

LO SPORT PER DISABILI: GLI AUSILI

di

*Caracciolo Antonio

*Fisioterapista Servizio DAT

(Domotica Ausili Terapia occupazionale – Fondazione Don C.Gnocchi – Milano)

*Tecnico e Istruttore - Comitato Italiano Paralimpico

E' risaputo che i luoghi dove si "pratica" maggiormente sport sono solitamente i bar, gli uffici, le aule scolastiche. In Italia la pratica di uno sport si riduce spesso ai commenti di quello che è avvenuto sui campi da gioco. Anche se vi sono segnali di maggior coinvolgimento nella vera e propria pratica sportiva quella che è la Cultura dello Sport credo sia ancora lontana da venire.

Nelle scuole stentano a partire veri e propri momenti di informazione e avviamento allo sport. Relativamente pochi sono i Centri di Avviamento allo Sport. Questo avviene nel quotidiano per la persona "normodotata".

Immaginiamo se chi volesse iniziare una attività sportiva fosse una persona con disabilità. Cosa fare? A chi rivolgersi? Quali attività è possibile praticare e come?

■ Introduzione

In questi ultimi anni si è assistito in Italia ad un costante e continuo aumento delle persone con disabilità che si sono avvicinate alla pratica sportiva; pratica sportiva svolta sia a livello amatoriale che agonistico. Il numero dei disabili sportivi è comunque ancora molto al di sotto di quelle che sono le percentuali del resto del Nord Europa e dell'America del Nord.

I motivi credo siano legati sia alla mancanza di quella Cultura Sportiva già citata, non vengono ancora riconosciuti i vantaggi psico-fisici della costante pratica sportiva, sia alla mancanza di quelle che sono le informazioni di base su come e con chi praticare sport.

Nella maggior parte dei Centri di Riabilitazione esteri, la persona con disabilità, fin dalle prime fasi del trattamento riabilitativo, viene inserita in gruppi che svolgono attività di Sport-Terapia. Questa attività è parte integrante del Protocollo Riabilitativo e ha lo scopo, per mezzo della pratica di vari sports, di contribuire al raggiungimento di una completa ri-abilitazione sia da un punto di vista motorio, per quanto possibile in riferimento alla tipologia di disabilità, che psico-sociale.

Da noi questo, purtroppo, non avviene ancora; solo in pochissimi Centri di Riabilitazione viene data una informazioni su quelle che sono le possibilità di praticare sport da parte di persone con disabilità e ancora meno sono quelli in cui viene svolta attività di Sport-Terapia. Non è forse questa la sede per ribadire come in Italia siano ancora carenti i Centri Specializzati per la cura e la riabilitazione di persone con lesione midollare (Unità Spinali) ma è sicuramente un punto da tenere in considerazione quando ci si chiede come mai non siamo ai livelli degli altri paesi industrializzati per quel che riguarda lo Sport per Disabili.

Detto questo mi pare comunque importante ribadire l'importanza della pratica sportiva da parte di persone con disabilità visti i notevoli vantaggi che si possono ottenere sia da un punto di vista fisico che sociale.

▪ Lo Sport per Disabili

Per permettere a persone disabili di praticare degli sports è stata creata una Federazione inizialmente denominata F.I.S.Ha. (Federazione Italiana Sport Handicappati) divenuta in seguito FISD (Federazione Italiana Sport Disabili) ed ora CIP (Comitato Italiano Paralimpico).

Il CIP è una Federazione effettiva del Comitato Olimpico Nazionale Italiano nata con l'intento di promuovere e disciplinare in esclusiva l'attività sportiva dei disabili nel nostro Paese.

Il CIP è presente in tutte le regioni con un Comitato Regionale e vari Comitati Provinciali.

Gli sports praticati sono tutti quelli riconosciuti dal C.I.O., dall'Atletica Leggera al Nuoto, dal Ciclismo agli Sport Invernali insomma tutti possono trovare lo sport che meglio si addice alle proprie caratteristiche psico-fisiche.

Come si diceva in ogni Regione vi è un Comitato CIP formato dalle Società Sportive solitamente suddivise per tipologia di disabilità: il CIP conta circa 15.000 tesserati e 500 società sportive affiliate permettendo la pratica sportiva a sette differenti tipologie di handicap: para-tetraplegici, amputati, cerebrolesi, psichici, les autres, non vedenti ed ipovedenti.

