

# Quando i cardiopatici in riabilitazione riescono a conquistare le montagne



**M**ontagnaterapia, edizione numero sette: forse la migliore tra le esperienze che si sono vissute negli anni. Non che quelle del passato fossero da buttar via. Ma volete mettere (voi che non avete partecipato) la inedita varietà delle imprese? la molteplicità delle pratiche non solo escursionistiche ma anche naturalistiche e culturali? l'ottima resa fisica e psicologica dei sedici volontari? e, non da ultimo, l'eccezionale sostegno che ad essi hanno dato, con generosa abnegazione, i cardiologi, lo psicologo-psicoterapeuta e l'infermiere professionale e la guida che hanno sostenuto la "spedizione" sulla catena del Terminillo? "Catena"? Già, perché a differenza delle altre volte, la cima e l'anticima conquistate sono state due: quella del monte Porcini (1.982 m.) e quella – la vera e propria cima è stata negata da un pericoloso nuvolone: ci si è dovuti fermare a quota 2.100 – del monte Terminillo (2.217). E, altro "primato", sui due monti la salita (dal Rifugio Sebastiani, che è a milleotto) è stata compiuta nella stessa giornata: di mattina l'una e di primo pomeriggio l'altra. Ma...Ma con una differenza: sui Porcini son saliti tutti i pazienti e le due accompagnatrici, in buona parte muniti anche degli ormai tradizionali bastoni del Nordic Walking: mentre sulla seconda si sono arrampicati in quattro (più una accompagnatrice) e, ovviamente, le squadre mediche al com-

*Sedici pazienti (tra cui sette neofiti) per due giorni a metà giugno sul massiccio del Terminillo per iniziativa della Cardiologia del Santo Spirito e dell'Associazione Cuore Sano. Ottima la resa fisica e psicologica.*

*Il tenace e generoso ruolo dei medici, dello psicologo e dell'infermiere professionale che hanno accompagnato il gruppo.*

pleto del Santo Spirito e di Rieti. Il particolare dello scarto da sedici e quattro, è segnalato forse per fare la conta dei buoni e dei meno buoni? Al contrario: per rilevare che si è trattato di una scelta autonoma di ciascun paziente, una scelta non dettata (tranne in un caso) da malori o accenni di disturbi fisico-psichici, ma, come ha sottolineato Giulio Scoppola, da una apprezzabile auto-valutazione, anche delle proprie potenzialità, ma in cui entrano evidentemente differenti elementi che fanno parte della personalità e della reattività di ciascuno.

Due parole a proposito dell'unica scelta (di non fare il bis pomeridiano) in qualche modo necessitata. L'ha compiuta una accompagnatrice che di recente aveva subito un intervento per fronteggiare alcuni problemi respiratori. I segnali di qualche

sua difficoltà si erano manifestati a metà della salita ai Porcini. Segnali invero di modesta portata, tali da non destare preoccupazione (e non da costringere la signora a rinunciare a questa prima gita) ma da esigere comunque una qualche attenzione, una – come dire? – specifica assistenza. E allora chi meglio del dr. Scoppola, tanto per la sua professione quanto per la sua grande esperienza in montagna, poteva darle una mano, conversando a lungo con lei dei suoi problemi, mentre si saliva, e indicandole intanto, anche passo per passo, le alternative più agevoli sui sentieri. Insomma, anche lei è giunta in cima. Come è giunto indenne al rifugio, al termine del secondo e più impegnativo percorso, quel paziente (uno dei veterani e per giunta frequentatore di montagne da quand'è nato) che in discesa ha messo il piede su una pietra instabile ed ha rischiato – solo rischiato – una pur innocua scivolata. Fatto sta che, subito dopo il passo falso, il paziente si è trovato come fosse una fetta di prosciutto, "coperto" davanti da Francesca Lumia e dietro da Giulio Scoppola, che non lo hanno mollato praticamente sino al rifugio, sorvegliandolo di sottocchi, senza dar nell'aria e men che mai dichiarando la loro funzione di copertura. Anche il paziente ha fatto finta di niente per tutto il tempo, salvo poi a segnalare il piccolo ma significativo gesto durante il briefing finale in rifugio. Ah, anche quella riunioncina informale (come quella che si era svolta all'arrivo, il giorno prima) va ricor-

data, e pure per altre ragioni, quasi di auto e reciproca coscienza. Una infatti si è chiesta: perché solo due accompagnatrici di pazienti? come mai tanto disinteresse da parte dei compagni o delle compagne delle/dei pazienti? Un'altra, invece: ho lasciato tutto e tutti a casa, è la prima volta che penso solo a me stessa, e ne sono felice. Un novizio: lo ammetto, ero diffidente, ma ora sono entusiasta e farò propaganda. Un altro: ho appena compiuto sette mesi di by pass, e ce l'ho fatta, io che non credevo di potermi trovare qui...

