



Susanne Seiler può contare sulla sua schiena anche mentre cucina un dolce con sua figlia Ronja.

Vivere con l'ernia del disco

«Non avevo idea di cosa possono fare a una persona dei dolori così forti»

Susanne Seiler, appassionata di corsa, dopo la seconda pausa per maternità vuole ricominciare con il lavoro e lo sport, ma la schiena glielo impedisce. Trascorre quasi cinque settimane infernali prima che la grande ernia del disco nella parte bassa della schiena le venga rimossa chirurgicamente. Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler, zvg

Susanne Seiler si sporge sull'isola della cucina e preme una cialda arrotolata nella cremosa copertura della torta. Sotto il suo braccio, nel frattempo, sua figlia undicenne Ronja è intenta ad afferrare un'altra cialda. Nel farlo urta una fragola che cade silenziosamente a terra. La 44enne si china velocemente, raccoglie la fragola e la sciacqua prima di metterla sulla torta insieme alle altre. Sporgersi, chinarsi e girarsi con il busto ora sono di nuovo movimenti naturali per Susanne Seiler. I carichi quotidiani sono tornati a essere sostenibili per la sua schiena, che ora si fa sentire solo un paio di volte all'anno. La avverte di averne più cura e le ricorda l'inferno che ha dovuto affrontare a causa sua una primavera passata.

Conseguenze di una quotidianità intensa

Dieci anni fa la fotografa iniziò a soffrire dei primi dolori lombari. Le giornate trascorse tra lavori fotografici per una casa editrice e come lavoratrice indipendente, due bambini piccoli, la casa e lo sport erano certamente impegnative. Non trovò insolito il fatto che la schiena ne risentisse e non era la prima volta che soffriva di disturbi alla schiena. Da adolescente, mentre faceva il salto in alto cadde accanto al materasso atterrando sul coccige. Con la terapia chiropratica riuscì però a risolvere le conseguenze di questo infortunio e la



Un momento difficile: madre e figlia nel giugno del 2011, poco dopo l'operazione.

schiena non fu più un problema per la giovane sportiva. I dolori si ripresentarono solo nel 2007, quando era incinta di suo figlio Oliver, a causa di un'obliquità del bacino. Anche questi disturbi, però, sparirono grazie alla medicina tradizionale cinese e allo yoga.

Impossibile fare a meno delle pastiglie

La torta è pronta. Susanne Seiler e sua figlia si danno il cinque. Quando il mal di schiena della madre aumentò, Ronja aveva solo otto mesi. Un giorno smise improvvisamente di nutrirsi al seno, come se avesse intuito che presto non avrebbe potuto più bere il > pag. 30



Suddividendo il materiale in contenitori con ruote, la fotografa evita carichi eccessivi o squilibrati.



Oggi la 44enne è convinta che l'operazione sia stata la scelta giusta.



La corsa è e resta la passione di Susanne Seiler, anche se il suo sogno di correre una maratona è sfumato.



Il ciclismo è diventato la nuova sfida della sportiva.

latte della mamma. In passato la sportiva non era mai ricorsa agli antidolorifici. A Pasqua del 2011, però, non riuscì a farne a meno durante un giro in bicicletta da Brugg a Olten. Susanne Seiler, originaria di Soletta, si rese conto che questi sintomi non potevano essere semplici conseguenze di una quotidianità fisicamente intensa. Un paio di giorni dopo si rivolse a un medico che non conosceva. «Fu un errore», dice oggi. «Non sapeva che vado dal medico solo quando la situazione è già grave.» Il medico, consigliatole dal suo precedente medico sportivo dopo il trasferimento nel Canton Argovia, le prescrisse degli antidolorifici, che in genere sono la prima scelta terapeutica in caso di mal di schiena.

Un'attesa insopportabile

Non essendoci stati miglioramenti, il medico le prescrisse medicinali più forti, ma anche questi furono inefficaci.