Resta distaccato e a sé stante il Settore degli Sportivi Silenziosi (non udenti).

Per chi fosse interessato ad intraprendere la pratica di una qualsiasi attività sportiva è pertanto consigliabile fare riferimento a questi Comitati o direttamente alla Sede CIP Nazionale.

▪ Gli sports

Per poter praticare una certa disciplina è importante utilizzare degli strumenti (ausili) idonei a far sì che si possano ottenere risultati adeguati in relazione allo sforzo fatto e che garantiscano il massimo di sicurezza all'atleta.

Non sempre questi ausili sono necessari; andranno individuati in base allo sport ed alla tipologia di disabilità, in ogni caso sarà importante procedere con una attenta valutazione al fine di creare la massima sinergia tra la persona e l'attrezzo.

Potrebbe sembrare superfluo dirlo ma un altro aspetto importante per la pratica di una qualsiasi disciplina sportiva per qualsiasi tipologia di disabilità è una corretta ed adeguata preparazione fisica. Ogni Società Sportiva dovrebbe avere al suo interno Preparatori Atletici specializzati, in grado, oltre che di consigliare quale potrebbe essere la disciplina più idonea per una certa disabilità, anche di impostare la preparazione atletica.

Atletica leggera

Le varie discipline di questo sport vengono praticate in campi con caratteristiche tecniche regolamentari come da regolamento FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera).

Gare in linea

Per queste discipline è fondamentale l'utilizzo di particolari carrozzine per permettere a persone con disabilità che impediscono l'utilizzo degli arti inferiori (para/tetraplegia, amputazione, poliomielite, ecc...) di praticarle.

Le gare in linea vanno dai 100 Metri sino alla Maratona. Solitamente le carrozzine utilizzate sono a tre ruote, due più grandi posteriori (26"-27"-28") ed una anteriore (16"-18"-20"). Il telaio, particolarmente allungato, è costituito da materiali quali titanio, carbonio e leghe composite che garantiscono caratteristiche di leggerezza (dagli 8 Kg) ed allo stesso tempo di notevole robustezza.

Le misure della carrozzina dovranno corrispondere a quelle dell'atleta che la utilizzerà.

La posizione di spinta è molto raccolta con le ginocchia molto vicine al tronco e le gambe flesse sotto il sedile. (Fig.1)

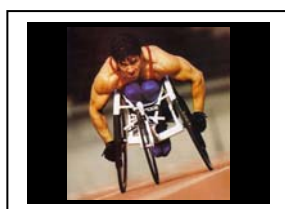


Fig.1

Al telaio è abbinato un piccolo manubrio che permette di regolare l'angolo di sterzata a seconda del tipo di gara che si sta effettuando (in pista o su strada).(Fig.2)

La tecnica di spinta è molto particolare e per garantire il massimo del rapporto spinta potenza sviluppata si utilizzano guanti e corrimani di spinta con coefficienti di attrito molto elevati (gomma, resine, ecc...). I guanti di spinta sono spesso "confezionati" artigianalmente e direttamente sulla mano dell'atleta per garantire il massimo della personalizzazione.



Fig.2



Fig.3

I lanci

Anche per questa specialità vi è la necessità per chi non riesce a sostenersi sulle proprie gambe di utilizzare delle sedute che garantiscano stabilità e il massimo della

potenza sviluppata nella fase di lancio. In questo caso il tipo di seduta viene solitamente personalizzato da chi effettua il lancio in base alle sue caratteristiche fisiche, la seduta verrà poi fissata saldamente alla piattaforma di lancio tramite appositi tiranti.(Fig.4-5)



Fig.4

Nuoto

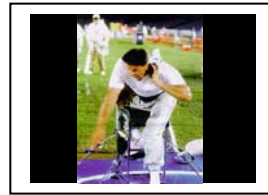


Fig.5

Si può dire che per la pratica di questo sport, forse unico tra tutti, non vi è necessità di utilizzare ausili nemmeno da parte di persone con grave disabilità. Importante anche in questo caso un adeguato avviamento ed una idonea preparazione atletica per poterlo praticare in assoluta sicurezza e per ottenere risultati soddisfacenti. Spesso la pratica di questo sport è limitata non tanto dalle difficoltà dell'atleta ma dalla inadeguatezza degli impianti sportivi, presenza di barriere architettoniche che impediscono o ne rendono difficoltosa o impossibile una loro fruizione.

