

# Montagnaterapia

contributo di Chicca Micheli (Sezione CAI di Ligure)

Pubblicato il 13/10/2015

Arrampicata: solo Sportiva? No! La Montagna: solo per duri? No!

Ho scoperto solo nel 2012 l'arrampicata sportiva, e non per allenarmi ad affrontare pareti, ma per contrastare il progredire e gli effetti negativi della sclerosi multipla. È successo a Giugno di quell'anno quando ho aderito al progetto pilota della sezione di Genova dell'AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) sui benefici dell'arrampicata sportiva nei confronti di persone con SM. Il progetto si avvale della collaborazione scientifica del Politecnico di Monaco di Baviera e dell'esperienza del gruppo pioniere "MS on the Rocks", costituito da persone con SM che praticano regolarmente l'arrampicata sportiva. Qui a Genova prezioso è il lavoro di due istruttori FASI che prestano la loro opera in palestra

L'arrampicata, alla quale ci si avvicina in genere per puro divertimento, sfida o interesse personale, offre in realtà molto di più. Vengono coinvolti non solo forza e coordinamento muscolare, ma anche il senso dell'equilibrio e la capacità di analisi e scelta della presa e dell'appoggio. Facile a dirsi per una persona senza problemi neurologici, un po' meno per chi, come il mio caso, ha una disabilità.

Cosa c'entra il Cai in tutto questo? Per ora niente ma in futuro chissà? Se un gruppo riuscisse ad uscire per una volta dalla palestra e mettere le mani su una parete vera? Che soddisfazione!

Su temi simili il Club alpino inizia a muoversi. Su **Montagne 360** di agosto 2015 c'è un interessante e stimolante articolo sulla collaborazione fra l'Azienda Ulss "Alta Padovana" e due sezioni del Cai per la realizzazione di un progetto di Montagnaterapia con pazienti psichiatrici. Lo stesso tipo di pazienti, in ambito genovese, ha potuto vivere l'emozionante esperienza di scendere in grotta in tutta sicurezza, grazie alla collaborazione dell'equipe di assistenza e di componenti del Gruppo Grotte Martel e della XIII Delegazione CNSAS. Come nel caso precedente, questa esperienza si è rivelata fonte di stimoli ed emozioni forti per tutti.

Nello Scarpone di Ottobre del 2011 si parla della seconda edizione di Riatrekking, progetto della provincia di Alessandria per la cura del diabete tipo 1, che ha visto sezioni del Cai collaborare con medici e Protezione Civile per portare ragazzi diabetici in montagna: anche qui soddisfazione ed emozioni a volontà.

E ancora, il 7 Luglio 2009, quando quattro soci della Sottosezione di Arenzano (Sezione Ligure) hanno raggiunto la vetta del Monte Bianco. Apparentemente la notizia non è nulla di eccezionale, peccato che due degli alpinisti fossero cardiopatici reduci da infarto miocardico. Quella data ha visto il coronamento di un arduo e complesso progetto medico avente non solo la finalità di accompagnarli a riprendere a frequentare in sicurezza le loro amate montagne, ma anche quella di incoraggiare tutti gli infartuati a non aver paura di tornare gradatamente al loro stile di vita precedente all'evento traumatico.

Questi incredibili e insoliti percorsi riabilitativi sono nati dal sogno di operatori che hanno osato esplorare e percorrere strade nuove e che hanno potuto farlo anche grazie alla competenza ed entusiasmo di soci Cai, titolati e non. Nel futuro il Cai è pronto ad aprirsi ad altre collaborazioni? A mettersi in gioco in progetti nel vasto campo non solo della riabilitazione, ma anche in quello che

viene comunemente definito come ricerca del “benessere” per adulti o bambini problematici? Anche in questo il volontariato del Club alpino potrebbe essere protagonista.

Roberta Amadeo, campionessa italiana di Handbike,dice: “Lo sport, sia esso individuale o di gruppo, ha la capacità di canalizzare l’attenzione sulle abilità piuttosto che sui deficit”. La montagna è un prezioso aiuto a fare questo.