



CAMMINANDO SI RINASCE

Una esperienza di cammino Con la tecnica del Nordic Walking

L'approccio

Lo scorso anno fummo contattati dal rappresentante di una associazione di Faenza : “Prendila di Petto” Questa associazione di “sole donne per le donne” aveva come scopo precipuo il sostegno psicologico a chi aveva affrontato o stava affrontando il duro percorso del cancro al seno. Ci fu chiesto se potevamo avviare un corso di Nordic Walking per alcune delle loro associate . Dopo alcuni incontri e dopo aver assistito ad una conferenza alla quale parteciparono come relatori i medici preposti all’U.O. Oncologica Faenza , pianificammo un corso mirato che prese avvio nel mese di Giugno 2014.

Le motivazione dell'accettazione

La conoscenza della tecnica del NW, la letteratura dedicata, l’esperienza maturata da molti colleghi istruttori in questi anni con diversi progetti sviluppati proprio in questo ambito, hanno evidenziato come il NW possa essere una attività che diventa un “grande strumento riabilitativo”

Inoltre l’aver frequentato il corso di specializzazione attivato dalla Scuola Italiana : “Il Nordic Walking e la riabilitazione oncologica” condotto dal dr. Antonio Mander , Responsabile Medico dei centri di riabilitazione vascolare ed Oncologica C.A.R e V.VOJTA di Roma, ed anche Istruttore di Nordic Walking , ci spinsero ad accettare .

Pianificammo il numero di lezioni, la gradualità di approccio da adottare, le eventuali varianti al corso stesso in funzione della risposta delle singole allieve alle sollecitazioni determinate da questo nuovo modo di camminare.

La condizione ed il vincolo primo che ci imponemmo fu: il corso doveva essere dedicato ad un gruppo di donne e non ad una singola allieva.

Il NW, per il suo particolare movimento, la sua pratica all’aria aperta e la spinta socializzante, avrebbe giocato un ruolo molto importante.

Confidavamo che Il NW avrebbe generato un grande impulso e nuova gioia di vivere.

Non avremmo richiesto la perfezione della tecnica, ma la volontà di provare a “ripartire”, riattaccare la spina, trovarsi insieme ad altri a riprendere fiato condividendo il cammino con altre od altri ed infine, riprendere il controllo del proprio corpo .



Il Nordic Walking ed il piano di lavoro con il “ gruppo”

L'attività di Nordic Walking rientra nella sfera di quelle che possono definirsi discipline dolci, permettendo altresì di potenziare, allungare e modellare la muscolatura. Il Nordic Walking è una tecnica volta alla ripresa della camminata naturale con l'ausilio e supporto di due "bastoncini" appositamente studiati. I bastoncini permettono, oltre che fornire un sostegno posturale con scarico degli arti inferiori, di mettere in funzione la parte superiore del corpo favorendo l'avanzamento. Partendo dal presupposto che il Nordic Walking non sia una disciplina "prestativa", rimangono aperte opportunità oltremodo vantaggiose per il contesto salutistico-preventivo e terapeutico - riabilitativo. II II

Nordic Walking, adatto ad essere praticato in gruppo per l'uso dello "strumento" bastoncini, crea quella condivisione di intenti e metodo, in grado di attrarre rapidamente la simpatia e l'interesse di chi vi si avvicina

Oltre alle ragioni di cui sopra, la scelta dell'utilizzo del Nordic Walking per lo scopo precipuo del nostro lavoro, ha le seguenti valenze:

- attività a basso impatto sull'apparato osteo - articolare
- attività che si pratica all'aperto in mezzo alla natura
- attività che migliora la circolazione linfatica
- il particolare "guantino" in dotazione al bastoncino, permette l'apertura e chiusura della mano ad ogni passo riducendo il gonfiore alla mano e la "pesantezza" del braccio
- attività a basso impatto economico.

Premesso quanto sopra relativamente alle caratteristiche del Nordic Walking , abbiamo pianificato l'attività, come segue:

Incontro e conoscenza reciproca e spiegazione del piano di lavoro : tre lezioni di 1,5 ore cadauna per acquisire le conoscenze di base e per verificare le eventuali difficoltà. Il gruppo di 8-10 persone dopo la acquisizione dei primi rudimenti è stato suddiviso in due sottogruppi con un istruttore dedicato a ciascuno. Alle lezioni base sono seguiti altri incontri di semplice camminata. Ogni lezione / incontro era sempre preceduto da esercizi di riscaldamento ed al termine venivano effettuati esercizi di rilassamento ed allungamento.

Considerazioni

Il rapporto con il "gruppo" di amiche è ancora attivo. Nel corso del mese scorso (Sett. 2015) abbiamo ripreso gli incontri e pianificato le attività per il periodo autunnale.

Cosa abbiamo fatto:

abbiamo aiutato a creare un gruppo motivato di amiche che camminano assieme con costanza. La voglia di vivere emersa negli incontri e nelle camminate si è manifestata come voglia di ridere, di scambiare idee ed opinioni e con una manifesta energia trascinate .



Cosa abbiamo ottenuto

Affetto, stima ed esempio della loro voglia di vivere.

Esperienza: l'affrontare il rapporto con persone che hanno vissuto e vivono in prima persona la complessità della malattia oncologica, richiede particolare attenzione. Il ritorno alla vita di tutti i giorni : la famiglia, la attività lavorativa, il partner, i figli ecc. , è difficile da affrontare. Il "tornare a vivere" richiede aiuto. Noi abbiamo provato a dare loro supporto fattivo ed in parte riteniamo di esserci riusciti. Siamo comunque certi che il nostro lavoro deve essere portato avanti, come parte di una squadra. Dobbiamo lavorare con il supporto di competenze specifiche al fine di valutare se la nostra disciplina, pur se a basso impatto di carico sia consigliata o meno per il paziente che ci contatta.

Conclusioni

Vorremmo concludere con le parole di Maria Grazia Pastore, istruttrice e maestra SINW di Nordic Walking, lei stessa colpita da tumore al seno nove anni fa ed autrice del libro " Nordic Walking : gioia di vivere":

....il Nordic Walking per me è stato un grandissimo impulso e la gioia di vivere che ora sento dentro è molta e mi aiuta a guardare avanti in modo positivo. Camminare ogni giorno è come donare dei momenti preziosi a me stessa..... L'effetto che il Nordic Walking provoca è quello di " riattaccare la spina", risvegliare le nostre energie, svegliarsi dal letargo dopo un lungo inverno passato in solitudine. Imparate il camminare, imparate il Nordic Walking, credete nuovamente in voi stesse perché:

CAMMINANDO SI RINASCE..... aggiungiamo noi..

Nordic Walking Bassa Romagna a.s.d.

Via Card. F. Bertazzoli 74 48022 Lugo (RA) Tel.: 3483030033

www.nordicwalkingbassaromagna.com

Con il patrocinio di





10 maggio 2014 FESTA D'INAUGURAZIONE



14 dicembre 2014 VENDITA PANETTONI



DICEMBRE 2014 CENA DI NATALE



GIUGNO 2014 NORDIK WALKING



GENNAIO 2015 PROGETTO ALIMENTAZIONE

