

A.N.D.O.S. Onlus (Associazione Nazionale Donne Operate al seno)

Comitato di Ferrara

Recuperare le forze dopo un tumore con il NORDIC WALKING

Il Nordic Walking consiste in una camminata assistita da due bastoncini modificati nell'altezza e nell'impugnatura per assicurare una salda presa della mano nella fase di spinta delle braccia durante il passo.

Questa spinta è proprio l'elemento che contraddistingue il Nordic Walking da altre discipline, che utilizzano i bastoncini come il trekking ove questi servono solo come appoggio.

Sport completo dal punto di vista muscolare, articolare, metabolico, il N.W viene sempre più usato per la riabilitazione oncologica delle donne operate al seno con o senza svuotamento ascellare linfonodale.

L'intervento chirurgico per tumore al seno spesso porta ad un cambiamento dell'assetto corporeo e della postura con atteggiamenti di limitazione della motilità della spalla e, a volte, con comparsa di linfedema. Grazie ai bastoncini, che rappresentano una sorta di prolungamento degli arti superiori, si torna ad essere quadrupedi e viene attivato circa il 90% dei muscoli. Gli effetti positivi riguardano anche l'equilibrio e la coordinazione motoria.

La camminata nordica inoltre, essendo un'attività prevalentemente aerobica, allena il sistema cardiovascolare e respiratorio svolgendo un'elevata azione metabolica, **mobilizzando i depositi di grasso**. Questo è particolarmente utile per combattere l'eccesso ponderale a cui sono soggette le pazienti operate per tumore al seno, sottoposte a chemioterapia e alle cure ormonali, poiché, come stanno dimostrando studi scientifici, **“combattere l'obesità è un'azione protettiva nei confronti delle recidive future”**.

LE CARATTERISTICHE DI UNA BUONA SCARPA

La suola è lavorata per favorire il grip e l'aderenza della scarpa al terreno..

Una scarpa con un tallone ben ammortizzato aiuterà a rendere la camminata piacevole.

Per essere performante la scarpa deve essere flessibile, mentre se è rigida impedisce di utilizzare tutta la capacità di propulsione del piede.

“Ottobre è il mese internazionale della prevenzione del tumore al seno.”

A.N.D.O.S – Comitato di Ferrara, organizza per questo mese: **“ 2 DUE PASSI IN ROSA ”** con la tecnica del Nordic Walking . Questa attività sportiva completa è praticabile ovunque ed è adatta a persone di ogni età, che possono svolgerla senza eccessivo stress fisico, aumentando la capacità aerobica e la tonicità dei muscoli di tutto il corpo .

- Per tutto il mese di ottobre si organizzano corsi dal lunedì al venerdì dalle 17 alle 19 presso la sede dell' A.N.D.O.S. di Ferrara.
- Ogni corso prevede 3 incontri di 2 ore, che forniranno le nozioni basilari per praticare l'attività di Nordic Walking senza problemi.

I corsi **gratuiti** vengono organizzati e gestiti dall'istruttore regionale di Nordic Walking: Patrizia Seri, volontaria dell'Associazione, che si potrà contattare personalmente al **cell: 3398018107**, dal lunedì al venerdì dalle 17 alle 18 per fissare un appuntamento, al fine di organizzare al meglio i corsi secondo le esigenze delle persone interessate .

I requisiti per partecipare sono essere assicurate presso C.S.I.

I bastoncini verranno forniti per tutta la durata del corso dall'A.N.D.O.S. Comitato di Ferrara.