



Volersi bene in terapia

Le guide per risolvere i vostri dubbi
in terapia oncologica

Volume V
Allenamento in terapia

In collaborazione con Nemo



Coltiviamo insieme il tuo benessere

Ci presentiamo

Dalla collaborazione tra **Ontherapy**, la linea dermocosmetica studiata per il trattamento delle pelli problematiche anche in terapia oncologica e farmacologica e l'associazione **Nemo Allenamento e Cancro**, nasce questa guida che ti dà spunti ed esercizi per **allenarti al meglio durante e dopo le terapie per il cancro al seno**.

Voglio ricominciare ad allenarmi, cosa devo sapere?

Prima di iniziare parlane al tuo medico o all'oncologo, per capire, in base alla tua situazione, quale tipologia di attività fisica puoi considerare di intraprendere e quale è invece valutare in un secondo momento.

Una buona strategia per cominciare a muoverti è quella di dividere l'allenamento in piccoli momenti della giornata, ad esempio **15 minuti durante la mattina e 15 minuti nel pomeriggio**.

Sono una donna tra i 18 e i 64 quale allenamento consigliate?

Fai attività moderata **tra le 2.5 ore e le 5 ore la settimana** o, se preferisci allenamenti più impegnativi, riduci il tempo a un periodo che va da **1.5 e 2.5 ore la settimana**.

Sono una donna adulta di più di 65 anni che sport fa per me?

Dedica **30 minuti al giorno al movimento** moderato quanti più giorni la settimana possibile.

Yoga e Tai-Chi sono attività indicate per iniziare il tuo programma di attività fisica. Per chi fatica a trascorrere tempo in piedi ci sono **esercizi** che possono essere **svolti comodamente seduti** sulla sedia.

Quanto intensamente posso allenarmi?

L'**intensità dell'attività fisica** indicata per le pazienti oncologiche è quella di tipo **moderato**. Per riconoscere questa attività devi fare caso al fiato. Durante la camminata veloce, ad esempio, sei in grado di parlare con un compagno ma non di cantare la tua canzone preferita, questa è l'intensità corretta da mantenere.

Se invece consideri attività che mettono in primo piano la forza muscolare e non la componente aerobica, **esegui un esercizio con relativo peso dalle 8 alle 12 volte** prima di iniziare, eventualmente, una nuova ripetizione.

Ricorda: se non sei solita allenarti, inizia gradualmente le tue routine di allenamento e consulta prima il tuo medico di fiducia.

Quali sport e tipologie di allenamento fanno per me?

Ancor prima di scegliere lo sport più indicato a te devi valutare cosa ti piace fare o in quale nuova attività desideri cimentarti. Infatti **la curiosità e il coinvolgimento sono il motore per avere dei buoni risultati, insieme alla costanza.**

Altro consiglio è quello di variare. Un'attività di movimento moderata e adeguata è, ad esempio, l'unione di camminata e bicicletta, entrambe attività che permettono di allenare tutto il corpo.

Divertiti con...

- Camminata
- Jogging
- Nuoto o Aquagym
- Yoga
- Ballo (Salsa, Zumba, etc.)
- Pilates
- Bicicletta
- Allenamento con i pesi
- Nordic Walking
- Lezioni di gruppo (aerobica o step)
- Dragon Boat
- Tennis

A cosa devo prestare attenzione se sono sottoposta a terapia ormonale?

Se la terapia che hai seguito o stai seguendo è contraddistinta da Tamoxife e dagli inibitori dell'aromatase, è possibile che si verifichi una riduzione di tessuto osseo e di conseguenza cresca il rischio di incorrere in fratture. In questo caso ti consigliamo di **svolgere uno di questi allenamenti.**

Allenamento a carico naturale

Questo tipo di movimento, non richiede l'uso di pesi o macchinari da palestra poiché è il tuo il mezzo di allenamento; in questo caso si sfrutta il **principio per cui il corpo deve sopportare il suo stesso peso**. Il grande vantaggio di questa metodologia di allenamento è che ti dà modo di allenarti pressoché ovunque. Rientrano in questo tipo di attività fisica la camminata, la corsa, il tennis e la danza.