Sci nautico

Questo sport può essere praticato anche da quelle persone con una disabilità che non consente un valido sostegno da parte degli arti inferiori grazie ad un particolare ausilio costituito da un piccolo sedile montato su uno sci d'acqua. (Fig.6)



Fig.6

Vela

In questo caso la necessità non è tanto quella di utilizzare ausili particolari ma di rendere accessibile l'imbarcazione sia per quel che riguarda la fruizione della cabina che della accessibilità del ponte di manovra. Alcune imbarcazioni sono state rese accessibili installando a bordo sollevatori per l'accesso in coperta e sedili scorrevoli per poter effettuare le manovre sopra coperta.

Canoa

La difficoltà per praticare questo sport è soprattutto per persone con disabilità che compromettono anche il controllo del tronco e l'utilizzo degli arti superiori. In questo caso vi sarà la necessità di apportare modifiche al sedile atte a permettere una adeguata stabilizzazione del tronco e un adattamento della pagaia per permettere una valida impugnatura anche da parte di chi non ha una presa valida a livello delle mani. Naturalmente in questi casi si dovranno individuare specchi d'acqua particolarmente tranquilli per garantire la massima sicurezza.

Tiro con l'arco

Questo è l'unico sport in cui le persone disabili possono gareggiare insieme a quelle normodotate. Per la pratica di questa attività sportiva valgono i regolamenti della FITARCO (Federazione Italiana Tiro con l'Arco). Le persone con disabilità possono utilizzare un sistema di seduta (carrozzina) nel caso in cui non riescano a mantenere autonomamente la stazione eretta ed ausili che permettono di tenere l'arco nella posizione di puntamento e di lancio della freccia.

Anche questi sono ausili che l'atleta si confeziona su misura in base alla sua disabilità, alle sue potenzialità motorie residue e al suo modo di tirare.

Quello che viene maggiormente utilizzato da persone con difficoltà anche agli arti superiori (tetraplegia) è un fissaggio dell'arco alla mano di sostegno ed un sistema di tiraggio e rilasciamento della corda per permettere il lancio della freccia nella direzione ed al momento voluti. Questo sistema può essere costituito da un manicotto in cuoio o altro materiale simile infilato nel braccio che tenderà la corda. Questo manicotto dovrà avere, applicato sulla parte palmare, un uncino in metallo che svolgerà la funzione di presa e rilasciamento della corda.(Fig.7) Il tipo di arco, la potenza di tiro ed altre caratteristiche proprie dell'attrezzo verranno scelte dall'atleta in base alle sue modalità di tiro.



Fig.7

Tennis Tavolo

Persone con disabilità agli arti inferiori (paraplegia, amputazione, poliomielite, ecc...) possono praticare questo sport utilizzando delle carrozzine. Il regolamento di gioco, salvo qualche piccola variazione, ed i campi da gioco devono rispettare le normative FITeT (Federazione Italiana Tennis Tavolo).(Fig.8-9)

Qualche difficoltà potrebbe porsi se chi vuole praticare questo sport ha anche difficoltà di presa, vista l'importanza durante le fasi di gioco di avere sempre ben salda la racchetta in mano. In questi casi si dovranno adottare ausili che sostituiscano la presa non valida. Questi ausili possono variare anche di molto a seconda di come la persona preferisce impugnare la racchetta. Alcune persone utilizzano un guanto con applicate delle strisce di velcro che vanno a contatto con altre strisce applicate al manico della racchetta, (Fig.10) altre utilizzando del materiale termoplastico modificano l'impugnatura adattandola alla propria mano. Questi sono solo due esempi ma vi sono anche altri sistemi per garantire una presa valida della racchetta.



Fig.8

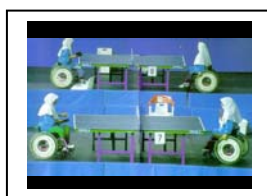


Fig.9

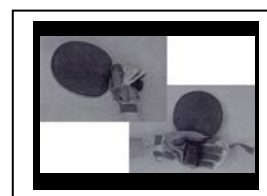


Fig.10

Scherma

Per praticare questo sport è necessario utilizzare tutta l'attrezzatura e gli strumenti previsti dalla Federazione Scherma al fine di garantire la massima sicurezza degli atleti i quali si fronteggiano seduti su delle carrozzine ben ancorate ad una apposita piattaforma.

