



Cinque allenamenti a settimana e diciotto ore al giorno di corsetto per combattere la scoliosi. Giulia Bonzano è una campionessa di judo, vincitrice per tre volte di seguito dei Campionati Italiani, ma è soprattutto una ragazza di quattordici anni con una grandissima determinazione che lo stesso judo le trasmette.

Gaia Cortese • 20 Dicembre 2022

WELLNESS • FITNESS • SPORT

In collaborazione con **Martina Poggio**
Fisioterapista **ISICO**

"Il judo è la sua vita. Anche durante il lockdown dovuto alla pandemia, Giulia non ha mai smesso di allenarsi. Non mi sorprende perché generalmente tutti i ragazzi che praticano sport a livello agonistico hanno un atteggiamento particolare verso le difficoltà, e con Giulia l'ho potuto

riscontrare. Lo sport la ha aiutata sempre, anche nell'affrontare la terapia con corsetto per correggere la sua scoliosi. D'altronde a cadere e rialzarsi te lo insegna proprio lo sport”.

A parlare è

Martina Poggio,

fisioterapista **Isico,**

che segue da tre anni

Giulia Bonzano, tre

volte campionessa ai

Campionati d'Italia di

judo. Giulia soffre di

scoliosi idiopatica.

Alla prima visita la

curva della sua

colonna vertebrale

superava i 17°, il medico ortopedico decide di iniziare con

esercizi e sedute di fisioterapia, ma la curva peggiora e

l'unica strada percorribile è la terapia con corsetto, diciotto

ore al giorno.

*“Con Giulia abbiamo iniziato la terapia per correggere la scoliosi assegnandole degli esercizi, ma poi è stato necessario prescriverle un corsetto perché la scoliosi con la crescita era peggiorata – spiega **Martina Poggio** -. Un passaggio di certo non facile dal punto di vista psicologico. Tuttavia, non ha dovuto abbandonare il suo sport: le uniche ore di libertà dal corsetto sono diventate quelle dedicate ai suoi allenamenti. È infatti importante che un paziente possa continuare a fare attività sportiva perché contribuisce al successo della terapia, già solo per il fatto che lo sport ha un riscontro positivo sia a livello fisico che a livello psicologico”.*

Giulia: senza corsetto, solo sul tatami



A vederla Giulia è una ragazza timida, quasi riservata, proprio come ci si aspetta che sia una ragazza di appena quattordici anni. Ma è sul tatami, e nella vita di ogni giorno, che Giulia si distingue per una determinazione che l'ha portata non solo a vincere i Campionati italiani per tre anni consecutivi, ma anche ad affrontare una terapia con corsetto per curare una **scoliosi idiopatica**.

Quando hai iniziato a praticare il judo?

Quando frequentavo l'ultimo anno di scuola materna, dieci anni fa. Mi allenavo tre volte a settimana. Poi con gli anni gli allenamenti sono aumentati e oggi mi allena dal lunedì al venerdì, oltre le gare nel weekend.

Come hai scoperto di soffrire di scoliosi idiopatica?

Durante la visita medico sportiva, il medico si è accorto che qualcosa non andava. Dopo una serie di visite, ho cominciato la terapia con **Isico**; inizialmente mi hanno prescritto solo esercizi per la schiena, ma poi ha iniziato a peggiorare e siamo passati al corsetto.

Quale è stata la tua reazione nel momento in cui ti è stato prescritto il corsetto?

Un po' di crisi c'è stata perché avevo le mie abitudini, gli allenamenti e la scuola. Per svolgere gli esercizi bastavano solo 20 minuti, ma il corsetto dovevo portarlo diciotto

ore al giorno. Con il tempo sono riuscita a incastrare bene tutto e poi mi sono abituata.

Oltre al rispetto dell'avversario e la collaborazione con i compagni della propria squadra, il judo mi ha insegnato che devi lavorare molto per raggiungere i tuoi obiettivi e devi impegnarti sempre al massimo per vincere le gare. **Con la stessa mentalità, affronto la scoliosi.** L'obiettivo è fare regolarmente gli esercizi e indossare il corsetto le ore stabilite, per poter ottenere più ore di libertà alla visita successiva. **Il judo è tutto questo: costanza e concentrazione.**



Tu hai 14 anni, secondo te quanto è importante praticare uno sport durante l'adolescenza?

Vai a scuola, al rientro a casa devi studiare e poi c'è l'allenamento. Così ogni giorno. Secondo me **praticare sport è uno stimolo in più** per organizzarti al meglio e riuscire a fare tutto. E poi con l'allenamento io riesco ad isolarmi da tutto, trovo un mio spazio dove dedicarmi a ciò che più mi piace.

Per una persona con una disabilità più o meno grave, fare sport consente di inserirsi in un contesto sociale. Cosa ne pensi?

Sul tatami siamo tutti uguali.

Indossiamo tutti il judogi bianco, siamo quasi indistinguibili. **La differenza la fa la volontà** e tutto quello che fai per

raggiungere i tuoi obiettivi. E come accade nel judo, anche negli altri sport, le persone si esprimono su uno stesso piano, e le differenze vengono ridimensionate.

Cosa hai provato nel vincere i Campionati Italiani?

Tanta soddisfazione perché la gara finale di quest'anno è stata molto lunga e faticosa. E poi quando ti trovi in un palazzetto come quello di Ostia, in cui si fanno le gare più importanti, capisci davvero di aver fatto qualcosa di importante. **Hai raggiunto un obiettivo e puoi iniziare a pensare a quello che verrà dopo.** Oltre ai miei genitori, devo ringraziare i miei allenatori perché in questi dieci anni mi hanno seguito moltissimo e i risultati raggiunti sono quelli di un lavoro di squadra.

"Giulia non è mai sola, neppure sul tatami"



“Per noi lo sport è fondamentale. Giulia ha iniziato a praticare judo fin da piccola e grazie a questo sport ha imparato a **gestire le emozioni** - racconta Paola, la mamma - . Il judo è uno sport individuale, sul tatami c'è lei da sola, ma può sempre contare su un insieme di persone, noi genitori, i suoi allenatori e i suoi compagni di squadra, tutti pronti a sostenerla.

Quando Giulia ha iniziato a mettere il corsetto, le prime persone a cui lo ha

detto sono stati i
suoi compagni di
squadra. E credo le
sia stato possibile
perché **sul tatami**
questi ragazzi sono
tutti uguali. Giulia

stessa mi dice che **quando fa judo si sente uguale agli**
altri.

**"Dare il meglio di sé
nel momento di
massimo stress è uno
dei doni più grandi
che lo sport possa
dare."**

Portare il corsetto può
essere una limitazione
nella quotidianità e
può creare qualche
diseguaglianza,
soprattutto nel
periodo
dell'adolescenza,
quando le ragazze

sono tutte molto omologate, a cominciare dal modo di
vestirsi. Per lei, insomma, niente magliette corte o vestiti
aderenti, altrimenti si vede il corsetto... Giulia però ha una
forza dentro che la rende speciale, **merito anche del**
mondo dello sport che la rende uguale agli altri, o
migliore se si guardano i risultati ottenuti finora.

In palestra poi si allenano a coppie. A turno un compagno
si sacrifica per l'altro per aiutarlo nella preparazione della
prossima gara. E se poi uno di loro vince, è anche un po'
merito di chi lo ha aiutato. Dal punto di vista dei valori della
vita **nel judo si impara a camminare insieme e a gioire per**
il proprio compagno di squadra. È una cosa molto rara di
questi tempi, tutt'altro che scontata e lei lo sta imparando
dal judo".