Allenamento contro resistenze

Questi **esercizi prevedono attività in cui lo scopo è “vincere” una resistenza esterna**, ossia un peso. Questo carico può essere sia un peso libero (per esempio manubri o bilancieri) sia un peso vincolato ad una macchina, come quelle che trovi in tutte le palestre.

Se soffro di linfedema posso allenarmi?

Il tipo di training consigliato per combattere la comparsa e i sintomi del linfedema è l'allenamento in cui si utilizzano pesi. **Segui queste precauzioni** per allenarti in presenza di linfedema.

- Inizia ad alzare **pesi molto leggeri** così da curare innanzitutto la tecnica di esecuzione dell'esercizio. Per iniziare procurati **bande elastiche** con cui mettere in atto un po' di resistenza.
- Gestisci bene allenamento e riposo allenandoti **2 volte la settimana** in modo da permettere ai tuoi muscoli il giusto recupero.
- **Usa una fascia compressiva** per favorire la circolazione linfatica.

Interrompi l'allenamento se presenti uno di questi sintomi riconducibili a linfedema: gonfiore o sensazione di pesantezza al braccio, o al seno operato, forte dolore.

La fatica cronica dovuta alle terapie, è compatibile con lo sport?

Questa reazione avversa si può manifestare fino a 10 anni dal termine delle terapie o in concomitanza delle stesse, arrivando a interessare fino al 90% delle pazienti.

Svolgere attività fisica stimola adattamenti a livello metabolico, cardiovascolare e muscolare nel corpo, permettendo di potenziare il livello di energia quotidiano. **Quindi l'allenamento rappresenta una "medicina" per il benessere.**



È ora di allenarsi

Spiegazione degli esercizi da svolgere in autonomia

Piegamenti sulle gambe (squat)

01

A cosa serve: rafforzare i muscoli delle gambe e i glutei

Posizione di partenza

Metti una sedia dietro di te. Partendo dalla stazione eretta con piedi paralleli tra loro ed ampiezza corrispondente alle spalle, sposta il tuo peso corporeo sui talloni. Quindi spingi il sedere dietro e inspira leggermente mandando l'aria nella pancia. Distendi le braccia in avanti rivolgendo i palmi delle mani verso l'alto per aiutare l'equilibrio.



Come eseguire l'esercizio

Piega le gambe fino a che le cosce non si trovano in posizione orizzontale, come se volessi sederti sulla sedia alle tue spalle. Sfiora il bordo della sedia ma non sedertici. Una volta raggiunta questa posizione, contrai i glutei e spingi forte verso l'alto. Durante la fase di ritorno alla posizione di partenza espira l'aria.

Suggerimenti

Mantieni gli addominali contratti per tutta la durata dell'esercizio, così hai più controllo del tuo corpo e ottieni una esecuzione ottima. Presta attenzione alle ginocchia: durante tutta l'esecuzione dell'esercizio, la punta delle ginocchia non deve oltrepassare la punta del piede, per evitare un carico eccessivo e sbilanciato sull'articolazione.

A cosa serve: rafforzare i muscoli del torace, spalle e tricipiti

Posizione di partenza

Posizionati in piedi di fronte a un muro, distendi le braccia appoggiando i palmi delle mani contro la parete e posiziona i piedi a due passi dal muro.



Come eseguire l'esercizio

Mantenendo il corpo diritto, piega lentamente le braccia avvicinando il tronco alla parete ed adduci le scapole. Durante l'esecuzione di questo movimento inspira. Quindi spingi forte i palmi delle mani contro il muro per allontanarti dalla parete, espira forte e riporta le braccia distese.

Suggerimenti

Durante la fase di avvicinamento alla parete quando le braccia sono piegate cerca di non portare i gomiti verso l'esterno ma fai in modo che sfiorino il busto.

A cosa serve: attivazione e mobilizzazione dei muscoli dorsali, ampliare la mobilità delle spalle.

Cosa ti serve: un bastone (ad esempio il manico della scopa) o in alternativa un elastico fitness.

Posizione di partenza

Dritto, con i piedi posti alla stessa larghezza delle anche, impugna il bastone o l'elastico fitness con una apertura corrispondente a quella delle tue spalle. Estendi le braccia sopra la testa, tieni i gomiti leggermente piegati.



