

La prevenzione del tumore si fa anche... camminando

Pubblicato: Venerdì 16 Giugno 2017



Dati scientifici dimostrano che **la cura del tumore della mammella nelle Breast Unit** vede una maggior percentuale di guarigione. Il motivo è legato a più fattori che vanno dall'alta casistica all'integrazione di una terapia che è: **ricerca, scambio di saperi, considerazione della persona, formazione e solidarietà**. All'interno di questo approccio multidisciplinare i percorsi di Umanizzazione portano un contributo di valore alla "riabilitazione psico-sociale" e sono il punto di forza della sopracitata "integrazione".

La Breast Unit del Gruppo MultiMedica, diretta dalla Dottoressa **Bettina Ballardini**, molto sensibile a questo tema, ha attivato, in collaborazione con l'**Associazione CAOS** (parte integrante della Breast Unit stessa), vari progetti per le pazienti senologiche, tra cui il **Nordic Walking**.

Il Nordic Walking (camminata con bastoncini) è un'attività fisica dinamica, efficiente, naturale, non traumatica, adatta a tutti e ideale per la mobilità del busto e delle braccia.

Lo scopo è quello di **allenare il corpo e la mente in modo olistico**, simmetrico ed equilibrato, raggiungendo così un benessere psico-fisico generale.

Questa pratica stimola l'85% della muscolatura con modalità non aggressive risultando così una preziosa risorsa anche durante la convalescenza e la riabilitazione. La respirazione si integra con il movimento e rende la persona forte e rilassata al tempo stesso.

Alla luce di questa riflessione e delle evidenze scientifiche che ne attestano la validità, l'Associazione

CAOS ed il Centro di Senologia dell'Ospedale MultiMedica Castellanza, in collaborazione con l'ASD ARTHA CSEN hanno organizzato un progetto che consiste nell'offrire alle pazienti, afferenti al Centro di Senologia stesso, **n. 6 lezioni di Nordic Walking di un'ora cadauna.**

Le lezioni si svolgono presso il Parco Altomilanese, adiacente all'Ospedale.

Le donne hanno aderito con entusiasmo ed il team senologico è sempre più consapevole del valore terapeutico di questo progetto.

L'istruttore Daniele Uboldi, molto attento e sensibile, ha programmato lezioni di gruppo, ma organizzante in modo tale da potersi concentrare sulla singola persona, ascoltandone bisogni ed emozioni: il respiro del corpo e dell'anima fanno la differenza.

Eraldo Bucci, oncologo ed Annalisa Mocciardini, caposala, confermano: «Siamo certi che il cammino immerso nella natura, l'aggregazione e la condivisione possano contribuire significativamente a ridurre il rischio di recidive e migliorino la qualità di vita ed il benessere delle pazienti, rappresentando un valido e prezioso supporto alle cure!»

«È straordinario – conferma **Adele Patrini** – vedere pazienti in carico all'ospedale, uscire dall'ospedale stesso con tuta, scarpe da ginnastica e bastoncini per camminare nel parco. Tutto questo testimonia che il "modo di fare medicina" sta cambiando e le donne, come straordinarie amazzoni, ne sono le rivoluzionarie promotrici».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it