

LUCHADOR**José García Gómez**

Para empezar quiero decir que es mi primer relato, con lo cual no sé muy bien cómo contarle y no sé si puedo nombrar a personas e identificarme, así que he optado por no dar nombres. Voy a intentar contarle de la forma más coloquial posible e intentando que todos nos metamos de lleno en esta experiencia como si fuéramos los que la vivimos.

El siguiente relato consta de experiencias, vivencias y sensaciones que he vivido y sigo viviendo a día de hoy y muchas veces gratifica y recompensa más que el sueldo que ganamos.

No sé cómo comenzar a contaros mi historia porque creo que todas las personas que tenemos la suerte de trabajar en este fabuloso e increíble mundo del deporte tenemos experiencias y vivencias a diario que seguro merecen la pena compartir porque no hay mejor sensación que la de terminar tu día de trabajo con la sensación de que has ayudado a otras personas.

Como os cuento, tengo muchas experiencias y todas ellas me gustaría contarlas, porque son todas para sentirse orgulloso de este trabajo, pero contaré la que más me emocionó y que hoy día cuando la recuerdo me sigo emocionando.

El relato trata sobre un chico de 13 años que mientras se duchaba sufrió una caída golpeándose fuertemente en la cabeza y provocándole tales daños como pérdida de la movilidad, habla, psicomotricidad y demás daños psiconeurológicos. Los médicos les dijeron a los padres que su hijo se iba a quedar prácticamente en estado vegetal.

Esta experiencia la viví en el año 2005 cuando tenía 24 años y llevaba trabajando solo 3 como monitor deportivo y responsable de un gimnasio municipal en mi pueblo. Mi titulación era maestro de Educación Física y algunos cursos deportivos como de aeróbic y step.

Tengo que decir que algunos datos no sé si son correctos solo cuento más o menos como creo que eran las cosas.

Cuando conocí a este chico, como digo anteriormente yo tenía 24 años y él tenía 17 años creo, y hacía cuatro años más o menos que le ocurrió el accidente. Me encontraba en el gimnasio y llegaron los padres con él. Son una familia de Bilbao que veraneaban en mi pueblo pero con los cuales nunca había tenido ningún trato. Este chico lo llevaban en una silla de ruedas, no podía prácticamente andar si no era cogido y llevado por los padres, para meterlo en la bañera por ejemplo le tenían que levantar las piernas, prácticamente se lo tenían que hacer todo; en cuanto al habla, tenía problemas de pronunciación y repetía las cosas, aunque lo entendía casi todo. Bien, de como le habían dicho los médicos que se quedaría a como estaba el chico había una gran diferencia, ya que no era estado vegetal como le dijeron.

Cuando me preguntaron qué podía hacer se me planteó un gran reto, yo no era licenciado en Educación Física, ni entrenador personal, ni fisioterapeuta, es decir, solo era diplomado con conocimientos básicos y algunos cursos, lo que quiero decir es que no sabía por dónde empezar porque no tenía los suficientes conocimientos como para intentar la rehabilitación de este chico, pero cuando la gente llega al gimnasio ves cómo se ponen en tus manos entre comillas; me considero muy trabajador y la sensación fue un poco de agobio pero también de mucha ilusión, y suponía un reto para mí; desde un principio se me metió en la cabeza hacer un milagro con este chico y me puse manos a la obra; lo probaba todo, todo, todo, buscaba en Internet, libros, etc.

Son muchas experiencias y situaciones las que viví, así que seguro que se me olvidará contar muchas de ellas, intentaré no enrollarme mucho y contarle de forma clara según me vayan saliendo las cosas.

Empezamos a trabajar duro, en un clima de broma porque el chico la verdad que es un encanto de persona y algo muy importante, tenía muchas ganas de trabajar.

Al gimnasio lo llevaban el padre y una hermana mayor; al principio yo tenía un poco de miedo de hacerle daño intentado realizar algún ejercicio y quería que el padre estuviera siempre conmigo ayudándome, aclarándome datos y sensaciones del chico, también porque físicamente era un chico bastante corpulento y grande y se me podía caer.

Pues bien yo lo ponía en casi todas las máquinas, la movilidad la tenía perdida sobre todo en el tren inferior, casi nada de fuerza, nada de equilibrio, nada de psicomotricidad, sin embargo el tren superior lo tenía prácticamente bien, y cuando observaba a los demás chicos hacer pesas el quería también hacer pesas de brazos, pechos, etc., con lo cual yo lo motivaba con refuerzos positivos, lo animaba a realizar algunos ejercicios y a cambio lo dejaba hacer ejercicios de tren superior. No sabía qué trabajar pero tenía tanta ilusión y este chico tenía tanta voluntad por el trabajo que yo lo probaba todo. Me puse a trabajarle sobre todo la fuerza del tren inferior, luego pensé que no tenía equilibrio y claro empecé a trabajarle para fortalecer los músculos que más intervienen en el centro de gravedad, tales como las lumbares y femoral. Lo ponía tendido en una esterilla e intentaba que se pusiera a gatas, luego le pedía que intentara gatear, aunque no podía porque le faltaba coordinación y fuerza, pero eran algunas de las cosas que íbamos probando; sentado en una silla practicábamos coordinación de piernas levantándolas, le aplicaba resistencia con mis brazos y poco a poco lo coloqué en la máquina de extensión de cuádriceps entre otras máquinas.

