

Il mio bronzo col corsetto

Marta Pagnini, capitano delle Farfalle azzurre racconta a Isico la sua scoliosi

23 anni, da Prato. Medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Londra 2012 e Cavaliere al Merito della Repubblica. Fisico snello e aggraziato, studi universitari a distanza, Marta Pagnini guida le Farfalle azzurre, la Nazionale di Ginnastica Ritmica dove milita da 7 anni. Marta pratica ginnastica da 15 anni, quasi tutti a livello agonistico, quasi tutti con la consapevolezza di avere la schiena curva: la sua scoliosi, dapprima lieve, è peggiorata a 17 anni con curve che si sono fatte importanti tanto da dover indossare un corsetto, uno Cheneau, modificato e adattato nel corso del tempo.

“Una sorta di controsenso per un’atleta come me - racconta Marta - per di più non conoscevo nessuna ginnasta nazionale con il mio stesso problema. Non è stato facile accettare il corsetto ma quello, insieme ai ferrei controlli e monitoraggi periodici, è stato il solo modo per avere l’idoneità sportiva così da continuare a praticare la mia passione e arrivare al successo olimpico. Ricordo le prime settimane col corsetto come terribili: ero in imbarazzo e di notte era insopportabile”.

La sua testimonianza, seppur di atleta nazionale e olimpionica, è molto simile a quelle che raccogliamo ogni giorno sulle pagine di www.scoliosi.org, il blog creato da Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) per mettere in comunicazione chi condivide la stessa esperienza. Marta è finita sul blog e ha voluto raccontarci la sua storia.

“Il suo è un ottimo esempio di come si possa conciliare una passione (in questo caso sfociata in una carriera olimpica) con la patologia - spiega la dott.ssa Sabrina Donzelli, specialista di Isico - noi, in Isico, sosteniamo sempre i nostri ragazzi nel fare sport, senza preclusioni: fondamentale è gestire la patologia, non ignorarla nè tantomeno nascondere. E’ vero, servono dei compromessi ma il rischio all’opposto è un peggioramento della situazione che sfoci nell’impossibilità di continuare lo sport. Utile anche instaurare una collaborazione con chi segue gli allenamenti, per adeguare le esigenze sportive alle esigenze terapeutiche, per confrontarsi sulle difficoltà e le criticità che sport e terapia richiedono”.

Marta Pagnini si allena ogni giorno, eccetto la domenica, 8 ore al giorno: per anni ha indossato il corsetto per il resto della sua giornata, tra un allenamento e l’altro, durante la notte. “Pian piano, però - spiega Marta - ho compreso che non dovevo vergognarmi, molti neanche lo notavano. Di notte poi ero talmente abituata da sentirne quasi il bisogno, come fosse un guscio! Certo ho sofferto, ma sono riuscita a fare grandi cose nonostante la mia scoliosi. L’ho sempre portato con me, anche alle Olimpiadi dove abbiamo vinto la medaglia di bronzo!”.

“In Isico abbiamo in cura diversi sportivi, un esempio? Una giovane promessa de La Scala: ha indossato all’inizio della terapia il corsetto, uno Sforzesco, per 23 ore al giorno, anche durante l’attività di ballerina. Oggi la sua schiena è migliorata e le ore sono scese a 6”.

Oltre al corsetto Marta ha seguito inizialmente anche un piano di esercizi posturali, ancora oggi il suo allenamento è modulato sulla sua schiena: “La mia mobilità mi aiuta a mantenere la schiena elastica - continua Marta - e la conoscenza e consapevolezza del mio corpo derivanti dalla ginnastica mi aiutano a controllare la postura. Durante gli allenamenti riesco a fare tutto come le altre ragazze, cerco di non potenziare troppo i muscoli dorsali in modo da non caricare in maniera sbilanciata e il nostro fisioterapista si

dedica sempre a massaggiare la mia schiena evitando così le contratture del mestiere. Ho imparato nel tempo a mantenere un atteggiamento equilibrato”.

Se la scoliosi è stata per Marta un ostacolo, la terapia le ha fornito lo strumento per superarlo, mantenendo la sua curva stabile e portando miglioramenti alla schiena : “Le curve non vanno assolutamente ignorate, anzi - dice Marta - bisogna armarsi di dedizione e determinazione per migliorare. Questo tipo di atteggiamento mi ha fortificato e aiutato anche nel mio cammino di ginnasta, tirando fuori una grandissima forza di volontà: salire sul podio olimpico con la mia schiena è stata una doppia soddisfazione”.

Per ulteriori informazioni Miralda Colombo - Responsabile Ufficio Stampa Isico - mobile
+39 3355923359