

Paraplegia



La rivista della Fondazione svizzera per paraplegici
Dicembre 2025



La forza dello sport

SIRMED

Acquisire competenza nei gesti che salvano vite



Corsi di primo soccorso e consulenze da noi a Nottwil
o presso la vostra sede, in tutte e quattro le lingue
nazionali.

SIRMED, Istituto Svizzero Medicina di Primo Soccorso
Guido A. Zäch Strasse 2b, CH-6207 Nottwil



sirmed.ch

Insieme, forti. Oggi e domani

Siete due milioni. Due milioni di persone che credono nel nostro progetto di solidarietà, un'idea unica al mondo. A tutti voi va il mio più sincero ringraziamento. È grazie alla vostra fiducia e al vostro sostegno che ogni giorno 2200 collaboratrici e collaboratori possono dedicarsi alle persone mielose.

Il tema centrale di questo numero è lo sport, che va ben oltre la semplice attività fisica: le atlete e gli atleti d'élite sono fonte d'ispirazione per chi, dopo una lesione, cerca nuove prospettive, mentre lo sport amatoriale crea amicizie, rafforza la solidarietà e favorisce una vita autonoma. Lo sport unisce tutti, che ci si muova in sedia a rotelle o a piedi.

In questa edizione riserviamo un posto speciale al nostro fondatore, Guido A. Zäch, che il 1° ottobre ha festeggiato il suo novantesimo compleanno. Cinquant'anni fa ha dato vita alla Fondazione svizzera per paraplegici, donando alle persone mielose forza, speranza e futuro. Da sempre siete voi, care e cari membri, a sostenere la nostra comunità.

E comunità significa esserci l'uno per l'altro e realizzare insieme ciò che da soli non sarebbe mai possibile. È proprio questa unione la vera forza della nostra opera di solidarietà – oggi come per le generazioni future.



Stephan Michel

Responsabile Marketing e comunicazione FSP



8 Terapia sportiva

Lo sport, una componente essenziale nella riabilitazione.

14 Il centro sportivo

Nottwil invita al movimento con un ricco programma di attività.



16 Integrazione

Nuove prospettive grazie agli sport in carrozzina.

19 Sport d'élite

Lo sport come modello e fonte d'ispirazione.



20 La Medicina dello sport

Competenza per ogni livello di performance.



22 Incontro

Sulla carrozzina da corsa Alexandra Helbling dimentica qualsiasi ostacolo.

28 Ricerca

«Una lesione midollare limita il corpo, non la persona.»

31 Chef de Service

Per Ilidio Manuel Silva Machado l'ospitalità è una vocazione.

Impressum

Paraplegia (anno 43), la rivista della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP). **Edizione** dicembre 2025, n. 172, pubblicata quattro volte l'anno in tedesco, francese e italiano **Tiratura totale:** 1038323 copie certificate **Editrice:** Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, 6207 Nottwil **Riproduzione:** solo previa autorizzazione **E-mail:** redaktion@paraplegie.ch

Redazione: Stefan Kaiser, caporedattore (kste), Peter Birrer (pmb), Simon Rohrer (rohs), Andrea Zimmermann (anzi), Christine Zwygart (zwo) **Traduzione:** Annalisa Iaconis-Bessegato, Stefania Marbet **Impaginazione:** Andrea Federer, responsabile, Daniela Erni **Progetto grafico:** Agentur Guido Von Deschwanden **Fotografia:** Adrian Baer (baad), Walter Eggenberger (we), Sabrina Kohler (kohs), Joel Najer (najo), Astrid Zimmermann-Boog (boa) **Illustrazioni:** Roland Burkart, Anja Wicki

Stampa: Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

In copertina: Sulla neve in piena libertà e spensieratezza: corso di sci dell'Associazione svizzera dei paraplegici a Sörenberg. (Foto: Biosfera UNESCO Entlebuch/Yannick Rössli)



90 giorni

Tanto sono durati, nella scorsa stagione, i corsi di sport invernali dell'Associazione svizzera dei paraplegici, tra piste da sci, tracciati di fondo e discese in bob.

Podcast sulla lesione midollare «Querschnitt»

Da quest'autunno è in onda la quarta stagione del podcast in tedesco «Querschnitt», realizzato dalla Fondazione svizzera per paraplegici. Dopo la terza stagione dedicata alle testimonianze di persone mielose, familiari e collaboratori, i nuovi episodi propongono piccole pillole di conoscenza: «Wissen in 60 Sekunden». In otto puntate si affrontano temi come sudorazione e brividi nella lesione midollare, le piaghe da decubito o la domanda: «Aiutare: sì o no?». Da non perdere.

+ paraplegie.ch/podcast (in tedesco)



Un tributo a personalità speciali

Il 5 settembre, in occasione della Giornata internazionale della lesione midollare, Silke Pan e John Leen sono stati premiati per il loro impegno a favore di una società inclusiva.

Nel 2007 **Silke Pan** di Aigle (VD) si infortuna mentre si allena come acrobata circense. Durante la riabilitazione a Nottwil scopre l'handbike e ben presto ottiene successi come atleta d'élite. In collaborazione con l'EPFL sviluppa un esoscheletro innovativo. Ma è il circo la sua vera passione e nel 2021 torna in pista come acrobata mielolesa, ispirando persone ben oltre il mondo circense.

John Leen di Nottwil (LU) rimane paraplegico a 21 anni in un incidente con il trattore in Irlanda. Nel 1994 si trasferisce in Svizzera e lavora per trent'anni al Centro svizzero per paraplegici (CSP): «Il CSP è molto più di un posto di lavoro», afferma il sessantacinquenne, «è un porto sicuro dove ci si sostiene a vicenda». Con il suo umorismo irlandese, ha saputo infondere coraggio a molte persone.

+ paraplegie.ch/riconoscimento25



Cinque ori mondiali

Cinque gare, cinque medaglie d'oro: è questo lo straordinario bottino di Catherine Debrunner ai Campionati mondiali di para- atletica leggera a Nuova Delhi. La turgoviese ha vinto sui 100, 400, 800, 1500 e 5000 metri, stabilendo sui 400 metri un nuovo record mondiale. Un palmares che la consacra come l'atleta di maggior successo della manifestazione, nonché campionessa e primatista mondiale su tutte le distanze.



Sul campus di Nottwil. In piedi: Michaela Tschuor (consigliera di Stato), Gisela Widmer (granconsigliera), la presidente del Consiglio nazionale Maja Riniker, Damian Meier (consigliere di Stato), Kathrin Huber (ODS). In prima fila: Heidi Hanselmann (FSP), Manuela Leemann (FSP), Olga Manfredi (ASP), Andrea Gmür (consigliera agli Stati).

Porte aperte: un grande successo

Trentamila persone hanno visitato il campus di Nottwil il 6 e 7 settembre, nel momento culminante dei festeggiamenti per il 50° anniversario della Fondazione svizzera per paraplegici. Fedeli al motto «Con il cuore e con i fatti», 1400 collaboratrici e collaboratori hanno presentato agli ospiti giunti da tutta la Svizzera la rete di servizi unica nel suo genere. In dieci percorsi tematici, il pubblico ha potuto scoprire da vicino il lavoro svolto ogni giorno a Nottwil per le persone mielolese. Anche diversi esponenti della politica svizzera si sono detti impressionati dall'ampia offerta dedicata alle persone con lesione midollare.



Link al video ricordo di una festa indimenticabile

Sport invernali accessibili a tutti

Fino al 30 dicembre 2026 Swiss-Ski partecipa ai costi per corsi di formazione, aggiornamento e coaching volti a favorire una maggiore inclusione negli sport sulla neve. Il suo obiettivo è abbattere i pregiudizi, condividere le conoscenze e incoraggiare chi desidera rendere lo sci più inclusivo: molti sci club, infatti, vorrebbero accogliere persone con disabilità fisiche, ma

spesso non sanno da dove iniziare. L'impegno di Swiss-Ski comprende corsi di base e di perfezionamento selezionati, oltre ai corsi dell'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP).



Informazioni Swiss-Ski: (in tedesco)

Strategia nazionale per la lesione midollare

Un traguardo importante: lo scorso settembre, a Berna, è stata presentata la prima Strategia nazionale per la lesione midollare 2025–2033, frutto della collaborazione di un'ampia rete di partner. Il documento evidenzia le lacune strutturali nell'assistenza e indica i settori in cui la Svizzera può svilupparsi in modo sistematico.

Nove ambiti d'intervento e 32 misure puntano a migliorare la qualità di vita, l'autodeterminazione e la partecipazione sociale delle persone con lesione midollare. «La nuova strategia è una guida per una maggiore inclusione, che potremo raggiungere solo se politica, specialisti e persone mielolese collaboreranno», afferma Heidi Hanselmann, presidente della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP). Con grande impegno si è adoperata affinché la strategia promossa dalla FSP fosse accolta con ampio consenso da Confederazione e Cantoni.



Informazioni e download:



paraplegikerzentren.ch (in tedesco)

Happy Birthday, Guido A. Zäch

Ha dedicato la sua vita alla riabilitazione globale delle persone con lesione midollare. L'anno giubilare 2025 celebra proprio lui: Guido A. Zäch, visionario e pioniere dell'unità spinale, compie novant'anni.

Il primo ottobre sono stati celebrati a Nottwil (LU) ben due eventi particolari: il 90esimo compleanno del fondatore della Fondazione svizzera per paraplegici Guido A. Zäch e il 35esimo anniversario del Centro svizzero per paraplegici (CSP), da lui inaugurato nel 1990 in veste

di direttore clinico nonché primario. Due eventi dedicati a Guido A. Zäch e al suo spirito pionieristico, grazie al quale si sono fatti grandi passi avanti nella cura delle persone con lesione midollare.

Da visionario qual era, Guido A. Zäch ha dato vita a una clinica specializzata

in lesioni midollari che garantisce assistenza e trattamento dalla fase acuta alla riabilitazione olistica, fino all'accompagnamento che dura tutta la vita. Non solo, ha altresì creato i presupposti per favorire l'integrazione sociale delle persone mielose e per consentire a chi si muove in carrozzina un'autonomia fino ad allora impensabile.

La Fondazione segna il punto di partenza

Guido A. Zäch, in quanto medico assistente al Bürgerspital di Basilea dal 1965, è stato testimone di tanta sofferenza e di trattamenti impropri applicati ai pazienti con lesione midollare, che allora venivano stigmatizzati ed emarginati. Spesso soffrivano di complicanze mediche e già in giovane età venivano scaricati in case per anziani, dove l'unica loro speranza era che la morte ponesse fine alle loro sofferenze. Queste esperienze terribili suscitarono in Guido A. Zäch la visione di un mondo dove anche le persone mielose potessero vivere in famiglia, essere integrate a livello professionale e godere di pari opportunità in seno alla società.

Nel 1973 divenne primario nel «Centro svizzero per paraplegici» di Basilea, che allora si trovava nel bel mezzo di una diatriba riguardante la partecipa-



Il festeggiato all'inaugurazione ufficiale della Guido-A.-Zäch-Platz a Nottwil, a lui dedicata in segno di riconoscenza.



Torta di compleanno con gli ospiti. Davanti: Guido A. Zäch ed Edith Zäch. Dietro (da sinistra): Silvia Buscher (storica assistente), Joseph Hofstetter (direttore FSP), Michaela Tschuor (presidente del Consiglio di Stato LU), Heidi Hanselmann (presidente FSP).

«Solo l'amore per il prossimo dà un senso più profondo alla propria vita.»

