

Panoramica: esercizio fisico e sport

Vi offriamo in questa sede una panoramica di diverse discipline sportive. A grande richiesta abbiamo aggiunto anche dei consigli e dei suggerimenti finalizzati a capire se tali discipline sportive siano indicate o meno per i soggetti affetti da EB. I "consigli", in quanto tali, vanno tuttavia sempre accolti con le dovute riflessioni! Essi mirano esclusivamente a chiarire quali sport possano essere più o meno adatti rispetto ad altri.

Non supponiamo che ogni bambino e ogni adulto affetto da EB possa o voglia praticare davvero tutti gli sport contrassegnati come "consigliati" o come "possibili entro certi limiti". Consigliamo ad ogni modo di provare diverse discipline sportive, a seconda della propria situazione personale. Con perseveranza, coraggio e talvolta anche un allenatore/allenatrice competente e motivante, si possono ottenere ottimi risultati. La gioia di stare in movimento e di praticare esercizio fisico, con tutto ciò che di positivo ne consegue, rappresentano la ricompensa per questo impegno.

Regole generali:

- Meglio prediligere discipline sportive che prevedano movimenti dolci, lenti e regolari.
- Meno indicate invece sono quelle discipline che impongono movimenti rapidi, bruschi e irregolari (arresti e ripartenze veloci).
- In generale, sono da evitare gli sport estremi.
- Gareggiare a livelli agonistici è possibile soltanto di rado, in presenza delle varianti più lievi di EB.
- Anche gli sport di squadra si possono praticare solo raramente, a causa del rischio di lesioni.
- Nelle discipline sportive "sconsigliate" si possono contemplare, anche se sporadicamente, delle eccezioni.
- Iniziare l'attività lentamente e con cautela e poi portarla avanti nel tempo con costanza!
- La resistenza e la forza muscolare possono essere migliorate solo gradualmente.
- È necessario prestare particolare attenzione all'equilibrio tra assunzione di cibo e dispendio energetico. Tuttavia, è quasi sempre possibile eseguire degli esercizi per mantenere, migliorare o riacquistare la mobilità.

Legenda: **X** consigliato **X** possibile entro certi limiti (rispettare le istruzioni!) **X** sconsigliato