Al día trabajábamos más o menos una hora, cuándo se iba me sentía agotado y al mismo tiempo cargado de energía, algo que parece contradictorio pero era así porque estaba súper ilusionado de ver como íbamos avanzando con cambios mínimos pero que para mí y para él eran pasos gigantes; como digo me sentía agotado muchas veces porque nos caíamos al suelo juntos, lo cogía, lo levantaba, lo ponía de un lado de otro, probábamos muchos ejercicios pero estaba ilusionado y lo único que tenía ganas era de que llegara el día siguiente para seguir trabajando.

Descargaba documentos de Internet, me llevaba libros al gimnasio y cada vez que podía echaba un vistazo a los apuntes. Teníamos camisetas del gimnasio y como era todo un luchador le regalé una y el chico supercontento, mentalmente se sentía un deportista más en el gimnasio; me propuse también recuperar el estado anímico y mental del chico, observaba que era muy inteligente pero teníamos que trabajar mucho como si fuera un niño pequeño, la memoria, la escritura, todo lo que me venía a la mente, le pedía que recordara cinco objetos desde que salía del gimnasio hasta su casa, que los escribiera en un papel y al día siguiente me los recordara, intentaba complementar el trabajo físico con el mental, lo correcto sería programar todo el trabajo pero lo único que programaba era el día a día, ya que conforme trabajábamos se me iban encendiendo bombillitas de ideas en la cabeza y mi empeño hacía que lo probáramos todo.

En el plano de integración la gente se portaba superbien con él y lo animaba, además la atracción por las chicas no la había perdido, jejeje, ya que muchas veces cuando estábamos trabajando se le iban los ojos a

alguna que otra chica y me encantaba regañarle cariñosamente y bromear con la situación; tenía también un carácter fuerte y se picaba a veces. El padre, con su amor de padre, lo tenía sobreprotegido, cosa que yo intentaba ir quitando e intentaba que el padre no le resolviera todas las situaciones sino que el hijo pensara, indagara y se esforzara sin esa ayuda de la familia; llegó un momento en el que el padre solo lo acompañaba al gimnasio y luego me dejaba solo a mí para intentar ganar en el chico esa autonomía, independencia y confianza.

Como son tantas cosas voy a intentar ahora explicar algunos ejercicios sin desviarme. Bien trabaja lo siguiente, tendido que se levantara y se pusiera a gatas, poco a poco fue gateando, en la máquina de cuádriceps cada vez tenía más fuerza y le poníamos más peso, sin embargo en la de femoral tumbado no tenía casi fuerza; al no tener fuerza en las lumbares y el femoral perdía el equilibrio y se iba hacia atrás; para trabajar estas zonas hacía el ejercicio del peso muerto, con una barra poco cargada yo lo sujetaba y hacía una flexión del tronco hacia delante, tendido en el suelo boca abajo trabajaba femoral aplicándole resistencia con mis brazos; iba mejorando a diario, aunque había días que parecían pasos atrás pero nunca tirábamos la toalla. Practicábamos posturas de equilibrio, de pie solo, con un pie en lo alto de un step, un pie pisando una pelota, le vendaba los ojos, etc. Cuando mejoraba las posiciones en estático le daba pequeños empujones para que recuperara la posición, en fin, multitud de ejercicios. Colocaba un step delante de la espaldera y simulábamos subir y bajar una escalera, le practicaba la coordinación, cambiando el orden de subida y metiendo un poco de marcha arriba y abajo, al

mismo tiempo ganaba fuerza en el cuádriceps, hacíamos sentadilla sujetándose a la espaldera; como anécdota, decir que la madre me comentaba entre muchas de las mejorías que a su hijo antes le tenían que levantar las piernas para meterlo en la bañera y que ya él levantaba las piernas y las metía solo, anécdota que me cargaban de más y más ilusión y ganas de trabajar, más horas de lectura de libros, más horas de Internet, más ganas de que llegara el siguiente día para ver a mi mejor alumno.