Guido A. Zäch

zione finanziaria dei Cantoni. Invece di ridurre ulteriori posti letto, Guido A. Zäch voleva offrire alle persone mielolese delle prospettive concrete. Tutte le sue richieste e proposte volte a migliorare la loro situazione furono sistematicamente respinte, ma Guido A. Zäch non si scoraggiò e lottò con tenacia finché non vennero attuate tutte le misure a favore dei suoi pazienti.

Il tassello decisivo per ultimare la visione di Guido A. Zäch fu costituire il 12 marzo 1975 la Fondazione svizzera per paraplegici che segnò l'avvio della realizzazione di una rete di prestazioni unica al mondo che oggi gode del supporto di 2 milioni di membri. Il finanziamento privato divenne il pilastro della sua opera di vita e già nel primo anno la Fondazione contava ben 50 000 membri. Con ogni nuova iscrizione cresceva la possibilità di offrire alle persone mielolese un'assistenza completa.

La visione diventa realtà

C'era ancora tanta strada da fare fino all'inaugurazione del CSP a Nottwil ed era piena di ostacoli. Nel 1984, un primo progetto di costruzione della clinica a Risch ZG fu rigettato con forza dalla popolazione locale chiamata alle urne dopo cinque anni di pianificazione. Ma Guido A. Zäch non si arrese; andò avanti

e il 5 luglio 1985 gli abitanti di Nottwil diedero il loro consenso unanime per il progetto di costruzione.

E così sulle rive del lago di Sempach, il visionario poté finalmente costruire il Centro svizzero per paraplegici: una clinica specialistica all'avanguardia, pensata come un luogo in cui i pazienti si sentono a proprio agio e possono contare per tutta la vita su una rete completa di servizi. L'ampio atrio inondato di luce, concepito da Guido A. Zäch come cuore della clinica, è un punto d'incontro dove pazienti, visitatori e ospiti da tutto il mondo si ritrovano e condividono le loro storie.

Tanti auguri!

Quanto realizzato da Guido A. Zäch in decenni di dedizione alle persone con lesione midollare è senza precedenti. Ha creato una rete di organizzazioni che offre un'assistenza globale e accompagna le persone mielolese per tutta la vita. Con tenacia, coraggio e incrollabile fiducia ha lottato per la loro salute e integrazione, spingendosi fino al limite delle proprie forze per trasformare la sua visione in realtà.

Il visionario nonché pioniere della riabilitazione globale ha cambiato le sorti di decine di migliaia di persone, contribuendo a migliorare la loro qua-

lità di vita. A nome di tutte le persone affette da lesione midollare, la Fondazione svizzera per paraplegici ringrazia il suo fondatore. Grati e fieri di tutto ciò che ha compiuto quest'uomo fuori dal comune, auguriamo a Guido A. Zäch ogni bene per il suo 90esimo compleanno. **(kste/kohs, we)**

Una pietra in onore del suo operato

Il Comune di Nottwil ha voluto rendere omaggio a Guido A. Zäch in occasione del suo 90° compleanno collocando, davanti alla cappella di St. Margrethen, un masso erratico proveniente dal Ticino. Da allora, la piazza antistante porta il nome di «Guido-A.-Zäch-Platz».

Lo sport come terapia

Le attività sportive a Nottwil sono parte integrante della riabilitazione: una terapia che unisce movimento e divertimento. Lo sport favorisce la motricità, migliora la coordinazione e facilita il ritorno alla vita quotidiana.

A

Alexia Guidi siede oggi per la prima volta in un kayak. Con abilità e sotto la guida della sua terapeuta dello sport che le insegna la giusta tecnica, scivola agilmente sull'acqua del lago di Sempach e si gode il paesaggio davanti al Centro svizzero per paraplegici (CSP) a Nottwil. «È bellissimo allenarsi immersi nella natura», dice la 29enne psicologa di Neuchâtel. «A Nottwil scopro sempre nuove cose, che pensavo di non poter più fare, ma che invece con un po' di sostegno sono possibili.» Per trasferirsi dalla carrozzina al kajak deve ricorrere all'aiuto di due persone. A casa vorrebbe farcela da sola.

Già dall'età di sette anni Alexia Guidi è un'appassionata ginnasta agli attrezzi. Si allena quattro volte a settimana, partecipa alle competizioni sportive e dirige l'allenamento dei bambini nell'associazione, finché un brutto atterraggio dagli anelli le lesiona il midollo spinale. Viene operata all'Inselspital di Berna e dopo quattro giorni trasferita nel Centro svizzero per paraplegici (CSP) a Nottwil.

Inizialmente deve accantonare lo sport a causa dei forti dolori e del protocollo di trattamento che permette dopo l'operazione solo movimenti limitati.

Alexia Guidi si dedica allora all'allenamento medico terapeutico (MTT), anche durante il tempo libero dalle terapie e nei fine settimana. «L'MTT è stato importante dall'inizio, mi consentiva di attivarci fisicamente e di recuperare mobilità e forza», dice l'appassionata di sport.

«Ogni seduta è una gioia»

Dopo due mesi di riabilitazione il protocollo può essere allentato e la paziente inizia a sperimentare nella Terapia sportiva varie discipline in carrozzina. Il basket le piace più di ogni altra cosa. «Mi alleno nelle tecniche di dribbling, lancio e movimenti in carrozzina», dice Alexia Guidi «e al termine mi sento appagata come una volta nella ginnastica agli attrezzi». La palestra del CSP diventa lo spazio dove dimenticare tutti i grattacapi medici ed esplorare strade che le permettono di ritornare alla vita, una volta uscita dalla clinica.

Anche l'aspetto sociale rende prezioso l'allenamento di basket, al quale si dedica dopo il programma terapeutico. C'è la possibilità di stringere amicizie e scambiarsi consigli per la vita quotidiana. Le terapie sportive di gruppo au-

mentano la motivazione e favoriscono la comunicazione. «Non vedo l'ora di andare alle terapie sportive», dice Alexia Guidi. «Se noto un movimento che altri riescono a fare e io no, allora ce la metto tutta per riuscirci». Nella Terapia sportiva supera i suoi limiti fisici e amplia in modo ludico il raggio della sua autonomia. Alexia Guidi apprezza quando i terapisti sportivi la incitano a fare di più: «Questo mi dà una grinta incredibile.»

Sviluppare nuove funzioni

Un'ora di basket non ha lo stesso effetto di un'unità di terapia, ma lo sport è un elemento importante per consentire alle persone mielose di raggiungere i loro obiettivi riabilitativi. «Concentrandosi sui loro compiti sportivi, allenano nel contempo specifiche funzionalità per la vita quotidiana», spiega la terapeuta sportiva Amélie Fetzer. Tramite degli specifici esercizi di forza il suo team mira al raggiungimento di ulteriori funzionalità fisiche: «In uno scambio interdisciplinare discutiamo degli obiettivi personali dei pazienti e proponiamo interventi terapeutico-sportivi adatti. Attrezzi specifici, polsiere o cavagliere consentono a molte persone mielose



Alexia Guidi durante gli esercizi di tiro con l'allenatore della nazionale di basket Nicolas Hausammann.



Preparativi per la prima uscita in kayak: la terapeuta sportiva Amélie Fetzer con la paziente Alexia Guidi.

di partecipare all'allenamento della forza, giocare a tennis da tavolo, fare tiro con l'arco o utilizzare il kayak.»

Per le persone con una lesione midollare lo sport non è solo uno svago per spezzare la quotidianità della clinica, ma un vero e proprio toccasana. Lo sport previene malattie, influisce sull'apparato cardio-circolatorio e migliora le funzioni fisiche, come forza, coordinazione, stabilità, resistenza, regolazione termica e respirazione. Nella fase precoce dopo un infortunio il cervello può ancora essere stimolato ad apprendere, motivo per cui a Nottwil i pazienti vengono motivati da subito ad attivarsi sportivamente, nei limiti delle loro possibilità.

Un'ulteriore prestazione offerta dalla Terapia sportiva è la buona gestione della carrozzina, requisito fondamentale per vivere la quotidianità in autonomia. I pazienti imparano la giusta tecnica e piccole astuzie finalizzate a superare con la carrozzina manuale o elettrica le barriere che limitano il loro raggio di mobilità. Altrettanto importante è l'utilizzo di una buona tecnica di spinta, al fine di sgravare le spalle che compiono lo sforzo maggiore. Le spalle per natura non sono fatte per soppor-

tare certe fatiche e sono quindi soggette a danneggiarsi.

«Lo sport mi ha aiutata a diventare autonoma»

Ne sa qualcosa Gabriela Bühler che nel 2007 ha avuto un infortunio in montagna. Allora era insegnante di sport, partecipava a gare di mountain bike, giocava a beachvolley e a tennis e si arrampicava in montagna. «Lo sport era la mia vita», racconta la 47enne di Ennetbürgen (NW). «Dopo l'infortunio ho pensato che tutto era finito.» Ma durante la riabilitazione a Nottwil scoprì già presto le varie possibilità per attivarsi nello sport. Per caso partecipò a un corso di tennis offerto da Karin Suter-Erath che le permise di tirare le palle dalla sua carrozzina sportiva e poi le disse: «Hai un bel talento!» Questo fu l'inizio.

Spronata a scendere in campo con gli altri giocatori, cominciò a dedicarsi intensivamente al tennis in carrozzina, e già presto nacque l'idea di partecipare alle competizioni. È nel 2011 che Gabriela Bühler prese parte ai suoi primi Campionati mondiali e per dieci anni continuò a giocare a livelli internazionali. Contemporaneamente lavorava



«Le persone mielose si dedicano ad attività sportive, allenando al tempo stesso abilità utili nella vita quotidiana.»

**Amélie Fetzer,
terapeuta sportiva CSP**



Assistenza nel trasferimento dalla carrozzina alla slitta da sci di fondo.



Gabriela Bühler ha scoperto una nuova passione: lo sci di fondo.

come insegnante di scuola superiore, impartendo lezioni di geografia.

«Lo sport mi ha dato la forza», racconta Gabriela Bühler. «Mi ha aiutata a riconquistare la mia autonomia e a ritrovare la voglia di vivere.» Lo sport le offre una prospettiva di vita favorendo l'integrazione sociale e ha un effetto benefico anche sulla sua psiche; la spinge a uscire dalla sua zona di comfort, a creare nuovi contatti e a organizzare tutto con grande impegno, come i complessi spostamenti in carrozzina per raggiungere i tornei in tutto il mondo. Grazie all'aumento della massa muscolare riesce a gestire meglio le attività della sua vita quotidiana. «Più mi muovo, meno forte si manifesta la spasticità, che è per me una sfida continua», dice.

Modelli che indicano la strada

Dopo l'infortunio trae ispirazione dai pionieri dello sport in carrozzina come Heinz Frei e Edith Hunkeler, di cui ne ha fatto modelli di riferimento e che le sono stati di aiuto durante un difficile periodo: «Mi hanno fatto capire che la vita continua, sia quella sportiva sia quella quotidiana, e che anche una vita in carrozzina può essere preziosa». Oggi è lei stessa un modello di riferimento.

Nel 2015 lasciò la scuola e lavorò a Nottwil come consulente peer. Assistette le pazienti durante la loro prima riabilitazione in tutte le questioni inerenti alla vita con una lesione midollare, stimolando il loro interesse per lo sport in carrozzina. Durante l'epidemia del coronavirus scoprì il mountain biking e lo sci di fondo.