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Acquafitness	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Consigliato; procedere però lentamente, in quanto muscoli e articolazioni devono essere abituati lentamente alla sollecitazione.</i>									
Aerobica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Attività di fitness con ginnastica, musica e molti elementi di danza. Consigliato, ma non sempre tutti gli esercizi sono fattibili.</i>									
Allenamenti di Kata (Karate)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gli allenamenti di Kata (forma) sarebbero consentiti con un istruttore davvero esperto, dato che in questo caso non vi è contatto fisico. Assolutamente non indicato come arte marziale (combattimento o Kumite)</i>									
Arrampicata	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Praticabile in singoli casi in presenza di forme di EB lievi.</i>									
Atletica leggera (ad es. salto in alto, salto in lungo, getto del peso, tiro del giavellotto, ...)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Ampia gamma di discipline. Alcune discipline possono essere praticate in singoli casi in modo assai limitato.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Badminton (volàno)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato; preferire un fondo morbido (prato, sabbia).</i>									
Baseball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Si può praticare nel proprio giardino eseguendo esercizi di battuta e di tiro con una pallina morbida; negli altri casi è poco indicato.</i>									
Beach volley	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Poco indicato, elevato rischio di lesioni a carico di dita e avambracci a causa del forte attrito in caso di schiacciata e bagher; eccessivo rischio di lesioni dovuto ai tuffi e al contatto fisico malgrado il fondo morbido.</i>									
Biliardo/snooker/ecc.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Assolutamente possibile, eventualmente con un ausilio di ritenuta della stecca. Tante diverse varianti di gioco!</i>									
Bowling	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Indicato solo se non sussiste alcun problema a livello delle dita e se si è in grado di afferrare saldamente la palla pesante.</i>									
Calcio	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
<i>Poco consigliato. Le lesioni sono particolarmente frequenti. Praticabile in singoli casi in presenza di forme di EB lievi.</i>									
Camminare	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Assolutamente indicata se lo stato dei piedi/delle piante dei piedi lo consente. Percorso e sforzo dipendono dalla condizione generale e dallo stato psicofisico quotidiano.</i>									
Canoa (canadese, kayak)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>La canoa canadese è un po' più indicata del kayak (per via della migliore stabilità); entrambe le discipline sono da praticare solo in acqua ferma (laghi con poco vento), da evitare i torrenti! Imbottire il sedile con tappetini morbidi o altro.</i>									
Canottaggio	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>La valutazione varia fortemente a seconda del tipo di canoa prescelta. Testare le svariate maniglie dei remi. Imbottitura morbida del sedile.</i>									
Ciclismo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Imbottitura del sedile eventualmente più morbida per ridurre l'attrito sulla sella. Prendere in considerazione l'uso del triciclo per limitare il rischio di caduta. Si consiglia di indossare guanti da ciclismo perfettamente calzanti. La cyclette è una possibile alternativa.</i>									
Croquet	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Danza	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Molte varianti sono particolarmente indicate per mantenere la mobilità ma sono da preferire quelle "più delicate". Prima di tutto teatro danza, danza del ventre, hip-hop e similari.</i>									
Escursionismo/Alpinismo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Senz'altro possibile per tanti soggetti affetti se si possono sollecitare i piedi. Percorso e sforzo dipendono dalla condizione generale e dallo stato psicofisico quotidiano.</i>									
Equitazione	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Si può praticare ma non in tutte le varianti. Scegliere un cavallo docile e affidabile, procedere con un'andatura lenta e uniforme, preferire stivali da equitazione in pelle (sudorazione minore), applicare bende protettive sulle gambe, indossare calzoni alla cavallerizza con un'ottima imbottitura, applicare eventualmente un cuscino morbido sulla sella.</i>									
Football americano e discipline analoghe	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Non indicati per via del contatto fisico particolarmente diretto e dell'elevato rischio di lesioni.</i>									
Freccette	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Senz'altro possibile se si riescono ad afferrare le freccette.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Frisbee	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato se si usa un disco morbido.</i>									
Ginnastica attrezzistica (ad es. sbarra, cavallo, anelli, ...)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Poco praticabile per via dell'attrito che si genera sulle mani durante gli esercizi con la maggior parte degli attrezzi.</i>									
Ginnastica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Assolutamente indicata; l'ampia gamma di esercizi consente di adattare l'allenamento allo stato psicofisico quotidiano.</i>									
Ginnastica ritmica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Indicata; l'ampia gamma di esercizi consente di adattare l'allenamento allo stato psicofisico quotidiano.</i>									
Golf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Prevede di camminare e di stare in piedi a lungo e richiede una certa forza per lanciare la pallina in modo decisamente efficace. Se ciò è possibile trattasi di una disciplina sportiva indicata.</i>									
Hockey su ghiaccio	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
<i>Difficile; poco consigliato. Le lesioni sono particolarmente frequenti. Praticabile in singoli casi in presenza di forme di EB assai lievi.</i>									
Hockey su prato	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Si possono eseguire esercizi di tiro nel proprio giardino; negli altri casi è poco indicato.</i>									
Immersioni	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Indicate in modo assai limitato, utilizzare il boccaglio se le mucose orali e il volto non sono colpiti dall'EB, ci si può immergere con la muta e la maschera a ossigeno solo in singoli casi.</i>									
Jogging	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato se lo stato dei piedi/delle piante dei piedi lo consente. Percorso e sforzo dipendono dalla condizione generale e dallo stato psicofisico quotidiano. Sono particolarmente importanti scarpe da corsa di buona qualità.</i>									
Karate e altre arti marziali (judo, taekwondo, Jiu jitsu, ecc.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Non indicati per via del contatto fisico ravvicinato e del rischio di lesioni.</i>									
Lotta	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Non indicata per via del contatto fisico ravvicinato, del forte attrito e del rischio di lesioni.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Minigolf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato.</i>									
