

VIVERE CON LA SINDROME DI JORDAN: L'IPOTONIA

Ho l'ipotonia. Significa che ho un ridotto tono muscolare. Questi sono alcuni modi in cui l'ipotonia ha un impatto su di me:



- Qualunque attività e movimento equivalgono per me ad un allenamento. Potrei stancarmi più in fretta dei miei amici, e potrei aver bisogno di più pause rispetto a loro.

- Potrei sembrare “molle” o “floscio”, e cadere o inciampare facilmente. Non sono maldestro, sono i miei muscoli che non possono fare diversamente. Per me potrebbe essere difficile anche trasportare oggetti mantenendo contemporaneamente l'equilibrio.

- Per me è difficile e faticoso stare seduto per un lungo periodo di tempo, il che significa che dopo un po' potrei diventare irrequieto o aver bisogno di sdraiarmi. Qualora fosse necessario, una seduta con adeguati supporti potrebbe essermi d'aiuto.



- Potrei anche avere difficoltà con il linguaggio e faticare ad alimentarmi. Sii paziente con me mentre mangio e imparo. Per me potrebbe volerci più tempo che per i miei amici!



- Parlando di cibo, potrei faticare con alcune consistenze. Un alimento o uno spuntino nuovi potrebbero non essere subito di mio gradimento.

- Assicurati di tenermi sempre d'occhio durante la ricreazione o durante i pasti, se pensi che la mia sicurezza possa essere in pericolo.

- Potrei non essere in grado di fare tutto quello che fanno gli altri studenti. Questo è solo perché i miei muscoli non me lo permettono, ma mi impegnerò sempre al massimo e sarò felice di partecipare alle attività come riesco.

