

## L'esperienza della ginnasta con la scoliosi

Marta,  
corsetto  
e medaglie

Marta Pagnini

**D**opo aver vinto la medaglia di bronzo per la ginnastica ritmica alle Olimpiadi di Londra nel 2012, Marta Pagnini ha scritto una video-lettera alla se stessa tredicenne. Per dire a quella ragazzina impaurita di non arrendersi e tenere duro. Anche se aveva appena avuto una diagnosi di scoliosi. «All'inizio», racconta Marta, «era una forma lieve che ho tenuto sotto controllo con terapie di mantenimento, ma quando a sedici anni sono entrata in nazionale e mi sono trasferita la situazione è precipitata: facevo fatica a seguire le cure, in più avevo avuto uno scatto di crescita considerevole. E la scoliosi è diventata grave». Così, alla visita sportiva annuale la doccia fredda: niente idoneità all'attività agonistica. Un mese di angoscia, poi a Marta viene proposto il corsetto: aveva di-

ciotto anni, ma visto lo sviluppo tardivo a causa della ginnastica la sua crescita non era ferma ed era ancora un'opzione possibile. «Era estate, ci allenavamo a Follonica in un villaggio turistico: tutto avrei voluto fuorché indossare il corsetto ogni volta che uscivamo dalla palestra, dovevo adattarmi ai calli e ai lividi che provocava. Poi, nel giro di qualche mese, ci ho fatto l'abitudine e ho capito che era un mio alleato. È diventato il mio guscio, mi sentivo meglio lì dentro: nel bagaglio a mano per volare verso le gare mettevo i miei preziosi attrezzi, le scarpette e il body proprio dentro al corsetto, come se li proteggesse. Avevo sperato di non doverlo indossare, ma una volta accettato è andato tutto in discesa e ho avuto la fortuna di avere un allenatore che ha capito. A volte il fisico non mi se-

guiva come avrei voluto, ma ho sempre trovato comprensione e ho potuto esprimermi al massimo, sentendomi a mio agio nonostante la scoliosi».

Marta ha vinto innumerevoli medaglie e proprio lo sport è stato un asso nella manica contro la malattia: l'ha aiutata a mantenere la forma fisica, l'elasticità e il tono muscolare, facendo un gran bene alla sua schiena. Marta è la prova vivente di quanto ha dimostrato un recentissimo studio **ISICO** su oltre 700 pazienti, secondo cui chi indossa il corsetto a tempo pieno e pratica sport ha maggiori probabilità di migliorare rispetto a chi è sedentario. «Fare sport più volte a settimana, anche a livello agonistico, ha effetti positivi per chi indossa il corsetto rigido e non ha senso vietarlo a chi ha la scoliosi», sottolinea Alessandra Negrini, fisioterapista di **Isico** che ha condotto la ricerca. «Lo sport non è una terapia, tanto che in presenza di una patologia della colonna è essenziale associarlo a un trattamento specifico. Certo ha un impatto positivo: una volta a settimana è ininfluente, da due in su l'effetto positivo è ben più marcato. Non smettere è fondamentale, anche perché l'agonismo è una passione profonda e può rendere più facile accettare le terapie».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