È una persona intraprendente e ogni volta che l'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP) lancia un nuovo sport, lo deve provare. Visto che sono sempre più le persone mielose dedite al mountain biking, grazie anche a un innovativo modello della società affiliata Orthotec (vedi «Paraplegia» 3/2025), è lei che, a titolo onorifico, si adopera per testare in Svizzera i percorsi accessibili con la carrozzina. «La mountain bike espande i nostri confini e offre alle persone mielose libertà di muoversi nella natura», afferma Gabriela Bühler.

Terreno fertile per l'integrazione

Una volta terminata la prima riabilitazione, l'ASP è il punto di riferimento più importante per tutte le tematiche non mediche. Con una vasta offerta sportiva cerca di motivare più persone mielose possibili a fare attività fisica per mante-



«Lo sport mi ha aiutata a tornare a vivere.»

Gabriela Bühler



Unihockey in terapia sportiva: Alexia Guidi (a destra) con una compagna.

«Per me lo sport in carrozzina è una novità, ma è bello proprio come la ginnastica agli attrezzi di un tempo.»

Alexia Guidi

nera il loro benessere. La parola d'ordine è sperimentare in compagnia, sia nell'allenamento sia nelle competizioni o in eventi particolari. All'interno dell'ASP, che riunisce 26 Gruppi carrozzella di tutta la Svizzera, lo sport è un elemento centrale della vita associativa.

Il team di sport amatoriali dell'ASP lancia regolarmente nuove proposte e organizza corsi. Un evento particolare è il campo sportivo e ricreativo «move on» che una volta all'anno offre la possibilità di immergersi per qualche giorno nel mondo dello sport in carrozzina, di conoscere nuove attività e di sperimentarle con una guida (vedi pag. 16). Questo evento suscita enorme interesse in tutto il territorio svizzero.

Le persone con lesione midollare in Svizzera devono la loro buona integrazione ai pionieri come il fondatore del CSP Guido A. Zäch e agli assi dello sport come Heinz Frei e Edith Hunkeler che con le loro straordinarie prestazioni hanno creato un terreno fertile per favorire l'integrazione. Gabriela Bühler aggiunge: «In altri Paesi le persone in carrozzina vengono emarginate, mentre qui siamo parte della società grazie a nostri pionieri». La paziente romanda Alexia Guidi ha appena iniziato a speri-

mentare le molte possibilità sportive e afferma: «È bello continuare a fare sport anche se si è in carrozzina. Per me è tutto nuovo e straordinario».

(kste/kohs, baad)

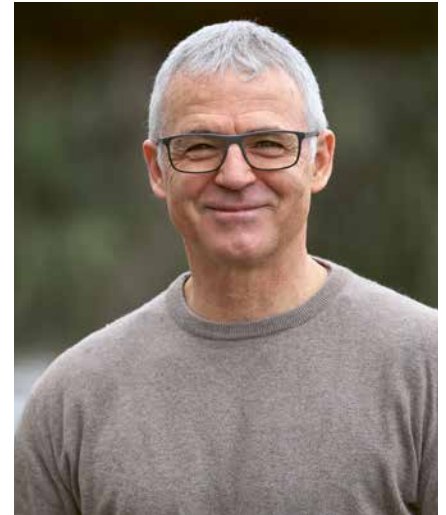


Sportcamp
«move on»

+ paraplegie.ch/terapia-sportiva

«Tutte le persone in sedia a rotelle dovrebbero avere la possibilità di fare sport»

Dopo la prima riabilitazione, è l'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP) a occuparsi dello sport in carrozzina.



Peter Läubli, responsabile del settore Sport e tempo libero in carrozzella presso l'ASP.

Peter Läubli, cosa l'appassiona dello sport in carrozzina?

Lo sport in carrozzina dimostra che i limiti esistono solo nella mente. Quando a Nottwil salgo su una sedia a rotelle e gioco a basket con persone mielolose, nessuno si chiede chi di noi ha una lesione midollare. L'unica cosa che conta è fare il prossimo canestro.

Perché l'ASP punta su un'offerta sportiva più ampia possibile?

Vogliamo che tutte le persone in carrozzina in Svizzera abbiano la possibilità di praticare sport e restare attive. Poiché ogni lesione midollare comporta condizioni diverse, è fondamentale proporre attività che rispecchino una varietà di interessi e capacità fisiche. Limitarsi a tre discipline sarebbe discriminatorio.

Come ci riuscite?

Grazie ai nostri 26 Gruppi carrozzella siamo ben radicati a livello regionale, ma l'ASP organizza anche attività sportive proprie: chi frequenta per esempio il nostro corso di sci a Sörenberg può poi mettere in pratica quanto appreso nel suo quotidiano. In questo modo incoraggiamo le persone mielolose a scoprire nuove discipline e promuoviamo l'inclusione.

Attraverso nuove occasioni di incontro?

Grazie allo sport, le persone mielolose entrano in contatto con chi condivide la loro stessa esperienza. In alcune discipline possono persino tornare a giocare con le compagne e i compagni del vecchio club e negli sport di squadra condividono la gioia delle vittorie. Sono tutte esperienze che fanno bene anche alla mente. L'ASP vuole aiutare le persone a uscire dall'isolamento sociale in cui spesso si trovano all'inizio.

Lo sport crea davvero esperienze di questo tipo?

Offre sicuramente il contesto ideale per viverle. Chi è in forma e torna a fare più cose riconquista libertà e indipendenza.

Anche la competizione può essere un obiettivo.

Certo: nello sport si vuole competere, e in questo le persone in carrozzina non sono diverse dalle altre. Le nostre attività vanno dalle gare organizzate dai gruppi carrozzella fino alla partecipazione ai Giochi paralimpici, in tutte le categorie di disabilità.

In tutto questo, che ruolo ha la Fondazione svizzera per paraplegici?

Lo sport amatoriale dipende dal sostegno della Fondazione, del quale siamo molto grati a tutti i membri. Per lo sport d'élite collaboriamo invece con Swiss Paralympics e con diversi sponsor. Grazie a queste sinergie, insieme alla Medicina dello sport di Nottwil, abbiamo potuto creare un ambiente ideale da cui tutte le persone attive traggono beneficio.

In che modo?

Nel nostro Centro nazionale di prestazione per lo sport in carrozzina si crea un prezioso scambio reciproco: le persone infortunate di recente assistono agli allenamenti delle atlete e degli atleti della nazionale e si confrontano con loro. Anche molte innovazioni tecniche prendono forma nello sport d'élite. Dalla carrozzina da corsa OT FOXX, per esempio, è nata un'ottima versione da mountain bike che consente anche a persone tetraplegiche di godersi un'escursione nella natura.

Ha maturato una grande esperienza nello sport d'élite, sia come atleta sia nella Federazione svizzera di sci. Quali sono i suoi obiettivi a Nottwil?

Vogliamo avvicinare quante più persone possibile allo sport in carrozzina, a tutti i livelli – cominciando al più presto. Sul piano strutturale, il suo sviluppo non è molto diverso da quello di qualsiasi altra disciplina. È solo un altro modo di praticare sport. **(kste)**

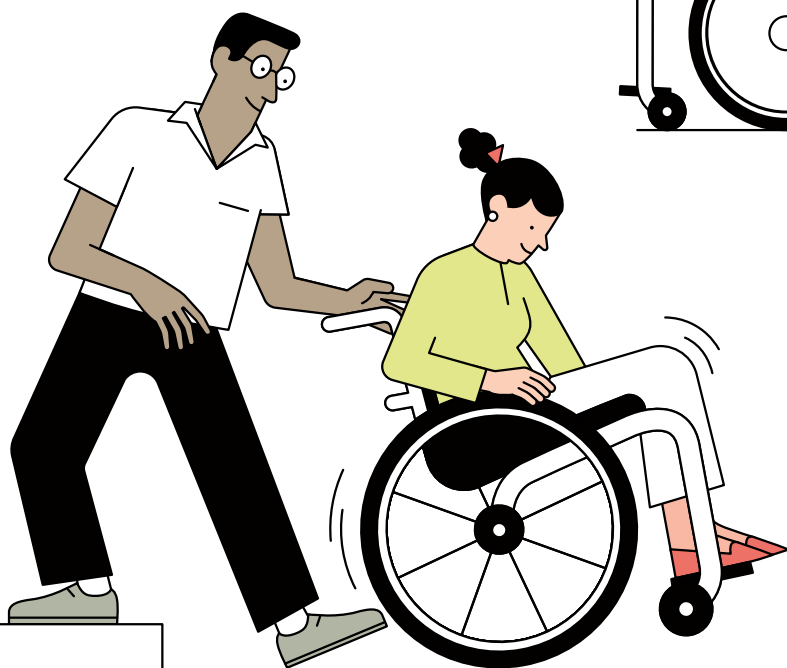
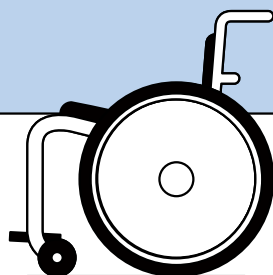
Il centro sportivo

A Nottwil le persone con lesione midollare trovano un'ampia offerta di attività fisiche e sportive a tutti i livelli, dal recupero in riabilitazione fino alla partecipazione alle Paralimpiadi.

Sport per tutti

In estate o in inverno, all'aperto o al chiuso: l'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP) incoraggia i propri membri a praticare sport per tutta la vita, offrendo loro la possibilità di cimentarsi in 30 discipline diverse all'interno di 26 Gruppi carrozzella. Eventi sportivi, campi e programmi di allenamento aiutano a scoprire nuovi interessi e stringere amicizie, rendendo il tempo libero attivo e ricco di stimoli.

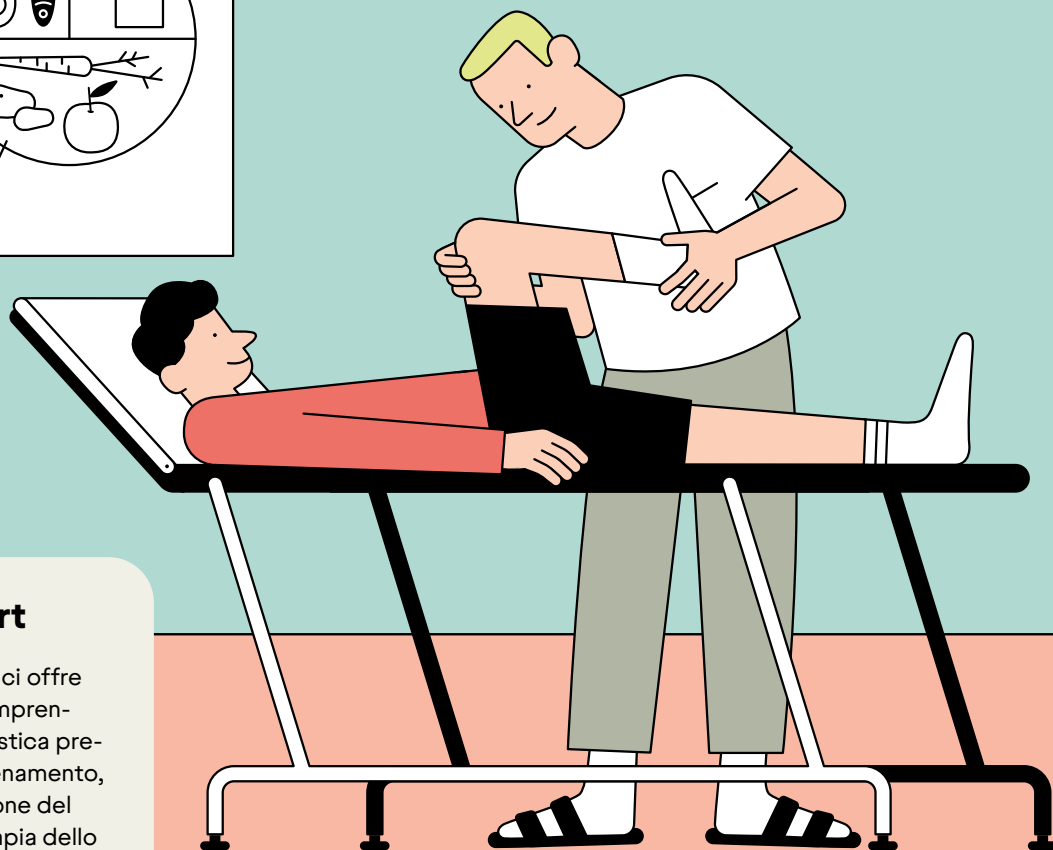
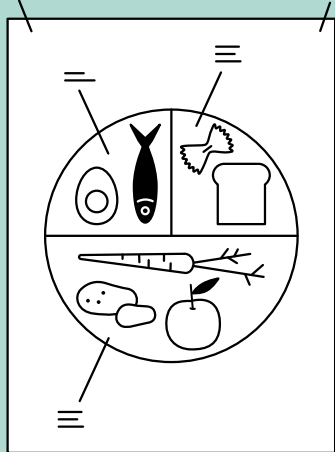
+ spv.ch