«Era un miracolo se non avevo dolore per dieci minuti», afferma Susanne Seiler. Un giorno andò a fatica al pronto soccorso, solo per uscirne con medicinali ancora più forti. «Prendevo pastiglie che non mi permettevano di guidare ma continuavo ad avere dolore.» Non riusciva più a dormire e perse peso. Finalmente il medico prescrisse una risonanza magnetica. L'istituto radiologico rimandò la paziente a casa con la diagnosi «grande ernia discale sinistra L5/S1 con compressione e spostamento della S1 sinistra». Il medico la visitò solo un paio di giorni dopo e informò l'ospedale. «A casa mi chiamarono dall'ospedale perché mancava ancora un'informazione sulla cassa malati», racconta Susanne Seiler. «Chiesi quando sarei potuta andare in ospedale ma la persona al telefono mi rispose che il medico non aveva indicato un'urgenza. Dovetti ancora aspettare un paio di settimane prima di avere un appunta-

mento.» Ancora oggi Susanne Seiler non riesce a capire perché non fu giudicata un caso urgente nonostante il dolore resistente alla terapia, il formicolio e il principio di indebolimento alla gamba sinistra.

Tutto è meglio del dolore

Il pensiero di dover ancora resistere per settimane fu troppo per l'allora 34enne. In lacrime, chiamò un'amica che aveva contatti con l'ospedale di Aarau e che riuscì a organizzarle un appuntamento al pronto soccorso lo stesso giorno. Qui una dottoressa confermò la diagnosi di ernia del disco e fece decidere alla madre se desiderava tornare presto dai suoi figli o scegliere il percorso più lungo. Naturalmente, Susanne Seiler non sottovalutò l'entità dell'intervento, ma la sofferenza e la disperazione erano tali che qualsiasi cosa le sembrava meglio della situazione attuale: «Non avevo idea di cosa possono fare a una persona

dei dolori così forti.» Optò per l'intervento e tutto iniziò a svolgersi rapidamente: le diedero una stanza e morfina per i dolori infernali. Il 27 maggio 2011 le fu rimosso chirurgicamente il materiale fuoriuscito del disco intervertebrale. Tre giorni dopo poté tornare a casa. Finalmente non aveva più dolore. Tuttavia, la fase di guarigione mise nuovamente a dura prova la famiglia. Per sei settimane non poté sollevare pesi superiori ai tre chili e le era concesso stare seduta al massimo tre volte al giorno per non più di 30 minuti. Il resto del tempo doveva stare sdraiata. Ciò che per un'amante dell'attività fisica era già difficile, sembrava impossibile con un bambino piccolo e una neonata.

Un lungo processo di guarigione

Con il sostegno di famiglia, amiche, Spitex, asilo nido e mamma diurna, Susanne Seiler riuscì a superare la prima

fase critica. «Nonostante avessi un corpo ben allenato, mi sentivo come un capriolo ferito. Non potevo fare movimenti bruschi o chinarmi e dovevo sempre stare dritta sulle ginocchia. Sentivo la schiena rigida.» L'intero processo di guarigione durò due anni. Anche quando poté tornare ad allenarsi, la runner dovette accettare di non poter più raggiungere le prestazioni di prima dell'operazione. Sfumava così il suo sogno di correre una maratona. Trovò nuove sfide nel ciclismo. Oggi va a correre due o tre volte alla settimana, una mattina è riservata alla bicicletta e una sera alla settimana fa allenamento per tutto il corpo. In inverno fa anche sci alpino e di fondo. «Sono felice di fare sport e di tutto quello che riesco a fare nonostante tutto», afferma la 44enne.

Tutto quasi come prima

In seguito all'accaduto, Susanne Seiler è diventata molto cauta. Il suo corpo ha

voluto avvertirla che stava facendo troppo? La fotografa ha lasciato il posto fisso per concentrarsi sul lavoro indipendente. Ha suddiviso la sua attrezzatura in piccoli carichi che trasporta in contenitori con ruote. Non aiuta più gli amici durante i traslochi. Dal 2011 non ha più sollevato i suoi bambini, nonostante le facesse male al cuore. Allena in modo mirato la stabilità e la mobilità della schiena. Per rilassarsi si sdraia su un tappetino chiodato, che ha un effetto calmante e promuove l'irrorazione sanguigna. «Ho imparato a rallentare quando si ripresentano i dolori. Cerco di risolvere tutto ai primi segnali.» Non usa quasi mai antidolorifici. Sarebbe andata diversamente se si fosse rivolta prima al medico? Se non avesse accettato il dolore così a lungo? Susanne Seiler non lo sa. Ma di una cosa è certa: «Per me l'operazione è stata la scelta giusta. Il dolore è passato e sono tornata a muovermi normalmente.» ■