

Minha queda no chão e a chegada da minha deficiência

Há um mês, voei para Washington DC para o casamento de uma amiga, depois fui de trem para a Cidade de Nova York, onde tinha agendadas algumas reuniões de trabalho e um evento de conversa sobre o livro dela. Enquanto passava pelo Union Station de Washington DC, um homem de calças caqui se aproximou de mim à velocidade total. Eu me movi para sair de seu caminho, perdi o equilíbrio e caí no chão de mármore, aterrissando pesadamente na minha joelha direita.

Eu sabia imediatamente que algo estava muito errado. Eu consegui embarcar no trem, mas quando cheguei a Nova York, estava **bet ix** dor intensa e quase não conseguia andar.

Considerava seguir **bet ix** frente com o ibuprofeno e a negação, mas meu corpo não concordou. Não conseguia colocar peso na minha perna direita ou subir as escadas da casa de dois andares onde estava ficando. Mesmo as coisas mais simples se sentiam quase impossíveis. Quando sentava no banheiro, por exemplo, a minha joelha dobrada gemeu **bet ix** agonia, então tive que me arrastar para a borda da cadeira e estender a minha perna **bet ix** um ângulo incômodo.

Cancelar com a minha amiga para seu grande evento, desmarcar as reuniões e voar para casa três dias antes, usando o serviço de cadeira de rodas para mexer-me no aeroporto, foi a ação óbvia. No entanto, senti muito mal por não estar presente para a minha amiga. Além disso, estava zangada com o meu corpo por sentir-se como uma traição.

Na chegada ao aeroporto, minhas bochechas ficaram avermelhadas enquanto outras pessoas me observavam sendo conduzida **bet ix** elevadores e linhas de segurança – então senti vergonha por estar envergonhada de estar temporariamente incapacitada.

A situação não era sequer nova. Há dois anos, **bet ix** uma aula de dança – uma atividade essencial para a minha saúde física e mental – lesionei o meu joelho esquerdo. O ferimento foi mal diagnosticado e passei um ano fazendo duas rodadas de fisioterapia até finalmente fazer uma ressonância magnética que mostrou que eu tinha um menisco rompido. Não há opção para reparar o tecido cartilaginoso, então vivo com o dano e gerencio a dor, que vem e vai, e provavelmente sempre será assim.

A experiência com a fisioterapia foi humilhante – tantas horas gastas tremendo, transpirando ou chorando ao tentar fazer "tarefas simples" como levantar o meu quadril esquerdo do chão com a perna direita no ar. Mas, peça por peça, fui me fortalecendo, construindo os músculos que suportam a minha articulação do joelho, substituindo a insegurança e a cautela pela estabilidade.

Na meia-idade, o tecido cartilaginoso começa a se desgastar e nossos tendões e ligamentos perdem elasticidade. Todas as pessoas começam a experimentar perda de densidade óssea e muscular, e as mudanças hormonais da menopausa podem levar a perdas ainda maiores. Essas, por **bet ix** vez, levam a diminuições na força e mobilidade, e taxas mais altas de osteoporose, fraturas relacionadas a quedas e deficiência.

"A deficiência não é uma rótulo fixo ou permanente que pertence apenas a algumas pessoas; ela chega para cada um de nós", escreve a designer e educadora Sara Hendren **bet ix** seu livro *What Can a Body Do?*

A mesma coisa pode ser dita da meia-idade.

"Lesões e doenças de longo prazo, mudanças **bet ix** nossa percepção e mobilidade (e as percepções dos outros sobre nós), os desvios que acontecem **bet ix** nossa configuração emocional – se não for uma realidade na **bet ix** vida agora, certamente será **bet ix** alguma forma, **bet ix** seu próprio corpo ou entre aqueles que compartilham a **bet ix** vida íntima", escreve Hendren.

Eu não tenho nenhuma expectativa de "recuperar-me" desta última lesão. Essa simplesmente não é a forma como meu corpo funciona mais. Mas sei que eu vou me curar – e que a cura não é sempre rápida ou linear.

A pergunta que me faço agora é: "O que posso fazer para tornar minha recuperação o mais suave possível?"

Então, uma pessoa perimenopáusicas que gosta de dormir uma siesta diária, faço exercícios todos os dias – para apoiar minhas articulações problemáticas, mas também para garantir que possa me mover da maneira que desejo por tanto tempo quanto possível. Uso pesos de mão e tornozelo, ou objetos domésticos e o peso do meu próprio corpo resistindo à gravidade. Apenas me inclino no balcão da cozinha ou no encosto da cadeira do meu escritório enquanto estendo a minha perna e a levanto 40 vezes, ou faço 20 fire hydrants e sinto meu traseiro pegar fogo.

Este tipo de desconforto vem à minha convite e se sente como energia que posso usar para criar mudanças – para me fortalecer, não me encolher diante dos desafios e perseguir todos os prazeres disponíveis para meu corpo **bet ix** constante evolução, na meia-idade. Para continuar a ocupar espaço.

É um privilégio continuar a viver – andar, dançar e, sim, cair – **bet ix** um corpo idoso. Envelhecer pode enfraquecer nossos corpos, mas isso não significa que estejamos destinados a serem fracos.

"A cultura nos molda e nós a moldamos. À medida que nossos corpos envelhecem, precisamos encontrar novas maneiras de nos manter engajados e empoderados. Precisamos cuidar de nossos corpos idosos e ensinar a cultura a se importar conosco", escreve a psicóloga Mary Pipher **bet ix** seu livro *Women Rowing North* de 2024.

Novak Djokovic se recupera de cirurgia de rodilla y espera regresar al tenis lo antes posible

Novak Djokovic espera regresar al campo de tenis "lo antes posible" después de someterse a una cirugía de rodilla la semana pasada.

Djokovic sufrió dolor en su rodilla derecha durante su victoria de cinco sets contra Francisco Cerúndolo en Roland Garros y más tarde se retiró de su partido de cuartos de final contra Casper Ruud.

El jueves, el tres veces campeón de Roland Garros confirmó que se desgarró el menisco contra Cerúndolo y tuvo que someterse a una cirugía.

"En los últimos días, he tenido que tomar algunas decisiones difíciles ... Todavía estoy procesando todo, pero estoy feliz de actualizarlo de que la cirugía salió bien", escribió Djokovic en las redes sociales.

"Estoy increíblemente agradecido con el equipo de médicos que estuvo a mi lado, así como con el apoyo abrumador que he recibido de mis fanáticos. Haré todo lo posible para estar saludable y en forma para regresar al campo lo antes posible.

"Mi amor por este deporte es fuerte y el deseo de competir al más alto nivel es lo que me mantiene motivado".

Djokovic buscaba ganar su 25º título individual de Grand Slam en Roland Garros, lo que sería un récord en el tenis masculino y femenino. Su retiro del torneo significa que Jannik Sinner está listo para convertirse en el nuevo número 1 del mundo por primera vez cuando se publiquen los últimos rankings.

La programación no es probable que esté del lado de Djokovic para jugar en Wimbledon, el próximo Grand Slam en el calendario de tenis, con el torneo de césped comenzando en menos de un mes el 1 de julio.

Djokovic ha expresado anteriormente un fuerte deseo de competir en los Juegos Olímpicos de París, que comienzan menos de dos semanas después de Wimbledon a fines de julio.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet ix

Palavras-chave: **bet ix - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-02