Terapia sportiva

Nella riabilitazione globale, la terapia sportiva svolge un ruolo centrale: in sinergia con le altre terapie, aiuta a migliorare la forza, la resistenza, la mobilità e la coordinazione dei movimenti. Le pazienti e i pazienti possono sperimentare varie discipline sportive e, durante le sedute individuali o di gruppo, imparare la tecnica di guida della carrozzina più adatta alle proprie esigenze.

+ paraplegie.ch/terapia-sportiva



Medicina dello sport

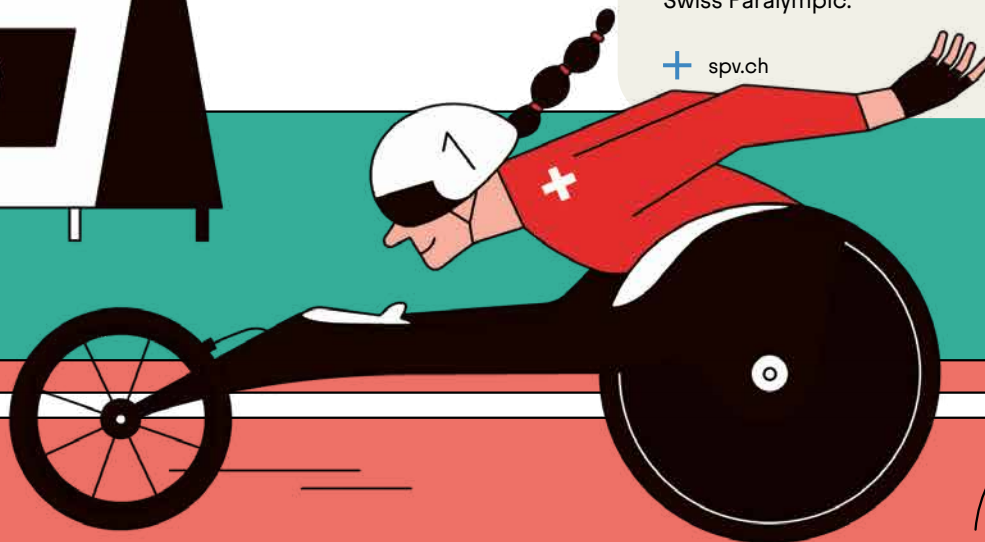
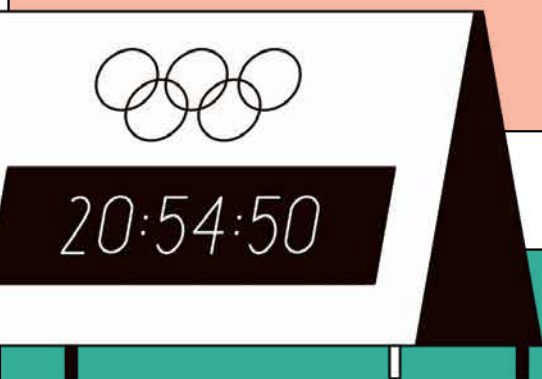
Il Centro svizzero per paraplegici offre servizi medico-sportivi che comprendono visite e check-up, diagnostica pre-stazionale, consulenza per l'allenamento, nutrizione sportiva, ottimizzazione del recupero, psicologia e fisioterapia dello sport. Inoltre, è attivo in progetti di ricerca nel campo delle scienze dello sport e, in qualità di centro medico di Swiss Olympic, offre assistenza allo sport d'élite svizzero.

+ paraplegie.ch/sportmedizin
(in tedesco)

Sport agonistico

Sport svizzero in carrozzella, la federazione sportiva dell'ASP, promuove le discipline paralimpiche a partire dalle giovani leve fino a livello agonistico. Organizza grandi eventi, sostiene oltre 550 atlete e atleti con licenza e crea le condizioni ideali per la crescita dei talenti del futuro. Sport svizzero in carrozzella è tra le organizzazioni fondatrici di Swiss Paralympic.

+ spv.ch



Nuove prospettive grazie agli sport in carrozzina

Da quando vive con una paraplegia incompleta, lo sport è diventato per Sarah Longhi una risorsa fondamentale, sia per il corpo sia per la mente. Grazie al campo sportivo e ricreativo «move on» dell'Associazione svizzera dei paraplegici, ha ritrovato la voglia di vivere.

L

Lo sport è sempre stato una componente importante nella vita di Sarah Longhi. La 39enne di Knonau (ZH) giocava a calcio con passione, finché non si è infortunata al piede nell'estate del 2016. Quello che era iniziato come un banale strappo al legamento si è trasformato in una lunga odissea di dolori nervosi cronici. Sono seguite diverse operazioni; l'ultima nel 2021, quando le è stato impiantato un neurostimolatore nel canale spinale della colonna vertebrale, dove si trova anche il midollo, nella speranza di alleviare il dolore. Ma non è stato così. Anzi.

La diagnosi: uno shock

«Mi sono accorta subito che qualcosa non andava», ricorda Sarah pensando al momento in cui si è svegliata dall'anestesia senza più sensibilità nella gamba destra. I medici le dissero di avere pazienza, di concedere tempo al suo corpo. Ma la sensibilità non tornava. E poi la diagnosi: lesione midollare incompleta. Uno shock per lei e per la sua famiglia.

Una vita in sedia a rotelle era, all'inizio, impensabile per la madre di una figlia di 17 anni. «All'improvviso tutto era cambiato: la mia vita, il mio corpo. Ho dovuto reimparare tante cose», racconta Sarah, che ancora oggi cerca di venire a patti con la sua nuova realtà. Il

suo obiettivo è tornare a lavorare al più presto, anche se la strada da fare è ancora lunga.

Per allenare la muscolatura che le serve nella vita quotidiana in carrozzina, Sarah si reca due volte alla settimana a fisioterapia. Ma non si ferma lì; lo sport, per lei, è fondamentale: «Se non faccio abbastanza movimento, lo sento subito», dice, «tutto diventa più faticoso».

Nuove attività da scoprire

Al campo sportivo e ricreativo «move on» dell'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP), Sarah ha potuto provare diverse discipline pensate per persone in carrozzina, tra cui padel, curling e tennis da tavolo: «Sono rimasta sorpresa da quante possibilità esistono».

Per le persone con lesione midollare è importante scoprire nuove forme di sport e movimento. Non si tratta solo di



Madre e figlia in azione: Sarah Longhi e Flurina giocano a disc golf.



Grazie allo sport Sarah Longhi ritrova forza fisica ed equilibrio mentale.

benessere fisico, ma anche di aspetti sociali, spiega Thomas Hurni, responsabile di Sport per tutti – Tempo libero – Salute, presso l'ASP: «Allenarsi è fondamentale, sia per affrontare la quotidianità in carrozzina sia per la salute. Altrettanto importante è però lo stare insieme: incontrare altre persone, muoversi in compagnia, sentire di far parte della società».

Con questo spirito, nel 2014 è nato il campo «move on», che ogni anno si svolge a Nottwil. Qui persone con lesione midollare provenienti da tutta la Svizzera possono trascorrere tre o sei giorni insieme, scoprendo nuove attività sportive e ricreative.

Sempre nuove iniziative

Il campo non si limita allo sport: offre molto di più. Oltre al movimento, vengono affrontati aspetti come nutrizione e benessere: «Seguiamo un approccio globale», spiega Thomas Hurni, «perché una lesione midollare cambia ogni aspetto della vita».

Affinché le persone con una lesione midollare restino attive, l'ASP lancia costantemente nuove idee e iniziative: l'obiettivo è incoraggiarle a mantenersi

attive anche dopo il campo e a sfruttare le proposte sportive offerte dai 26 gruppi carrozzella regionali affiliati all'ASP.

«Sono infinitamente grata»

Per Sarah Longhi lo sport ha rappresentato un punto di svolta. Grazie alla para-arrampicata ha scoperto una nuova passione, che coltiva con entusiasmo. «Grazie all'arrampicata mi rendo conto di quante cose si possono ancora fare nonostante tutto: questo mi dà fiducia e nuova voglia di vivere.» L'attività fisica, che svolge con costanza, la aiuta a migliorare la salute, a incontrare nuove persone e a ricaricare le energie.

Sarah fa parte del Swiss Paraclimbing Team e lo scorso maggio ha partecipato alle Coppe del Mondo di Salt Lake City (USA) e di Innsbruck (A), dove ha conquistato la medaglia di bronzo. Esperienze indimenticabili, che le hanno dato nuova forza per continuare ad impegnarsi al massimo: «Senza lo sport non avrei mai avuto l'occasione di fare questi viaggi e di incontrare così tante persone. Sono infinitamente grata di aver vissuto tutto questo». (anzi/kohs)

La vostra donazione fa la differenza

Il vostro sostegno permette a persone come Sarah Longhi di praticare sport e movimento che migliorano la salute, semplificano la quotidianità in carrozzina e fanno riscoprire la voglia di vivere.

+ [paraplegie.ch/donazioni](https://www.paraplegie.ch/donazioni)

Successo grazie a un sostegno professionale

A Nottwil, le atlete e gli atleti trovano l'ambiente ideale per raggiungere risultati eccellenti.



Matiws Russom,
atletica leggera,
quadro giovanile

«Qui abbiamo tutto: impianti di prim'ordine, un centro di allenamento moderno, una pista, il Centro nazionale sport di competizione per l'analisi e la forza e persino l'azienda Orthotec, che si occupa delle riparazioni. Senza una struttura così efficiente non riusciremmo a ottenere gli stessi risultati.»



Cynthia Mathez,
badminton,
quadro nazionale

«A Nottwil posso contare sulla grande esperienza della Medicina dello sport. Le specialiste e gli specialisti elaborano per me programmi di forza e resistenza e rispondono a tutte le domande legate a salute e prestazioni. Mi alleno a badminton in un centro di performance in Francia e, una settimana al mese, con la nazionale svizzera. In quei periodi sono ogni giorno a contatto con la Medicina dello sport – e immensamente grata per tutti i consigli che ricevo.»