Come eseguire l'esercizio

Mantenendo il corpo dritto e le spalle ben aperte, piega lentamente le braccia avvicinando il bastone o l'elastico fitness alla tua nuca. Durante l'esecuzione di questo movimento porta i gomiti vicino ai fianchi, mantenendo le scapole addotte.

Gli addominali rimangono attivati per tutta la durata dell'esercizio al fine di dare stabilità a tutto il corpo. L'inspirazione avviene quando riporti il bastone o l'elastico fitness verso l'alto (a braccia estese), mentre l'espirazione avviene quando porti i gomiti verso i fianchi.

Suggerimenti

Esegui l'esercizio solamente in assenza di dolore alle spalle. In caso di dolore riduci l'ampiezza del movimento in esecuzione. Esegui l'esercizio solamente se la cicatrice chirurgica è guarita.

A cosa serve: attivazione e rafforzamento dei muscoli bicipiti delle braccia.

Cosa ti serve: pesetti da 1-2 kg (in alternativa potete usare due bottiglie d'acqua piene oppure un elastico fitness posizionato sotto i piedi per indurre resistenza).

Posizione di partenza

In stazione eretta, con i piedi a larghezza anche e le ginocchia leggermente piegate, impugna un manubrio (o una bottiglia di acqua piena) in ogni mano.

Rivolgì i palmi delle mani verso l'alto e distendi le braccia lungo il corpo, con polsi e avambracci in linea.



Come eseguire l'esercizio

Mantieni il corpo diritto e le spalle ben aperte, piega le braccia sollevando il manubrio o la bottiglia d'acqua verso la spalla. Il gomito rimane fermo nella posizione di partenza per tutta la durata del movimento. Piega lentamente le braccia avvicinando il bastone o l'elastico fitness alla tua nuca.

Durante l'esecuzione di questo movimento porta i gomiti vicino ai fianchi, mantieni le scapole addotte. Gli addominali rimangono attivati per tutta la durata dell'esercizio al fine di dare stabilità al corpo.

L'inspirazione avviene quando distendi il braccio verso la posizione di partenza, mentre l'espirazione avviene portate il manubrio o la bottiglia d'acqua verso la spalla.

Suggerimenti

Esegui l'esercizio solamente in assenza di dolore alle spalle e previa completa guarigione della cicatrice chirurgica senza complicazioni. Durante l'esecuzione dell'esercizio, rimani ferma con il busto attivando gli addominali, al fine di evitare movimenti di compensazione. I palmi, rivolti verso l'alto per tutta la durata dell'esercizio, ti consentono di attivare maggiormente la muscolatura coinvolta nell'esercizio.

A cosa serve: attivazione e rinforzo dei muscoli dell'addome.

Posizione di partenza

Sdraiati schiena a terra e solleva le gambe verso l'alto con ginocchio flesso (90°) mantieni le gambe aperte larghe quanto le anche.



Come eseguire l'esercizio

Mantenendo il corpo dritto, distendi lentamente una gamba in avanti espirando l'aria e successivamente riportala alla posizione di partenza inspirando. Ripeti questo movimento con l'altra gamba.

Suggerimenti

Resta concentrata sull'attivazione dell'addome durante l'esecuzione dell'esercizio. Nella prima fase, quando distendi una gamba, espira e contrai forte l'addome. Quando la gamba torna alla posizione di partenza, accompagna questo movimento con una profonda inspirazione.

Suggerimenti per una vita attiva anche in terapia

Piccoli abitudini fanno la differenza!

Oltre allo sport, nelle tue piccole abitudini giornaliere puoi essere una donna attiva che tiene al proprio benessere.

- Usa le scale anziché l'ascensore.
- Al posto di usare la macchina per le tue commissioni, considera l'uso della bicicletta o, in alternativa, spostati a piedi.
- Porta ogni giorno il tuo cane a fare una bella passeggiata.
- Non dimenticare di prenderti cura della tua pelle con prodotti cosmetici dermoaffini che ripristinano la barriera cutanea prima, durante e dopo le terapie.