Trovarsi in cima, al rifugio, altrove. Già, perché se anche quest'anno la Montagna-

terapia è cominciata sulla Salaria con il solito appuntamento alla sede della Bmw, e se anche quest'anno la base è stata un albergo a Leonessa, tutto poi ha preso un corso più compatto che nelle analoghe esperienze degli anni passati. Già in mattinata il via tra i boschi, ad acclimatarsi e a



consumare una colazione al sacco, con contorno del solito pasticcione che non solo si era arrampicato su uno scomodo tronco ma per giunta ha fatto rotolare giù una scatoletta... Poi una attenta visita guidata (grazie, architetto Dionisi!) alla città medievale, ai suoi portali e alle sue splendide chiese, fatte appositamente aprire per gli ospiti; infine la cena e un buon riposo. L'indomani le due salite, con frequenti controlli di pressione e frequenza: tutto regolare, e del tutto inutilizzato quindi il grande sacco in spalla a Massimiliano Rocci, pieno di farmaci e del defibrillatore. Infine, sulla via del ritorno, due sorprese a rendere ancora più intensa questa straordinaria due-giorni.

La prima sorpresa l'ha data uno dei pazienti "novizi" che è anche e soprattutto un patito della bicicletta. Aveva chiesto a una coppia di dividersi: uno dei due avrebbe guidato la sua auto, e lui sarebbe sceso

## Chi ha sfidato il Terminillo

Mai così numerosa la squadra di cardiopatici (stabilizzati e iscritti all'Associazione Cuore Sano, co-promotrice dell'iniziativa) che hanno partecipato alla 7. edizione di Montagnaterapia gli oramai lontani 16 e 17 giugno scorsi. Erano ben sedici, tutti stabilizzati, cinque donne e undici uomini tra cui il decano – per numero di partecipazioni e per età – Santo Lui, 86 anni. Nessuno ha accusato il minimo disturbo nel corso della due-giorni di allenamenti e di escursioni, né tra i neofiti di questa esperienza (sette), né tra i veterani. A sfidare dunque la catena del Terminillo sono stati Maria Adorni, Bernardino Amici, Nino Bertoloni Meli, Giorgio Buonopera, Maria Rita Colavecchi, Vittorio De Santis, Alfredo Ferranti, Giorgio Frasca Polara, Eugenio Galanti, Maria "Maruska" Gesualdi, Luciano Iotti, Santo Lui, Vera Letizia Marra, Oscar Molinari, Giuseppe Rotundi, Nilde Zummo. Con loro la moglie (sanissima) di un paziente, e un'amica di un altro fedele frequentatore della palestra. Ad accompagnarli, per il Santo Spirito, la cardiologa Francesca Lumia, responsabile medico del servizio di riabilitazione; lo psicologo e psicoterapeuta Giulio Scoppola; l'emodinamista Alessandro Danesi; l'infermiere professionale Massimiliano Rocci; e Cecilia Galligani, che opera con Scoppola e fa parte come gli altri dell'Associazione Montagnaterapia Italiana-Onlus. Alla squadra romana si sono aggiunti, in loco, lo psichiatra Paolo Di Benedetto e la cardiologa Isabella Marchesi, ambedue in forza alla Asl-Rieti, nonché la preziosa e oramai storica guida del Cai Mario Sciarra.

La foto di copertina e le altre immagini della Montagnaterapia sono di Luciano Iotti

– discesa ripida, tutta curve, una trentina di chilometri, mica uno scherzo – con le dueruate da corsa, armato di casco, tuta a pelle, scarpine a tecnologia a avanzata. Corsa magnifica, un trionfo soprattutto per lui operato di recente e in gamba sulla sella come sui monti e come al lavoro. La seconda sorpresa appena prima di ripartire per Roma: gli strani escursionisti stavano passeggiando per il corso di Rieti e, ad un tratto chi ti si incontra del tutto casualmente su un ponticello antico? Lei, Clara Amari, a Rieti per ragioni di studio. Clara è la coordinatrice tecnica dell'area-palestra del Santo Spirito, la fisioterapista (letteralmente decana a Roma di questo ramo della professione), che con le sue colleghe "preparano" chi va in riabilitazione. Con quali risultati aveva appena dimostrato proprio la Montagnaterapia, edizione numero sette.