Tennis

Per poter praticare questo sport vengono utilizzati i regolamenti della FIT (Federazione Italiana Tennis) con l'unica differenza che i giocatori in carrozzina possono prendere la pallina anche dopo il secondo rimbalzo nel proprio campo.

Le carrozzine utilizzate sono modelli molto "tecnici" con caratteristiche del telaio molto particolari. Oltre ad avere pesi molto contenuti, dai 6/8 Kg., il telaio è costituito solitamente da due ruote grandi posteriori ed una anteriore molto piccola per garantire il massimo della maneggevolezza nella fase di spinta. Sempre per garantire la massima scorrevolezza ed allo stesso tempo la massima sicurezza le ruote posteriori hanno un angolo di campanatura accentuato tale da garantire una buona stabilità anche quando vengono fatti rapidi movimenti laterali.(Fig.11-12)

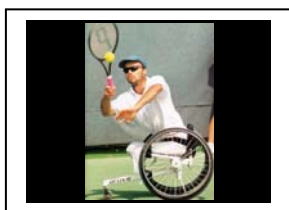


Fig.11



Fig.12

Sci nordico

L'utilizzo di ausili per praticare questo sport sono fondamentali nei casi in cui non vi è un valido sostegno da parte degli arti inferiori. Vengono utilizzati particolari sedili sotto cui vengono fissati dei normali sci da fondo. Il tipo di sedile varia a seconda del tipo di sciata e di caratteristiche fisiche dell'atleta e dovrà essere a misura dello sciatore. Per potersi spingere si utilizzano dei bastoncini del tutto simili a quelli di chi scia in piedi e grazie alla forza delle braccia si possono percorrere tutti i tipi di pista possibilmente dotate di binari (tecnica classica) con pendenze non elevate e senza contro pendenze laterali. Poiché la spinta per avanzare è esclusivamente a carico degli arti superiori e del tronco sarà importante che l'atleta abbia una discreta forza muscolare ed un buon allenamento onde evitare di trasformare una attività rilassante e piacevole in una inutile sofferenza.(Fig.13-14-15)



Fig.13



Fig.14



Fig.15

Sci alpino

Questo sport molto diffuso nei paesi d'oltre Alpe da qualche anno ha iniziato ad essere praticato anche in Italia. Come per lo sci nordico è necessario, per chi non può utilizzare gli arti inferiori, dotarsi di un apposito ausilio, il Mono-ski.

Questo ausilio è composto da un guscio con ammortizzatore che viene agganciato ad un normale sci e da due stabilizzatori che consentono di mantenere la posizione durante la discesa facendo le funzioni che fanno i bastoncini nella persona in piedi.

Il guscio dovrà essere assolutamente dalle misure dello sciatore facendo la funzione dello scarpone nella persona deambulante, trasmettere cioè il movimento direttamente allo sci senza nessun tipo di dispersione.(Fig.16) Come per lo sci nordico anche in questo caso il carico di lavoro è concentrato sugli arti superiori e sul tronco ed è pertanto importante che queste due parti siano valide sia da un punto di vista della motilità che della forza.

Con questi ausili, previo un adeguato addestramento, è possibile percorrere qualsiasi tipo di pista e utilizzare tutti gli impianti di risalita; ski-lift, seggiovie, funivie.(Fig.17) Nel caso in cui lo sciatore avesse difficoltà nell'uso degli arti superiori si potrebbe utilizzare un ausilio, Bi-ski, che essendo dotato di due sci garantisce una maggior stabilità durante la discesa diminuendo il carico di lavoro degli arti superiori e del tronco. Con questo ausilio si dovranno però valutare con maggiore attenzione quali piste percorrere non avendo la stessa praticità di utilizzo del Mono-ski.