Marcel Hug, atletica leggera, quadro nazionale

«La Medicina dello sport di Nottwil offre una combinazione unica di competenze specifiche e attenzione personalizzata. Avere tutto a portata di mano – l'allenamento, l'assistenza medica e il recupero – e poter contare su esperte ed esperti che conoscono bene il para-sport e le mie esigenze personali è un enorme vantaggio: mi permette di restare in forma, di tenere sempre sotto controllo le mie prestazioni e di ottimizzarle.»

«Lo sport d'élite funge da apripista»

Andreas Heiniger, responsabile della sezione Sport di competizione dell'ASP, spiega l'importanza dei modelli di riferimento.

Perché lo sport di competizione riveste un ruolo così importante per Nottwil?

Perché unisce le persone, crea legami e possiede una straordinaria forza di attrazione. Lo sport ci permette di mostrare al mondo il valore di ciò che nasce a Nottwil. Quando le nostre atlete e i nostri atleti suscitano l'interesse dei media internazionali, l'eco si estende anche al Gruppo svizzero per paraplegici, rappresentando per noi la miglior forma di visibilità. Lo sport sa dare alle persone ciò che cercano, ovvero emozioni. Ma al di là dei risultati, ciò che conta è che i nostri campioni mantengano un atteggiamento umile e aperto verso gli altri.

In che senso?

Nel campus di Nottwil i nostri atleti si confrontano regolarmente con altre persone in sedia a rotelle, incontri che spesso diventano lo stimolo per avvicinarsi allo sport. Uno degli aspetti fondamentali del nostro lavoro è offrire nuove prospettive e, attraverso lo sport, contribuire a un cambiamento reale. Gli strabilianti risultati raggiunti nelle Paralympics 2024 a Parigi hanno suscitato interesse in tutta la Svizzera, anche a livello politico ed economico. La Consigliera federale Elisabeth Baume-Schneider ha fatto visita alle ParAthletics a Nottwil, favorendo così il tema dell'inclusione. Lo sport d'élite funge da apripista.

Quante sono le atlete e gli atleti che praticano lo sport d'élite in Svizzera?

Sono circa 60 persone, di cui 10-15 a livello professionale, a cui si aggiungono diverse giovani promesse.

I professionisti possono vivere di solo sport?

No. La loro quotidianità gira tutta intorno allo sport, ma ciò non significa che fanno soldi a palate. Va comunque distinto: nell'atletica leggera ci sono atlete e atleti professionisti che grazie alle World Marathon Majors, le sei più prestigiose maratone del mondo, possono mettere da parte dei risparmi. Ma ci sono anche discipline che non portano grandi guadagni, come il badminton, dove Ilaria Olgiati ha vinto il bronzo alle Paralympics 2024, battendo con maestria gli atleti asiatici. Noi cerchiamo di sostenerla creando delle condizioni quadro che le permettano di avere una fonte di reddito, oltre agli sponsor privati.

Quindi, senza una dose di idealismo non funziona.

Lo sport è una passione. Molti sono consapevoli di poter avere successo solo se ne fanno una professione, ma al contempo sanno che ciò non li farà diventare ricchi.

In che modo l'ASP incentiva lo sport di competizione?

Abbiamo una rete molto estesa che coinvolge prima di tutto lo sport amatoriale. Offriamo molte occasioni per scoprire diverse discipline e, quando qualcuno vuole spingersi oltre, lo accompagniamo fin dall'inizio con la nostra promozione atletica. Oltre all'infrastruttura, mettiamo a disposizione anche allenatrici e allenatori formati ad hoc. Abbiamo inoltre la fortuna di poter contare sul sostegno della Fondazione svizzera per paraplegici per l'acquisto di attrezzi. Non tutti raggiungono il traguardo o riescono a partecipare alle Paralympics, ma se continuano a fare sport, ad essere attivi nei vari club e a trasmettere le loro nozioni, offrono un contributo prezioso alla nostra intera comunità sportiva.

Cosa la emoziona personalmente?

A volte sono i progressi che non si riflettono necessariamente nei grandi risultati a emozionarmi di più. Mi rende felice vedere le atlete e gli atleti raggiungere i loro obiettivi personali e sono grato se posso seguire da vicino il loro percorso – magari contribuendo, anche solo un po', ai loro successi. **(pmb)**



Andreas Heiniger, responsabile Sport di competizione dell'Associazione svizzera dei paraplegici (ASP).

Competenza sportiva a ogni livello

Sostenere i migliori, motivare tutti: la Medicina dello sport è diventata un pilastro fondamentale della rete di prestazioni di Nottwil.

La resistenza aumenta, ma Pierre-Alain Tercier non molla. L'atleta in carrozzina spinge con tutta la forza delle braccia sulla manovella, mentre Fabian Ammann, specialista in diagnostica delle prestazioni, segue con attenzione i valori sul monitor. «Continua così!», lo incita. «Mantieni la frequenza!» e «Ancora un ultimo sforzo!» Gli incoraggiamenti funzionano: lo sportivo reagisce e rilancia.

Siamo nel reparto di Medicina dello sport del Centro svizzero per paraplegici (CSP) di Nottwil. Qui la squadra nazionale svizzera di curling in carrozzina, di cui fa parte il friburghese Pierre-Alain Tercier, affronta i cosiddetti Testing Days: una serie di esami articolati in un percorso da uno specialista all'altro. Dai dati raccolti vengono individuate e discusse insieme le priorità di sviluppo individuali, affinché le atlete e gli atleti possano raggiungere la forma ottimale nel giorno della gara: il segreto è un allenamento mirato ed efficiente.

Puntare all'eccellenza

Quello che nel 1995 al CSP di Nottwil era nato come un piccolo laboratorio di fisiologia polmonare si è trasformato in un centro di competenza nazionale per la medicina dello sport, crescendo costantemente nel tempo. Dal 2015 è guidato dal primario Phil Jungen: «Ci impegniamo affinché lo sport in carrozzina svizzero resti competitivo a livello mondiale anche in futuro», spiega, «perché oggi senza una collaborazione interprofessionale non si vince una medaglia olimpica».

L'équipe conta undici specialisti che si dedicano con passione non solo allo

sport agonistico, ma anche a chi, attraverso l'attività fisica, trova uno strumento essenziale per mantenersi in salute. Un vero circolo virtuoso: le competenze maturate nello sport d'élite giovano alle pazienti e ai pazienti del CSP e viceversa.

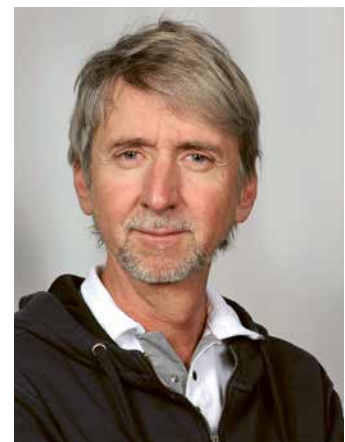
L'attività fisica migliora la qualità della vita

Dopo dodici settimane di degenza, a Nottwil le pazienti e i pazienti vengono sottoposti a un test di resistenza di base. Non si tratta di scoprire futuri campioni, ma di fare il punto sulle condizioni fisiche e mostrare quali effetti positivi ha il movimento nella vita quotidiana di una persona con para o tetraplegia. «Il movimento migliora la qualità della vita e aumenta l'autonomia», spiega Robert Werder, medico caposervizio della Medicina dello sport a Nottwil.

Nella terapia sportiva della clinica di riabilitazione vengono attuate le raccomandazioni d'allenamento elaborate dalla Medicina dello sport per migliorare la capacità fisica delle pazienti e dei pazienti. Quattro settimane prima di concludere la prima riabilitazione, viene riproposto lo stesso test: un'occasione per vedere con i propri occhi i progressi compiuti.

Due medici molto richiesti

Il primario Phil Jungen segue per conto delle federazioni sportive la delegazione svizzera alle Paralimpiadi, mentre Robert Werder è il medico responsabile della squadra elvetica alle Universiadi internazionali. Nel reparto di Medicina dello sport di Nottwil si concentra così un patrimonio di competenze che rende



«Senza collaborazione interprofessionale oggi non si vince una medaglia olimpica.»

Phil Jungen, primario Medicina dello sport

molto ambita la competenza di questi due medici.

Il Centro nazionale di performance per lo sport in carrozzina, anch'esso seguito dalla Medicina dello sport del CSP, è riconosciuto come Swiss Olympic Medical Center, un attestato di qualità che implica il rispetto di tutti i requisiti previsti anche per lo sport d'élite delle persone senza disabilità motorie. «Per noi è un riconoscimento importante e al tempo stesso una bella gratificazione», afferma Robert Werder. «Nel settore godiamo di un'ottima reputazione.»



© Nicole Rubitschön



Sopra: Pierre-Alain Tercier durante un test di prestazione con Fabian Ammann.

A sinistra: l'atleta di curling in carrozzina si allena con la massima concentrazione.

Il successo è un lavoro di squadra

L'équipe di Nottwil segue circa cento atlete e atleti dell'élite svizzera dello sport in carrozzina, attivi in quattordici discipline diverse. Inoltre, valuta l'idoneità medico-sportiva di aspiranti del Corpo delle guardie di confine di Basilea, di vigili del fuoco o sommozzatori professionisti.

Oltre agli specialisti in diagnostica prestazionale, al CSP lavorano anche due preparatori atletici e una specialista dell'alimentazione, che si occupa di temi come gestione energetica e calorica, alimentazione e integratori, ottimizzazione delle prestazioni e recupero fisico. Completa il quadro una specialista in psicologia dello sport, elemento imprescindibile per la preparazione mentale.

Risultati positivi

Durante i Testing Days della nazionale di curling in carrozzina, Pierre-Alain Tercier ha superato con successo tutte le prove alla manovella. Fabian Ammann,

adetto alla diagnostica prestazionale, annuisce soddisfatto: tutto ok. I risultati sono incoraggianti. L'atleta inspira profondamente e, sorridendo, alza il pollice: «È andato tutto bene», commenta. I dati vengono registrati, ed è già tempo di passare alla postazione successiva.

Pierre-Alain Tercier sa di poter contare su una rete di specialisti che lavora in modo mirato e coordinato – un aspetto che apprezza particolarmente. La giornata volge al termine: per l'atleta è il momento di analizzare i dati raccolti e, insieme alla Medicina dello sport di Nottwil, definire i prossimi passi per migliorare le proprie prestazioni.

(pmb/we, kohs)

+ paraplegie.ch/sportmedizin
(in tedesco)



Medicina dello sport CSP

All'anno

2600

visite medico sportive

1350

test di prestazione

600

consulenze nutrizionali

450

consulenze psicologiche

900

analisi di laboratorio

3400

ore di allenamento atletico e di forza

Un'ancora per la vita quotidiana

Alexandra Helbling, nata in Sri Lanka e cresciuta in Svizzera, è paraplegica da 25 anni e non cambierebbe la sua vita con nessun'altra. Quando è in carrozzina da corsa tutto intorno a lei svanisce.

E

Era evidente che qualcosa non andasse con la bambina: giaceva inerme nel letto d'ospedale e le sue gambe erano prive di sensibilità anche dopo giorni dall'incidente. La mamma era molto preoccupata, sebbene all'ospedale continuassero a rassicurarla dicendole che la bambina aveva subito un grave shock ma che tutto si sarebbe risolto per il meglio.