Nordic walking	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato se si riescono ad afferrare saldamente i bastoncini e se lo stato dei piedi/delle piante dei piedi lo consente. Percorso e sforzo dipendono dalla condizione generale e dallo stato psicofisico quotidiano. È importante indossare guanti.</i>									
Nuoto	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Assolutamente consigliato! Si può praticare anche al lago e in piscine all'aperto. Anche l'acqua di mare è assolutamente indicata se le ferite lo consentono e l'acqua salmastra non causa un eccessivo bruciore sulla pelle. Entrare in acqua eventualmente dopo aver applicato delle bende, alcuni soggetti ungono le ferite con vaselina prima di entrare in acqua, in quanto il sale brucia meno sui siti aperti. Come ausilio al nuoto, i tubi in materiale espanso si addicono meglio rispetto ai "normali" braccioli. Non dimenticare la protezione solare!</i>									
Orientamento	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato se lo stato dei piedi/delle piante dei piedi lo consente. Trattasi di un'ulteriore avvincente opportunità per i soggetti EB in grado di camminare senza problemi. Percorso e sforzo dipendono dalla condizione generale e dallo stato psicofisico quotidiano. È particolarmente importante indossare scarpe comode da passeggiata di buona qualità.</i>									
Pallacanestro		X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sono senz'altro possibili esercizi di tiro (ad esempio con il canestro streetball, da applicare al muro di casa o al garage oppure collocato in giardino); come sport di squadra è poco consigliato. Le lesioni sono particolarmente frequenti. Praticabile in singoli casi in presenza di</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
<i>forme di EB lievi.</i>									
Pallamano	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Non indicata per via dell'elevato rischio di lesioni.</i>									
Pallanuoto	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Non praticabile come sport di squadra ma si può naturalmente giocare in acqua con la palla.</i>									
Pallavolo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Poco indicata, elevato rischio di lesioni a carico di dita e avambracci a causa del forte attrito in caso di schiacciata e bagher; eccessivo rischio di lesioni dovuto ai tuffi e al contatto fisico malgrado il fondo morbido.</i>									
Pattinaggio in linea	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Indicato in modo limitato; le scarpe dovrebbero essere indossate con una benda protettiva, elevato rischio di caduta all'inizio.</i>									
Pattinaggio su ghiaccio	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Indicato in modo limitato; le scarpe possono venire indossate con una benda protettiva. Praticarlo all'inizio solo con le dovute misure di sicurezza: due accompagnatori a cui sorreggersi o uno strumento didattico di pattinaggio (pinguino o similari).</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Pesca	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicata ma sussiste la limitazione per cui indossare stivali di gomma potrebbe causare problemi.</i>									
Pilates	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Assolutamente consigliato anche se non è sempre possibile eseguire tutti gli esercizi.</i>									
Pugilato/boxe	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Non indicato per via dell'elevato rischio di lesioni. Sono però assolutamente consentiti esercizi di boxe con un sacco da boxe e guanti di buona qualità.</i>									
Qi gong	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato.</i>									
Scherma	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Indicata solo in singoli casi, se l'equipaggiamento (giacca di sicurezza, maschera da scherma, ecc.) non causa alcun problema.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Sci alpino	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Consigliato in modo assai limitato; indossare scarponi di ottima qualità, sono opportune bende protettive per tibie, indossare capi di abbigliamento con una buona imbottitura (ad esempio in piuma). Preferire piste più pianeggianti (minor rischio di caduta), evitare piste ghiacciate.</i>									
Sci di fondo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Può essere praticato da alcuni soggetti affetti se sono in grado di afferrare saldamente i bastoncini. Si consigliano scarpe di buona qualità piuttosto morbide. Applicare eventualmente una benda protettiva sulla tibia sul lato anteriore. Evitare tratti ghiacciati. Preferire terreni pianeggianti.</i>									
Skateboard	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Si può eventualmente praticare se si ha un buon equilibrio, preferire le tavole lunghe per via del minor rischio di caduta, si sconsigliano l'half-pipe e i trick.</i>									
Slitta	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Da evitare il canale di ghiaccio; è consentita la discesa con slittino/slitta "normale" (su percorsi con ridotto rischio di caduta).</i>									
Softball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Tai Chi Chuan (anche: Tai Chi , Taiji o Boxe delle Ombre)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato.</i>									
Tennis	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Poco indicato; si può praticare solo in singoli casi in presenza di forme di EB assai lievi. Un'alternativa decisamente possibile sarebbe il soft-tennis, giocato su un fondo morbido e con una pallina morbida.</i>									
Tennis da tavolo (ping-pong)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Particolarmente indicato. Potrebbe essere utile un dispositivo di ritenuta della racchetta.</i>									
Tiro con l'arco	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Rischio di lesioni a livello del braccio all'arco (la corda dell'arco schizza indietro...); eventualmente consentito con una protezione in pelle integrale (guanto e parabraccio); la corda va inoltre afferrata solo con il guanto protettivo.</i>									
Trampolino	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Consigliato; il rischio di lesioni può venire ridotto utilizzando un trampolino stabile, una rete di protezione e coprendo le molle con tappetini. All'inizio utilizzare eventualmente un trampolino piccolo, col quale si può fornire aiuto afferrando le mani.</i>									

Disciplina sportiva/Movimento Istruzioni/Suggerimento	EBS gen. intermed	EBS loc.	EBS gen. grave	EBS altre	EBDD	EBDR	EBG gen. intermed	EBG altre	Kindler
Vela	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>La valutazione varia fortemente a seconda del tipo di imbarcazione prescelta. La vela con imbarcazioni a chiglia è decisamente più fattibile rispetto alle iolle. Può essere utile indossare una muta in neoprene come protezione sulle bende. Preferire vento leggero (fino a forza 3).</i>									
Volteggio a cavallo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Volteggio a cavallo (pedagogico-terapeutico): non indicato nella variante da gara ma particolarmente indicato nella variante pedagogico-terapeutica.</i>									
Yoga	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Assolutamente consigliato anche se non si possono sempre eseguire tutti gli esercizi; è necessario un lungo allenamento. Cercare insegnanti validi!</i>									