Fig.16

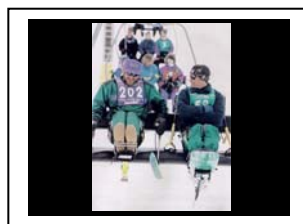


Fig.17

Basket

E' sicuramente uno tra gli sport più spettacolari sia per chi lo pratica che per chi vi assiste. Anche in questo caso è necessario l'utilizzo di carrozzine con caratteristiche tecniche tali da abbinare alla maneggevolezza, per consentire spostamenti rapidi, la stabilità, per evitare, per quanto possibile, cadute e la robustezza visti i frequenti contatti, anche violenti, durante le concitate fasi di gioco.(Fig.17) Le carrozzine solitamente utilizzate sono a telaio rigido, con ruote posteriori con un angolo di campanatura molto accentuato, con protezione dei raggi e con ruote posteriori antiribaltamento. (Fig.18)



Fig.17



Fig.18

Hockey

Questo sport può essere praticato sia su ghiaccio che su campi di gioco. Sul ghiaccio vengono utilizzati appositi seggiolini sotto cui sono applicate delle lame per scivolare e che vengono mossi grazie a due bastoncini che l'atleta impugna, il piattello viene lanciato utilizzando gli stessi bastoncini. L'hockey può essere praticato anche da persone con gravi disabilità utilizzando carrozzine elettriche a cui sono apportate apposite modifiche per permettere il movimento del piattello. I campi da gioco utilizzati sono solitamente quelli da Basket.

Rugby

Molto diffuso all'estero viene praticato da persone con tetraplegia utilizzando carrozzine manuali molto leggere e robuste, per facilitare la presa alcuni atleti utilizzano dei guanti personalizzati e per garantire una buona stabilità del tronco delle fasce che permettono di fare corpo unico con lo schienale della carrozzina.(Fig.19)



Fig.19

Easy bike

Il cicloturismo, anche questo molto praticato all'estero, ha spinto persone con disabilità a richiedere e inventare ausili che permettono di svolgere questa attività che di fatto si avvicina molto al ciclismo.

I modelli di Easy bike utilizzati sono molto vari tra loro ma il principio comune a tutti è quello che permette di trasmettere il movimento alle ruote utilizzando la forza delle braccia e non quella delle gambe. (Fig.20-21-22)



Fig.20



Fig.21



Fig.22

Sumo

Questo sport, praticato prevalentemente negli Stati Uniti, dove esiste un circuito di gare con relativo campionato, vede affrontarsi due atleti, seduti su carrozzine molto particolari, al centro di un cerchio disegnato a terra da cui devono cercare di far uscire l'avversario. I due atleti sono posizionati inizialmente uno di fronte all'altro e solo con la spinta della carrozzina devono cercare di spostarsi fuori dal campo di gara.



Fig.23

Subacquea

Come per il nuoto anche in questo sport non è praticamente necessario utilizzare nessun tipo di ausilio se non, in certi casi, una maggiorazione della zavorra.

Questi illustrati sono solo alcuni, forse i più diffusi in Italia, degli sports che una persona con disabilità motoria può praticare.

Alcuni di questi stessi sports possono essere praticati anche da persone con limitazione della vista; non vedenti o ipo vedenti.

In questi casi vi sarà la necessità di utilizzare altri accorgimenti non più legati ad una attrezzatura particolare (ausilio) ma ad una seconda persona (guida) che dovrà condurre l'atleta durante tutte le fasi dello svolgimento della attività sportiva che si andrà a intraprendere.

In alcuni sports la guida è fisicamente a contatto con l'atleta non vedente ad esempio per mezzo di una cordicella (es., gare su pista, subacquea), in altri la guida precede l'atleta e a voce, con indicazioni standard, dà le indicazioni indispensabili per l'atleta (es., sci nordico, sci alpino).

In altri sports si utilizzano invece segnali acustici per permettere all'atleta di rendersi conto di quello che sta succedendo intorno a lui (es., vela, sci nautico, torball).

Anche in questo caso, vista la specificità e la particolarità delle situazioni è importante che chi svolge la funzione di guida sia preparato tecnicamente per garantire sia i risultati agonistici migliori ma soprattutto la massima sicurezza per l'atleta ipo o non vedente.

▪ Conclusioni

Come già più volte detto vista la specificità e la particolarità delle situazioni che si possono presentare nel momento della scelta di uno sport e poi della sua pratica è consigliabile rivolgersi ed “affidarsi” a Tecnici competenti.

Il CIP con le sue Federazioni presenti su tutto il territorio Nazionale è sicuramente il primo referente per poter avere informazioni su dove, come e con chi intraprendere una certa attività sportiva.

CIP – Comitato Italiano Paralimpico
Stadio Olimpico, lato Curva Nord - 00185 - Roma
Centralino 0636857099 Segreteria Generale 0636857096 Fax 0636857778
Sito Internet - www.comitatoparalimpico.it