Scritto da Red.
Giovedì 11 Settembre 2014 09:27



AVELLINO – «Il ricorso alla ginnastica dolce rientra nelle buone prassi da seguire nel periodo del post intervento chirurgico del tumore al seno. Va senza dire che la prima regola per sconfiggere il tumore è la prevenzione. Poi c'è l'intervento chirurgico e l'eventuale radioterapia e chemioterapia. La donna guarita dal male, oltre ai controlli periodici, può avere altri problemi che si porta dietro, cioè quello del linfedema conosciuto meglio come braccio grosso. Rispetto a chi vive queste problematiche si è pensato di ricorrere alla ginnastica dolce che è una pratica importante per la prevenzione dell'edema e riacquistare una corretta postura, per ridurre lo stato di sofferenza delle donne che hanno subito l'intervento chirurgico. La ginnastica dolce è anche un modo per socializzare gioiosamente e allontanare la sofferenza. È il segmento finale di chi è stato colpita dal tumore». È quanto spiega Silvana Ianuario, presidente dell'Amdos Avellino, nel presentare il corso di ginnastica dolce per la prevenzione del linfedema che sarà presentato lunedì prossimo, alle 18.00, presso il circolo della stampa di Avellino.

Al tavolo dei relatori si alterneranno Carlo Iannace che parlerà del linfonodo sentinella e della dissezione ascellare, Nicola Pagano che focalizzerà la sua attenzione sulle alterazioni posturali e motorie del post-intervento e fornirà alcune utili indicazione per la riarmonizzazione. Sara Serrao parlerà, invece, del ruolo attivo e consapevole della donna al proprio processo di guarigione. Infine è previsto l'intervento di Silvia Coppola che illustrerà i benefici di una corretta attività motoria nelle donne operate al seno. Il corso di "ginnastica dolce" si svolgerà presso la palestra "Performance Gym" di via Brigata Avellino (di fronte la caserma dei carabinieri) il lunedì e il giovedì a partire dalle ore 17.