Siguiendo con los ejercicios, le recomendé al padre que muchas veces lo sacara a la calle sin silla, que fuera andando hasta cansarse para familiarizar el movimiento y fortalecer caderas. Una prueba importante: lo subí en la bicicleta estática, menudo día, jejeje, la bicicleta se tumbaba, me pillaba los dedos para sujetarle los pies en los pedales, pero bueno, era lo que había en un gimnasio pequeño y con poco material, pero lo mejor eran las ganas de trabajar tanto del alumno como del monitor, pues bueno, poco a poco iba pedaleando, ganaba fuerza y además coordinación. Uno de los días que más disfruté fue con el siguiente ejercicio: explico la situación el padre hablando un poco conmigo, la hermana sentada en un banco del gimnasio observando y el alumno realizando las tareas que yo le mandaba, estaba casi andando, pues bien, lo tenía frente a la espaldera, sujetando los palos de la misma con las manos y allí lo tenía haciendo marcha en el sitio sin soltarse, cuando le avisaba yo se soltaba de manos y realizaba distintos gestos, hacía marcha, se paraba, se soltaba de manos y daba una palmada, ahora dos, ahora tres, ahora palmada detrás de la espalda, arriba de la cabeza y seguidamente se cogía a los palos y seguía la marcha, cada vez lo hacía más rápido, mi intención era que sin darse cuenta hiciera marcha suelto de manos y al mismo tiempo diera palmadas; pues bien, erre, que erre, tanto practicar lo conseguí, sin darse cuenta se vio suelto haciendo marcha y dando palmadas, fueron como los primeros pasos, el padre miró a la hija y se reía casi con lágrimas en los ojos de felicidad, y bueno, yo no digo cómo estaba porque es difícil explicarlo, ya que solo se puede vivir esa experiencia para saber lo que se siente, pero podría decir que aquel día viví una de las experiencias más bonitas de mi vida, bueno, no solo aquel día, sino cada día que lo ayudaba él me ayudaba a ser más feliz a mí también.

Después de aquel día empezamos a ser más valientes y teníamos aún más esperanzas en conseguir que andara; después de mucho practicar la marcha en el sitio lo puse en la cinta andadora, claro, primero iba cogido de manos pero poco a poco intentaba soltarse, quitaba un dedo, dos, etc. y a veces andaba sin cogerse, aunque perdía el equilibrio.

Después de mucho trabajo este chico era capaz de andar por el gimnasio solo, pero igual que andaba y andaba perdía el equilibrio al primer paso, pero ya era un milagro lo que habíamos conseguido, aunque quedaba mucho trabajo por delante.

En el entorno del gimnasio todos hablaban de esta especie de milagro, y mucha gente me felicitaba por el trabajo; uno de los comentarios que más ilusión me hizo fue que en una de las ocasiones que fueron a Bilbao para acudir a una revisión con el médico, allí le preguntaron a los padres que dónde había estado el chico porque en dos meses había conseguido lo que no consiguió en un año, lo cual cuando me lo contaban me hacía sentirme orgulloso.

Cuando todo iba por muy buen camino pues llegó el momento de la mudanza de la familia; esta familia vivía y tiene familia en mi pueblo, pero se vinieron de Bilbao y compraron un piso en Málaga, así que pronto se fueron a vivir allí, donde buscaron un fisioterapeuta, buscaron asociaciones para personas con estos problemas, etc.

Yo me quedé algo triste, me alegraba por ellos y les deseaba lo mejor y que ojalá este chico consiguiera andar solo. Me quisieron pagar dinero, uno de los días me intentaron dar 100 euros, pero nunca se lo acepté, para mí la recompensa era ver cómo había ayudado a este chico y no había dinero en el mundo que me pudiera pagar esa sensación que yo tenía, solo acepté una camiseta que me regalaron.

Cuando iban al pueblo algún que otro fin de semana, les preguntaba y me contaban que bien, que tenían un fisioterapeuta, que al principio muy bien luego les quiso cobrar mucho dinero y más historias como esta y el chico sigue sin andar solo, está como cuando se fue, eso si, ya lo llevan a todos lados sin la silla, solo que lo llevan sujeto del brazo.

La verdad que hoy día tengo muy buena relación con esta familia, pero también un poco decepcionado, como con una espina clavada, porque no sé, ni nunca se podrá saber qué resultado hubiéramos obtenido trabajando como estábamos trabajando en el gimnasio. Cuando los veo les digo que si un día están por allí que se pasen, pero no han vuelto a ir, solo se han llegado a saludarme.

Me hubiera gustado contar otro final más bonito en el que yo, un simple maestro de Educación Física sin oposiciones conseguí ayudar a este chico a andar solo, sé que conseguí algo muy grande de lo que siempre me sentiré orgulloso, pero dentro de mí siempre está esa espina clavada, con la sensación de que cuando estábamos casi llegando a la meta detuvieron la carrera. En la feria del pueblo y antes de irse el chico me preguntó si podría andar, yo le contesté que si seguía entrenando así de duro lo podría conseguir. Yo nunca le prometí a los padres que su hijo caminaría solo, pero para mí creo que sí lo podría conseguir algún día.

Nunca he escrito un relato así, pero siempre me siento orgulloso y me emociono cuando cuento mi experiencia y la recuerdo como si fuera hoy, y no lo hago por ganar nada, sino que creo que a cualquiera que le pase esto siempre tiene ganas de contarlo, ya que es algo que es para sentirse orgulloso, y bueno, con este concurso pues me vino a la cabeza y me animé.

Para terminar, decir que he contado la experiencia más bonita que he vivido, pero que a diario vivo otras muchas como animar a personas con depresión, personas mayores, chicos, etc. Ha sido todo un placer contaros mi experiencia y he intentado contarla con detalle.