Alexandra Helbling è seduta al tavolino del salotto di casa a Pfeffikon nel Lucernese. «Purtroppo però le cose sono andate diversamente.» Infatti, da allora non riesce più a muovere le gambe. Nell'incidente il suo midollo spinale è rimasto schiacciato causando una paraplegia incompleta. La 32enne mette subito in chiaro le cose: «Non cambierei la mia vita con nessun'altra, mi va bene così com'è». Lo dice sorridendo, con una serenità disarmante. Poco distante la sua bassotta Oana abbaia energica prima di ancheggiare soddisfatta per il salotto.

Il fatidico 3 giugno 2000

Alexandra Helbling nasce in Sri Lanka, dove trascorre le prime sei settimane di vita in un orfanotrofio, prima di essere

adottata da una coppia svizzera, che dà a Chathurika un nuovo nome e una nuova casa. Insieme a sua sorella adottiva, anche lei nata in Sri Lanka, cresce ad Azmoos (SG), un tranquillo paese al confine con il Liechtenstein.

Il 3 giugno 2000 le due sorelle siedono sul sedile posteriore dell'auto guidata da Rosmarie Helbling quando, nei pressi di Walenstadt, si verifica il fatidico incidente nel quale l'auto si ribalta. Una giovane donna presta soccorso ed estrae le bambine dall'abitacolo. La madre riesce a liberarsi da sola, malgrado la clavicola rotta. La sorella se la cava con ferite di poco conto, Alexandra invece viene trasportata all'Ospedale di Walenstadt con il ventre gonfio e dolori allo stomaco. Solo al Kinderspital di San Gallo si comprenderà la gravità del trauma: lesione del midollo spinale.

A Rosmarie Helbling cade il mondo addosso. Questa bambina così vivace, che spesso tornava a casa con le ginocchia sbucciate dopo aver corso per ore, non avrebbe più potuto scatenarsi giocando con i suoi amichetti. Sarebbe stata costretta a una vita in carrozzina. «Un pensiero che mi faceva impazzire», ricorda la mamma.

La carrozzina, un «giocattolo allettante»

La figlia, invece, non ne fa un dramma, anzi, lo trova divertente muoversi su due grandi ruote: «La carrozzina era il mio giocattolo». La sua lesione midollare viene trattata nel centro di riabilitazione Valens con varie terapie, ma non segue un percorso riabilitativo prolungato. Alexandra non si lamenta mai del suo destino, solo molto più tardi capisce cosa significhi davvero vivere con una paraplegia; la prima volta, durante la scuola elementare.

Il Comune non ritiene necessario rendere l'edificio scolastico privo di barriere per una sola bambina. Spetta quindi ad Alexandra Helbling trovare il modo di raggiungere l'aula scolastica al primo piano e dunque è spesso costretta a strisciare su e giù per le scale o a ricorrere all'aiuto dei genitori; a volte è il bidello a portarla su. Gli insegnanti si rifiutano di aiutarla, come racconterà Alexandra in occasione di un evento sportivo nell'agosto 2025 ad altri miollesi, suscitando profondo sconcerto.

Le capita spesso di subire osservazioni offensive da parte di estranei a causa delle sue limitazioni. Domande



Coccole per Oana:
Alexandra Helbling a casa
sua a Pfeffikon (LU).

«Io non sono menomata, sono solo incapace di camminare.»

come: «Perché non frequenti una scuola speciale?» suonano come uno schiaffo. Eppure, affronta queste situazioni con serenità, lasciando che le offese le scivolino addosso. Quando però gli attacchi diventano troppo pesanti, interviene la sorella, pronta a difenderla senza esitazione.

«Qui sopra funziona tutto»

Quando ripensa a certe situazioni, Alexandra Helbling fa spallucce. Le cose sono andate così, ma in fondo non si sente diversa dagli altri. Ben presto ha fatto sua una filosofia di vita: «Io non sono menomata, sono soltanto incapace di camminare», dice portandosi l'indice alla testa: «Qui sopra funziona tutto».

La sua fortuna è stata recarsi con i suoi genitori durante le ferie autunnali nel 2003 a Tenero. Sugli impianti sportivi vicino al camping, nota un atleta in carrozzina: rimane affascinata dall'eleganza e dalla velocità con cui gira in pista, senza mostrare fatica. Il suo nome non le dice niente, ma si tratta del giovane Marcel Hug, allora agli inizi di una carriera destinata a diventare straordinaria.

Il caso vuole che, qualche tempo dopo, Alexandra incontri di nuovo Marcel Hug a un evento nella Svizzera orientale e abbia l'occasione di sedersi per la prima volta su una carrozzina da corsa. È in quel momento che nasce l'atleta che diventerà Alexandra Helbling. Poco

dopo si trasferisce alla scuola sportiva Gams, priva di barriere architettoniche: «Una vera liberazione».

Quando sbadiglia è pronta

Praticando l'atletica leggera il suo centro sportivo è a Nottwil, dove Rosmarie Helbling l'accompagna in auto da Azmoos tre volte la settimana per l'allenamento. Nel 2011 prendono domicilio nella Svizzera centrale per favorire la carriera sportiva dell'atleta. Alexandra Helbling usufruisce di un'infrastruttura ottimale munita di arena sportiva e training center, beneficiando al contempo della vicinanza alla Medicina dello sport del Centro svizzero per paraplegici (CSP) e alla società affiliata Orthotec, specializzata in carrozzine sportive. Inoltre, riesce a conciliare il suo tirocinio di impiegata commerciale con l'allenamento e svolge l'anno di praticantato presso l'Amministrazione pazienti del CSP.

Quando è in carrozzina da corsa tutto intorno a lei svanisce. È immersa in un mondo tutto suo, dove riesce a muoversi in velocità e superare i suoi limiti. Una sola cosa irrita gli spettatori: i suoi sbadigli, che tuttavia non sono segni di noia, anzi: «Sono il mio segnale di partenza: superata l'ansia, sono pronta!»

Emozioni alle Paralympics

Nel 2012 si qualifica per le Paralympics a Londra. Alla cerimonia di apertura en-

tra nello stadio olimpico gremito di 60 000 persone assieme alla delegazione svizzera con il cuore che batte a mille. Manuela Schär, già esperta di Paralympics, le dice: «Goditi l'atmosfera! Non sai quando ti ricapiterà». Alexandra Helbling è sopraffatta dalle emozioni e pensa: ora sono parte dell'élite.

Durante i giochi divide la stanza con Edith Wolf-Hunkeler, affermata atleta internazionale, che partecipa l'ultima volta attivamente alle Paralympics. «Abbiamo riso tanto insieme», racconta la oggi 53enne Edith. «Alexandra era così felice ed esuberante. Stare con lei mi ha arricchito.»

La giovane collega di Edith Wolf-Hunkeler ama le discipline sprint, ma partecipa anche a gare su percorsi medi e trova nella realtà sportiva svizzera modelli a cui ispirarsi. Tuttavia è un finlandese ad affascinarla particolarmente: Leo-Pekka Tähti, plurivincitore paralimpico sui 100 metri rimasto per anni imbattuto.

Dalle delusioni a campionessa europea

La giovane atleta deve imparare anche a fare i conti con qualche battuta d'arresto: pur avendo raggiunto i tempi di qualificazione, non viene selezionata né per le Paralimpiadi di Rio de Janeiro 2016 né per quelle di Tokyo 2021. Il fatto di non essere presa in considerazione è una sconfitta personale, che le costa



Lo sport fa parte della sua quotidianità:
Alexandra Helbling in palestra con l'allenatore della nazionale Jani Westerlund.

Sotto: una volta alla settimana frequenta con Oana una scuola per cani a Menziken (AG).





© Tobias Lackner



Alexandra Helbling nella finale dei 100 m alle Paralimpiadi di Parigi 2024.

La radiosa campionessa europea dopo la vittoria nei 400 m a Berlino nel 2018.

© Swiss Paralympic/Céline Hangl

«Lo sport mi ha permesso di conoscere persone meravigliose e stringere amicizie preziose.»

Alexandra Helbling



Due grandi amiche: Alexandra Helbling e Anita Scherrer in giro per Sursee (LU).

molte lacrime. Per un momento pensa perfino di smettere, ma l'orgoglio la trattiene: lo sport è la sua àncora, il punto fermo che la tiene salda anche nelle tempeste – la sua vita. Quando si sente afflitta o a corto di forze c'è Rosmarie Helbling a rincuorarla. Mamma e figlia restano profondamente legate, anche dopo che Alexandra si trasferisce e lavora in vari luoghi come impiegata commerciale. Attualmente vivono di nuovo insieme e formano, come dicono, una comunità abitativa.

Dal 2016 al 2021 Alexandra Helbling non colleziona solo delusioni, anzi: nel 2018 conquista il titolo di campionessa europea sui 400 metri a Berlino, il suo più grande successo, e quattro argenti nelle altre discipline. Il suo allenatore Paul Odermatt è convinto che Alexandra raggiungerà sempre la finale in tutti i concorsi internazionali. Dello stesso parere è Jani Westerlund, l'allenatore della nazionale. «Il potenziale di Alexandra non è ancora del tutto espresso», afferma, «e se saprà mantenere la sua tenacia, potrà fare ancora tanti progressi». Di certo la grinta non le manca e si allena da tre a quattro ore al giorno, fermandosi solo quando qualche ferita la costringe a farlo.

«Siamo come due sorelle»

È allo sport che deve la profonda amicizia con Anita Scherrer, atleta originaria dal Seeland bernese, incontrata in un campo di allenamento in Sudafrica. Hanno entrambe gli stessi interessi, a volte si allenano insieme e non hanno segreti tra loro.

«Siamo diventate come sorelle», confida Anita Scherrer. Quasi ogni sera condividono lunghe telefonate. «Oltre che ad essere una buona ascoltatrice, Alexandra è una persona di cuore, un'amica sensibile e sincera a cui posso confidare tutto.»

Quando Alexandra Helbling afferma di essere appagata dalla propria vita, è grazie allo sport e agli incontri fatti lungo il suo percorso, come quello con Anita Scherrer. «Ho conosciuto persone splendide e stretto amicizie preziose», racconta. «Lo sport mi ha permesso di girare il mondo, cosa che non avrei fatto se avessi potuto camminare.»

Il grande obiettivo: Los Angeles 2028

Ogni lunedì mattina frequenta con Oana la scuola per cani; uno svago che l'atleta si concede oltre allo sport. Ama anche giocare ai videogame con amici e, da let-

trice appassionata, si diletta a frugare tra gli scaffali delle librerie per trovare un libro in cui perdersi. Da settembre ha iniziato una nuova formazione professionale per diventare segretaria medica.

Nello sport sta dando tutta se stessa in vista del 2028, ossia le Paralympics a Los Angeles. E quando si è messa in testa una cosa, non c'è niente che può distoglierla. «Non mollo!», promette con uno guizzo negli occhi, accarezzando dolcemente la testa di Oana, che dorme serena nella sua cuccia. (pmb/we)

La vostra quota d'adesione aiuta

La Fondazione svizzera per paraplegici (FSP) sostiene Alexandra Helbling per l'acquisto delle sue attrezzature sportive. L'atleta beneficia inoltre dei servizi offerti da Orthotec, società affiliata della FSP, e della Medicina dello sport di Nottwil.

«Una lesione midollare limita il corpo, non la persona»

Vent'anni fa hanno sviluppato la Ricerca svizzera per paraplegici (RSP) fino a farne un'istituzione di riferimento a livello internazionale. Gerold Stucki e Mirjam Brach si apprestano a lasciare le funzioni direttive, ma il loro lavoro continua.

