PROPOSTA: OFFERTA DI TRATTAMENTI RIABILITATIVI PER DONNE OPERATE AL SENO

Le pazienti operate di neoplasia della mammella vanno frequentemente incontro (soprattutto se operate di linfoadenectomia ascellare e poi radiotrattate) a linfedema (ingrossamento per accumulo di liquido linfatico) dell'arto superiore omolaterale alla sede di intervento. Contrariamente a quanto si pensava fino a qualche anno fa, l'attività fisica non peggiora il linfedema in modo significativo. In modo un po' inatteso nel 2003, grazie al lavoro di un gruppo di fisiatri canadesi, è stato dimostrato che alcuni tipi di attività sportiva praticata con continuità come la canoa a pagaia funzionano in maniera equivalente al linfodrenaggio (trattamento fisiokinesiterapico) ed aggiungono il vantaggio di una attività fisica che, quando consente di mantenere un peso forma ideale, è uno dei più importanti fattori che possono prevenire le recidive di malattia. Negli anni successivi molti lavori scientifici hanno confermato la validità di quello studio

Al giorno d'oggi tra le raccomandazioni che devono essere fatte alle donne operate al seno vi sono sicuramente il raggiungimento/mantenimento del peso corporeo ottimale attraverso l'attività fisica e la pratica assidua di esercizi riabilitativi specifici per controllare il linfedema dell'arto superiore ed evitare una scorretta postura della spalla (che porta in pochi anni a dolorose patologie dell'articolazione scapolo omerale e del tratto cervicale).

Le associazioni di donne operate al seno in ogni parte del mondo si sono organizzate per poter offrire alle operate tutti i supporti per migliorare la loro qualità di vita. Tra i movimenti più attivi si distingue l'associazione "Forza Rosa" (versione italiana della canadese "Abreast in a boat") che ha come obbiettivo la pratica del *dragon boat* (canoa di una ventina di posti) per fini riabilitativi , di socializzazione e di mutuo aiuto e conta molte iscritte anche nel nostro paese

Anche a Chioggia si sta organizzando, e sarà attiva per la prossima stagione estiva, una squadra di donne operate al seno che con la supervisione di un fisiatra e di un fisioterapista praticheranno la voga riabilitativa con il *dragon boat.*

Dr. Carlo Gatti

Primario Oncologia AULSS 14

Chioggia