

13 Σεπτεμβρίου 2021

Αυστραλός με σύνδρομο χρόνιου πόνου έσπασε το παγκόσμιο ρεκόρ κάνοντας σανίδα επί 9,5 ώρες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Αθλητισμός και άσκηση / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οτιδήποτε από ένα απαλό άγγιγμα ή κίνηση μέχρι ο άνεμος και το νερό του προκαλεί πόνο. Κι όμως, τα κατάφερε.



ΠΕΚΟΡ ΓΚΙΝΕΣ

Ο Ντάνιελ Σκάλι από την Αυστραλία έσπασε το παγκόσμιο ρεκόρ μεγαλύτερου χρονικού διαστήματος σε θέση «σανίδας» με τον απίστευτο χρόνο των 9 ωρών 30 λεπτών και 1 δευτερολέπτου.

Η ασύλληπτη επίδοση του άνδρα από την Αδελαΐδα έρχεται να ξεπεράσει καρά πολύ το προηγούμενο ρεκόρ των 8 ωρών 15 λεπτών και 15 δευτερολέπτων, που κατείχε ο Αμερικανός πρώην πεζοναύτης Τζορτζ Χουντ (ΗΠΑ) από τον Φεβρουάριο του 2020, ηλικίας 62 ετών τότε.

Το γεγονός ότι μπόρεσε να βελτιώσει αυτό το ρεκόρ κατά περισσότερο από μία γίνεται ακόμα πιο εντυπωσιακό αν αναλογιστεί κανείς ότι ο Σκάλι έχει CRPS (σύνθετο σύνδρομο περιφερειακού πόνου), με το αριστερό του χέρι να βρίσκεται σε σχεδόν συνεχή πόνο.

«Όταν ήμουν 12 ετών, έπεσα από το τραμπολίνο μου προκαλώντας σοβαρό σπάσιμο στο αριστερό μου χέρι και ως αποτέλεσμα ζω με μια κατάσταση που ονομάζεται CRPS (σύνθετο σύνδρομο περιφερειακού πόνου)», εξήγησε.



ΡΕΚΟΡ ΓΚΙΝΕΣ

«Ο εγκέφαλος μου στέλνει λάθος μηνύματα στον βραχίονα μου, που είναι η πληγείσα περιοχή. Ετσι, οτιδήποτε από απαλό άγγιγμα ή κίνηση μέχρι ο άνεμος, και το νερό μου προκαλεί πόνο», τόνισε.

Κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του, φορούσε ένα ειδικό μανίκι συμπίεσης στο αριστερό του χέρι για να ανακουφίζει κάπως τον πόνο, αλλά η κατάστασή του έκανε αυτήν την προσπάθεια ακόμη πιο δύσκολη από ό,τι ήταν ήδη.

«Προφανώς ασκώντας συνεχή πίεση στον αγκώνα και τον πήχη μου, μέχρι τον ώμο, μου προκάλεσε μεγάλο πόνο στην αρχή. Ήταν μια εμπειρία γεμάτη πόνο, από την κορυφή ως τα νύχια. Τα πόδια μου ήταν μουδιασμένα. Τα γόνατά μου "έκαιγαν". Οι μηροί μου το ίδιο. Το αριστερό μου χέρι ήταν σαν είχε αρπάξει φωτιά. Αλλά στο τέλος άξιζαν όλα αυτά», δήλωσε μετά την κατάρριψη του ρεκόρ Γκίνες.

Για να προετοιμαστεί, ο Ντάνιελ ήξερε ότι έπρεπε να βρίσκεται σε κορυφαία φυσική κατάσταση. Αλλά γνώριζε πάνω από όλα ότι ήταν ζωτικής σημασίας να προετοιμαστεί επίσης διανοητικά.

«Όταν τελείωσα τη σανίδα, τα συναισθήματα που με διέτρεχαν ήταν εκπληκτικά. Το συναίσθημα της χαράς. Εχω πετύχει τον κύριο στόχο μου να ευαισθητοποιήσω τον κόσμο σχετικά με το CRPS και παράλληλα έσπασα το παγκόσμιο ρεκόρ. Το CRPS είχε τεράστια επίδραση στην καθημερινή μου ζωή. Επρεπε να αλλάξω τη ζωή

μου για να αντιμετωπίσω τον πόνο και να ξεπεράσω τις ψυχικές προκλήσεις. Αυτό δεν είναι εύκολο όταν ζεις με έναν συνεχή πόνο. Πέφτεις σε περιόδους όπου δεν θέλεις να κινηθείς, με το φόβο ότι θα επιδεινώσεις ή θα αυξήσεις τον πόνο σου περαιτέρω. Ευτυχώς, βρήκα ένα πάθος για την ευεξία και τη φυσική κατάσταση, που έχει βελτιώσει κατά πολύ τη γενική ευημερία μου», επισήμανε.



ΡΕΚΟΡ ΓΚΙΝΕΣ

Ο Ντάνιελ στην πραγματικότητα χρησιμοποίησε την άσκηση - και συγκεκριμένα την σανίδα - ως έναν τρόπο για να εκπαιδεύσει τον εαυτό του να διαχειρίζεται την ανθεκτικότητά του στον χρόνιο πόνο.

«Αν κάποιος μου έλεγε πριν από πέντε χρόνια ότι θα προσπαθήσω να κάνω ρεκόρ Γκίνες, δεν θα το πίστευα. Δεν είχα την πεποίθηση τότε, ούτε είχα το θάρρος να αποδεχτώ αυτό που έπρεπε να αντιμετωπίσω. Ο καθένας μπορεί να κάνει τα πάντα αν το βάλει στο μυαλό του. Απλώς να το πιστεύετε και να είστε ευγνώμονες για

αυτό. Σας το υπόσχομαι» κατέληξε ο Αυστραλός.

Πηγή: huffingtonpost.gr