G

Gerold Stucki e Mirjam Brach, quando vent'anni fa siete arrivati a Nottwil, avete pubblicato un rapporto su come migliorare la situazione delle persone mielose in Svizzera. Com'è nata questa idea?

Stucki: Avevamo già analizzato per l'Organizzazione mondiale della sanità i principali ambiti tematici, adottando una prospettiva a 360 gradi per individuare approcci efficaci e lacune da colmare. Ispirati dalla visione della Fondazione svizzera per paraplegici, abbiamo tradotto queste conoscenze in un programma di ricerca. Fin dall'inizio ci siamo basati su dati scientifici solidi e sui bisogni reali delle persone mielose, ottenendo risultati significativi.

Brach: I nostri temi riflettevano lo stato della ricerca di allora. Con quella pubblicazione abbiamo definito l'orientamento della Ricerca svizzera per paraplegici e le risorse umane necessarie per attuarla.

Cosa significa «a 360 gradi»?

S: Vuol dire adottare una visione d'insieme, mettersi nei panni delle persone che vivono questa condizione, considerando non solo la biologia o la riabilitazione medica, ma tutti gli aspetti della vita, ossia integrazione, lavoro, abitazione, mobilità, ecc. Una lesione midollare limita il corpo, ma non la persona. Per questo la ricerca a Nottwil abbraccia ogni dimensione, dalla cellula alla società.

Come avete realizzato il programma di ricerca?

B: Abbiamo sviluppato l'istituzione per tappe, ma anche ragionato a ritroso: per raggiungere gli obiettivi che ci eravamo posti serviva ad esempio personale altamente qualificato, una piattaforma di ricerca nazionale e una stretta collaborazione con il mondo accademico. La RSP è strutturata come un sistema in continua evoluzione, in cui ogni progetto risponde ai bisogni attuali.

S: Abbiamo anche chiarito che cosa significhi davvero fare ricerca per le persone mielose: occorre mettere in relazione i

bisogni di chi vive questa condizione con le prestazioni che la società è chiamata a fornire. Questo approccio innovativo delle scienze della salute è stato poi accolto con grande interesse nel mondo accademico.

Innovativo era anche il vostro concetto di «capacità funzionale».

S: Il termine riflette l'idea di una riabilitazione globale, che mira a una vita autodeterminata con la miglior salute possibile. La funzionalità di una persona può essere misurata e questo è il fondamento concettuale della ricerca a Nottwil.

Un primo traguardo è stato l'avvio dello studio a lungo termine SwiSCI.

B: È uno studio di coorte unico al mondo, che analizza tutti gli aspetti della vita delle persone mielose ed è la nostra principale piattaforma di ricerca. Fornisce dati longitudinali per un monitoraggio continuo, che consentono di individuare bisogni emergenti, lacune e possibilità di miglioramento. Il modello SwiSCI, adottato in 32 Paesi, ha dato origine alla piattaforma internazionale InSCI, che consente analisi comparative a livello mondiale. I dati rappresentativi di entrambe le piattaforme forniscono alle autorità competenti una base affidabile per decisioni orientate alla pratica.

Come scegliete i vostri progetti?

S: La scelta avviene attraverso un processo trasparente che coinvolge un comitato scientifico internazionale, a cui ogni due anni vengono presentati tutti i gruppi di lavoro. Alle discussioni partecipano anche le persone direttamente coinvolte e, in ultima istanza, il Consiglio di amministrazione.

Come viene finanziata la ricerca a Nottwil?

B: La Fondazione svizzera per paraplegici contribuisce in modo determinante a rendere possibile una ricerca di tale ampiezza e profondità. Ogni gruppo di lavoro dispone inoltre



Mirjam Brach, dirigente della Ricerca svizzera per paraplegici dal 2006 al 2026.
Gerold Stucki, direttore della Ricerca svizzera per paraplegici dal 2005 al 2025.

di fondi del Fondo nazionale svizzero e di altre istituzioni di promozione della ricerca, e alcuni ricevono anche finanziamenti dell'Unione europea. È una conferma significativa della qualità del nostro lavoro: conduciamo una ricerca altamente competitiva a livello internazionale per metodi e tematiche, in collaborazione con istituzioni di primo piano. In questo modo rafforziamo la Svizzera come polo scientifico d'eccellenza. Dal 2008 siamo riconosciuti dalla Confederazione come struttura di ricerca universitaria d'importanza nazionale, sostenuta anche dal Cantone.

Guardando indietro, di cosa siete particolarmente fieri?

S: Grazie al nostro approccio globale siamo diventati un'istituzione di riferimento a livello mondiale in diversi ambiti e riusciamo ad attrarre personale di prim'ordine, dagli studenti di master ai professori. Tutte le cliniche svizzere per persone mielose partecipano allo studio SwiSCI, un risultato tutt'altro che scontato. Un ulteriore motivo di soddisfazione è la riuscita integrazione dei settori di ricerca un tempo separati. Oggi a Nottwil un ospedale universitario di ricerca e insegnamento e un istituto universitario di ricerca collaborano fianco a fianco: una sinergia che ci prepara al meglio per il futuro.

B: Attualmente lavorano da noi ricercatrici e ricercatori prove-

nienti da venti Paesi, che collaborano in modo multidisciplinare, interprofessionale e interdisciplinare. Trovano particolarmente gratificante poter trasferire i risultati della loro ricerca nella pratica, creando così un beneficio duraturo per le persone mielose. Ne nasce un ambiente di lavoro dinamico, orientato alla pratica, dove il loro impegno acquista un significato concreto e immediato.

Si avvicina il giorno in cui termineranno i vostri incarichi direttivi a Nottwil. Cosa vi mancherà?

B: Mi mancheranno sicuramente l'opportunità di fare ricerca insieme a persone straordinarie, gli incontri con le persone para e tetraplegiche e l'intera opera della Fondazione. Ma i contatti rimarranno.

S: Continuerò la mia attività all'Università di Lucerna occupandomi di riabilitazione, anche in progetti comuni con Nottwil. Da accademico posso lasciare un incarico, ma non il pensiero scientifico. Vista così, è sì un addio a un ruolo, ma non alla visione di questa Fondazione, alla quale resteremo profondamente legati. **(kste/we)**

+ paraplegie.ch/rsp



Un luogo di speranza: le cure palliative del CSP si concentrano sulla miglior qualità di vita possibile.

Con dignità, fino alla fine

Il nuovo concetto di cure palliative garantisce che le persone mielose e i loro familiari ricevano il miglior sostegno possibile da un'équipe specializzata – con competenza, sensibilità e dedizione.

La promessa di accompagnare per tutta la vita le persone mielose è profondamente radicata nella missione del Gruppo svizzero per paraplegici, anche quando si avvicina l'ultimo respiro. «La morte fa parte della vita», ricorda Kamran Koligi, medico caposervizio Unità spinale al Centro svizzero per paraplegici (CSP). Molte persone mielose trascorrono gli ultimi giorni nel proprio ambiente, accudite dai servizi Spitex o da ParaHelp, società affiliata della Fondazione svizzera per paraplegici. «Quando però i sintomi si aggravano, chi presta assistenza può sentirsi sopraffatto».

In questa fase il CSP può prendersi cura delle pazienti e dei pazienti già seguiti, accompagnandoli con dedizione fino alla fine. Si tratta per esempio di

persone mielose che convivono anche con una malattia incurabile o che, dopo molti anni di paraplegia, sviluppano patologie secondarie. «Quando non è più possibile ottenere progressi sul piano terapeutico, l'obiettivo è preservare la qualità di vita», spiega Stephan Lauper, assistente spirituale del CSP, «una condizione che può perdurare anche molti anni».

Assistenza capillare

L'équipe specializzata dovrebbe essere coinvolta già nelle prime fasi del processo. Le cure palliative comprendono infatti non solo i trattamenti medici e gli interventi infermieristici, ma anche il sostegno psicologico, sociale e spirituale; per questo motivo, professioniste e professionisti di diverse discipline col-

laborano tra loro. «Creiamo insieme un piano di cura e assistenza che risponde ai desideri e ai bisogni della persona e dei suoi familiari», spiega Kamran Koligi.

Ogni anno dalle dieci alle venti persone, sia giovani che anziani, ricorrono alle cure palliative del CSP. Già nel 2011 gli specialisti avevano iniziato ad occuparsi della questione in modo approfondito. Oggi, a tre anni dall'avvio dell'équipe interprofessionale, il concetto è stato aggiornato per rendere i processi ancora più coordinati. Le pazienti e i pazienti vengono individuati tempestivamente e per ognuno viene definito un piano terapeutico adeguato. L'équipe di cure palliative segue da vicino pazienti e familiari, offrendo al tempo stesso supporto ai reparti del CSP in caso di domande o bisogni specifici.

Insieme nelle scelte difficili

Il gruppo specialistico di cure palliative interviene nei reparti di degenza acuta o di riabilitazione, offrendo consulenza e sostegno a tutte le persone coinvolte, soprattutto quando l'utilità delle terapie viene messa in discussione e una malattia non è più curabile. «In questa fase le conversazioni sono delicate e richiedono molto tatto», spiega Kamran Koligi. Spesso è necessario risolvere conflitti e dissipare incertezze.

Quando la persona è capace di discernimento, è lei a decidere come procedere. Nei casi più complessi può essere coinvolta una commissione etica interna, che affianca e sostiene il processo decisionale. Durante la fase di fine vita, i familiari possono restare accanto alla persona assistita, anche di notte e, se lo desiderano, partecipare alle cure. Nel momento dell'addio e durante il lutto ricevono sostegno attraverso colloqui con membri dell'équipe curante, con il servizio di psicologia o l'assistenza spirituale. **(zwc/we)**

Ospitale per passione

Ilidio Manuel Silva Machado è chef de service al ristorante Centro del CSP: un ruolo che vive con passione, un occhio vigile e una grande disponibilità verso tutti.

Lentamente china la testa, solleva lo sguardo e, sistemandosi gli occhiali, rivela: «Quando la sera torno a casa, voglio potermi dire: oggi me lo sono guadagnato lo stipendio». Ilidio Manuel Silva, 59enne, viene da Amarante, nel nord del Portogallo. Al Centro, il ristorante aperto al pubblico del Centro svizzero per paraplegici, è una presenza fissa: lo si incontra praticamente ovunque.

Responsabile di sala, coordina un team di 30 persone e gestisce i turni di lavoro. Ma lui non è il tipo da restare chiuso in ufficio: Ilidio vuole stare in mezzo alla gente.

Passione da 27 anni

A pranzo Ilidio non sta fermo un attimo: ora serve al buffet, ora è alla cassa, ora si aggira nell'atrio principale con uno

straccio per pulire i tavoli: «Qui da noi devono sentirsi tutti benvenuti», dice spalancando le braccia.

Un tempo lavorava come elettricista ed era un atleta appassionato, capace di correre la mezza maratona in appena 69 minuti. Nel 1991 sposò la sua ragazza, che per ragioni di lavoro si trasferì in Svizzera; lui la seguì, trovando impiego a Lucerna come addetto alle pulizie e aiuto cucina. Finché, nel 1998, non gli capitò tra le mani un annuncio: il CSP cercava personale nella ristorazione. Non ebbe esitazioni: «Quel posto era fatto per me».

