



Petra Lehmann vive fin dall'infanzia con numerosi disturbi, come neurodermite, forti attacchi di emicrania o allergie. Nel 2006, dopo la diagnosi di spondilite anchilosante, ha trascorso quattro settimane di degenza presso la clinica di riabilitazione Adelheid di Unterägeri.

Riabilitazione ospedaliera

### **«Volevo ottenere molto di più di quanto previsto»**

Dopo ulteriori accertamenti a seguito di diverse fratture alle costole, nel 2006 mi è stata diagnosticata la spondilite anchilosante o morbo di Bechterew. A causa del dolore costante e delle restrizioni, il mio corpo non era in buone condizioni in quel periodo. Per questo motivo il mio reumatologo di allora mi prescrisse una riabilitazione ospedaliera. Questa scelta aveva lo scopo di aiutare il mio corpo a rimettersi in piedi e ad adattarsi alla terapia farmacologica. All'epoca avevo anche difficoltà ad accettare il morbo di Bechterew e l'osteoporosi come «malattie mie» e ad

adattarmi ad esse. Poiché la clinica di riabilitazione Adelheid di Unterägeri era l'unica struttura nella mia zona che offriva un programma specifico per il dolore, sono stata indirizzata lì. Durante il mio ricovero di quattro settimane, ho partecipato ad almeno quattro sessioni di terapia o attività al giorno, da sola o in gruppo. Ero impegnata 24 ore su 24: ginnastica in acqua, fisioterapia, attività fisica all'aria aperta (camminate, passeggiate, escursioni), ergoterapie, MTT, psicoterapie, consulenza nutrizionale, pratica di tecniche di rilassamento, serate di pittura, serate di cucina, ecc. Inoltre, venivano effettuate regolarmente visite mediche ed esami sia nella clinica stessa che all'esterno.

Amo il movimento e lo sport, per cui una delle sfide più grandi della riabilitazione quotidiana per me è stata quella di non spingere costantemente il mio corpo oltre i suoi limiti. Le «unità sportive» offerte erano troppo noiose per me e non mi sentivo abbastanza stimolata. In ogni caso, volevo ottenere molto di più di quanto previsto. Sono stata subito considerata impaziente e troppo curiosa, quando invece volevo solo ottenere il meglio per me stessa e sapere tutto. A posteriori, tuttavia, ritengo che il soggiorno sia stato fantastico, anche grazie ai meravigliosi contatti sociali. Ho imparato a ridimensionare i miei obiettivi e ad ascoltare i segnali di allarme del mio corpo. La conoscenza approfondita del funzionamento del mio corpo nella vita di tutti i giorni con il morbo di Bechterew mi ha aiutato ad accettare il fatto che non posso semplicemente dimenticare questa malattia con l'aiuto di una pillola, ma convivere bene con essa. Durante la riabilitazione, ho preso nota di molte frasi o consigli che ho trovato coerenti. Quando nella vita di tutti i giorni rischiamo di scivolare nei miei «vecchi» schemi, tiro fuori i miei appunti e riesco a darmi forza o a riorientare i miei pensieri. Oggi la spondilite anchilosante è la mia compagna, ma non sono più guidata solo da essa. Di solito riesco a distinguere il dolore acuto da quello reumatico e quindi a cercare un aiuto più mirato. Quando si verificano le ricadute, posso reagire più rapidamente. So quali sport vanno bene per me e quali meno. Inoltre, ho acquistato diversi mezzi ausiliari dalla Lega contro il reumatismo per aiutarmi nella vita quotidiana. Ho imparato a essere più paziente con me stessa e con la malattia e ad accettare le cose che non posso cambiare.

#### I miei consigli

- Ponete il maggior numero possibile di domande, prendete nota di ciò che conta di più
- Partecipate, provate e decidete solo dopo. Godetevi l'esperienza senza pregiudizi, traetene dei benefici e rifletteteci in un secondo momento.
- Tornati a casa, mettete ordine tra i suggerimenti e le misure in tutta calma. Ascoltate il vostro istinto e implementate e integrate le cose che vi sembrano sensate e fattibili. Non implementate tutto in una volta, ma non smettete mai di farlo!
- Non concentratevi su ciò che non funziona ancora, ma festeggiate i piccoli successi con una ricompensa (non deve essere sempre qualcosa di commestibile!).
- In caso di brutti colpi, riguardate gli appunti di riabilitazione per ricordarli, fatevi aiutare dalla rete di conoscenze e dai vostri medici di fiducia. Confidate nel fatto che i tempi migliori torneranno.