Sono trascorsi 27 anni ma la passione per il suo lavoro e per il CSP è più viva che mai: «Qualcuno pensa che passi anche la notte qui al Centro», racconta divertito. «Ilidio è l'anima del no-

stro ristorante e un padrone di casa impeccabile», afferma con convinzione Reto Garbely, responsabile della ristorazione del CSP. «Conosce questa struttura come le sue tasche, praticamente ogni collaboratore. E tutti conoscono lui.» Ilidio annuisce: «Mi sento parte di una grande famiglia».

Sempre presente, ma mai invadente

Quello che ama di più del suo lavoro è il contatto umano. Si accorge subito di chi entra per la prima volta; si avvicina agli ospiti per scambiare due parole e intuisce al volo se è il momento giusto per una battuta o, piuttosto, una pacca sulla spalla. E quando qualcuno ha bisogno di sfogarsi, lui si limita ad ascoltare.

«Certo, in un ristorante la qualità del cibo è fondamentale», dice, «ma conta moltissimo anche il servizio. E un buon

«Qui da noi devono sentirsi tutti i benvenuti.»

**Ilidio Manuel Silva Machado,
chef de Service**

servizio lo fa la gentilezza del personale: sorridere non costa nulla, nemmeno quando si è nel pieno caos».

Prima di tornare a casa a Wangen bei Olten, dopo una giornata in cui arriva ad accumulare fino a 20 000 passi, Ilidio vuole chiudere tutte le questioni in sospeso: «I problemi vanno risolti subito». Per ricaricare le energie si dedica allo sport, alla pittura, alla lettura o, semplicemente, all'ozio. «Nel tempo libero so essere molto pigro», ammette sorridendo. Almeno finché il lavoro non lo richiama, e al Centro lo si rincontra praticamente ovunque. (pmb/kohs)



Facebook

Commenti al post «Giornate delle porte aperte»

Jasmin Bianchi

È stato davvero interessante poter dare un'occhiata dietro le quinte. Fate TUTTI un lavoro straordinario, con tanta passione e dedizione. Continuate così!

Cornelia Berger

Una splendida giornata ricca di spunti. Siamo venuti con la nipotina e il nostro labrador e abbiamo incontrato persone straordinarie dalle storie toccanti. Anche le attività per i bambini erano fantastiche. Davvero indimenticabile.

#rogerbader1

Ho visitato il campus con alcuni amici rimasti entusiasti. Un sentito GRAZIE a tutte le persone che hanno contribuito all'evento.

Beatrice Schürch

Grazie di cuore per la splendida giornata trascorsa ieri al CSP. I numerosi incontri con il personale e con le persone in carrozzina mi hanno profondamente colpita e resteranno un ricordo prezioso.

Claudia Voser

È stato fantastico e mi ha permesso di comprendere a fondo il vostro impegno e lavoro. Grazie di cuore per questa giornata interessantissima!

Commenti al post «90° compleanno di Guido A. Zäch»

Otto Conrad

Oggi festeggiamo una persona che, con una determinazione straordinaria e un'umanità senza limiti, ha cambiato il mondo. Caro Guido A. Zäch, ciò che ha creato a Nottwil è molto più di un ospedale: è una casa della speranza, un faro di fiducia per tutte le persone che, dopo un duro colpo del destino, credono che la loro vita sia finita. Grazie a lei imparano che anche dal momento più buio può nascere un nuovo inizio.

Bea Lumpert

Nel 2024/25 sono stata paziente al CSP. Ciò che lei ha realizzato è semplicemente straordinario. Un sentito grazie e i miei più sinceri auguri per il suo compleanno.

Ruedi Vetter

Un grande pioniere. GRAZIE per tutto ciò che ha fatto per l'umanità!

Google

Anita Blum

Sono stata ricoverata al Centro svizzero per paraplegici di Nottwil per una protesi al ginocchio. Ci si sente davvero in buone mani: personale infermieristico, fisioterapia, servizio alberghiero e pulizia, tutti gentili e disponibili. Con le loro attenzioni ti fanno sentire a tuo agio.

Recensione Google sul CSP

Instagram

dieterkrahenbuhl

Un centro unico, vario e completo, fondato da un vero pioniere. Auguri di cuore!

tinaziegler3

Tanti auguri di buon compleanno e di buona salute. Un sentito grazie per ciò che ha creato: davvero straordinario.

La redazione si riserva il diritto di riprodurre i messaggi in versione abbreviata.

Oro usato



Vi invio molto volentieri il mio oro usato e spero che il ricavato possa essere un piccolo aiuto per la vostra Fondazione.
M. L.

Ho donato l'anello nuziale di mia madre come piccolo contributo alla Fondazione svizzera per paraplegici. Forse non è molto, ma è meglio che lasciarlo in un cassetto.

W. B.

A tutto il personale della Fondazione: il vostro lavoro e la vostra rivista valgono oro!

E. R.

Seguiteci:



facebook.com/
paraplegie



linkedin.com/
company/paraplegie



tiktok.com/
@paraplegie



youtube.com/
ParaplegikerStiftung



instagram.com/
paraplegie

Lettere alla Fondazione

Desidero ringraziarvi di cuore per il contributo a una piattaforma elevatrice che cambierà la mia vita. Colgo l'occasione per esprimere la mia profonda gratitudine per l'impegno che dimostrano ogni giorno a favore delle persone con lesione midollare. Il vostro operato migliora concretamente la qualità di vita di molte famiglie, e so quanto sia prezioso poter contare su una tale solidarietà. Grazie a voi chi affronta momenti difficili può ritrovare nuova speranza.

**Jean Thévenaz,
Gressy (VD)**

Vi ringraziamo per il generoso sostegno della Fondazione svizzera per paraplegici, grazie al quale possiamo rendere accessibili l'ingresso di casa e il bagno. Senza il vostro aiuto non saremmo riusciti a trovare una soluzione in un periodo così difficile. È un dono immenso che ci riempie di gioia.

**Monika e Willi Lötscher,
Gretzenbach (SO)**

Desidero ringraziarvi sinceramente per il contributo alla trasformazione della mia auto, un aiuto tutt'altro che scontato. Il vostro sostegno significa per me molto più di un supporto economico: è un grande sollievo e un segno di fiducia, umanità e stima. Ve ne sono profondamente grato.

**Bruno Ley,
Oberwil (BL)**

Desidero ringraziarvi di tutto cuore per il prefinanziamento del sistema automatico per la porta. Grazie al vostro aiuto posso essere indipendente anche quando mio marito non è presente; senza questo sostegno sarei costretta a rimanere chiusa in casa. Ogni volta che ne avrò l'occasione parlerò della vostra Fondazione e inviterò altre persone a diventarne membri.

**Jesica Maria Del Carmen Vulliemin,
Châtonnaye (FR)**

Vi sono profondamente grato per aver coperto i costi della riparazione della mia carrozzina elettrica, per me indispensabile per potermi spostare. Grazie al vostro aiuto posso muovermi in tutta sicurezza, senza gravare sul mio già modesto reddito.

**Plinio Crivelli,
Belmont-sur-Lausanne (VD)**

Un dono speciale



Un momento di gioia alla consegna dell'assegno davanti al centro visitatori ParaForum, nel campus di Nottwil.

Una sfida per una buona causa

Ventiquattro ore di fatica e solidarietà: in sella a una bici da corsa o con l'handbike, l'obiettivo è accumulare quanti più metri di dislivello possibile per una buona causa. È questo lo spirito del «Bärg-event» di Reitnau (AG), promosso da 24together, che trasforma una sfida sportiva in un'esperienza comunitaria fatta di performance, solidarietà e inclusione. Quest'anno cento atlete e atleti hanno percorso 3377 giri di circuito, per un totale di 574 090 metri di dislivello: un risultato che ha superato ogni aspettativa. Grazie al pubblico numeroso e alla generosità delle donazioni, al termine della manifestazione sono stati consegnati 20 000 franchi alla Fondazione svizzera per paraplegici. Grazie di cuore!

[+ paraplegie.ch/donazione-speciale](https://paraplegie.ch/donazione-speciale)

6 e 7 dicembre a Nottwil

Mercatino di Natale del GSP

Magica atmosfera natalizia sul campus di Nottwil, dove diverse bancarelle propongono prodotti artigianali. La ristorazione del CSP offre gustose delizie per il palato, mentre gruppi musicali come la Feldmusik Nottwil intrattengono gli ospiti. Per bambini e famiglie: San Nicolao, giri in pony, truccabimbi e servizio fotografico natalizio.

Sab.: 11-19; dom.: 11-17.

12 dicembre a Nottwil

Venerdì di musica

La sassofonista romanda Nadia Schopfer e l'organista del CSP Samuel Cosandey propongono grandi classici natalizi da Michaël Prætorius a Mariah Carey.

Il concerto aperto al pubblico si terrà alle 19.30 nella Stanza del silenzio del CSP. Entrata gratuita.

21 marzo 2026 a Nottwil

18° Simposio first responder

Il simposio first responder di SIRMED è il più grande evento formativo per first responder, soccorritori aziendali e soccorritori volontari in Svizzera. Relazioni di taglio pratico, 15 workshop e un'esposizione garantiscono un confronto stimolante. Sconto per prenotazioni anticipate valido fino a fine anno.

+ sirmed.ch/frs
(in tedesco)

23 marzo 2026 a Nottwil

Incontri informativi su previdenza e successione

Gli incontri offrono indicazioni pratiche su come redigere correttamente un mandato precauzionale, le disposizioni del paziente o un testamento, con la possibilità di porre domande personali alle relatrici. La partecipazione è gratuita.

+ paraplegie.ch/vorsorge
(in tedesco)



Cliché smascherati

Nel parcheggio sotterraneo di un grande complesso a Sursee (LU) passo dall'auto alla carrozzina. Poco più in là, da una Toyota rossa scende una famiglia di quattro persone. Il figlio, un bimbo di quattro anni, mi fissa con gli occhi spalancati. «Ciao», lo saluto. Sorpreso, il piccolo si volta verso i genitori: «Mamma, mamma, il signore in carrozzina sa parlare!» La famiglia esce dal parcheggio. Dopo

pochi istanti la madre torna per scusarsi. Allontanandomi con la sedia a rotelle sorrido: da dove nascono, mi chiedo, certi stereotipi?

Scena vissuta da Roger Frei. Illustrazione di Roland Burkart. Inviatene le vostre esperienze in carrozzina a:

+ redaktion@paraplegie.ch



Affiliazione:

persone singole con figli CHF 45, coppie e famiglie CHF 90, affiliato permanente CHF 1000. I membri ricevono CHF 250 000 di sussidio in caso di mielolesione conseguente a infortunio e dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

paraplegie.ch/diventare-membro

Per cambi di indirizzo online e domande sulla vostra affiliato:

paraplegie.ch/service-center

Fondazione svizzera per paraplegici
Service Center
6207 Nottwil
T 041 939 62 62
sps@paraplegie.ch



SEMPACHERSEE

HOTEL

Ospitare: la nostra passione.

Uno dei migliori indirizzi per conferenze in Svizzera.

150 confortevoli camere d'albergo, di cui 74 prive di barriere
40 sale eventi su 600m² con capienza fino a 600 persone

2 ristoranti e 2 bar

Svariate attività sportive da praticare indoor e outdoor

A soli 15 minuti da Lucerna



SEMINARI EVENTI PIACERE

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

Una società della Fondazione svizzera per paraplegici



Fondazione
svizzera per
paraplegici



Atleta per passione grazie al vostro lascito

Il vostro lascito alla Fondazione svizzera per paraplegici permette alle persone con lesione midollare di condurre una vita da atleta. Grazie della solidarietà.

paraplegie.ch

