

AMDOS Avellino; La Ginnastica Dolce per prevenire il Linfedema

Comunicato - 11/09/2014 - Avellino - www.cinquerighe.it

Avellino. Praticare la Ginnastica dolce per prevenire il linfedema. Questo il tema dell'incontro che si terrà lunedì 15 settembre alle ore 18, presso il Circolo della Stampa, organizzato dall'AMDOS di Avellino, associazione delle donne operate al seno, presenterà la sua esperienza di Ginnastica dolce per la prevenzione del linfedema. L'attività fisica è fondamentale per sentirsi bene e per mantenersi in forma, ed eseguire degli esercizi di ginnastica dolce, nel periodo successivo all'intervento, assume una notevole importanza. Gli esercizi di Ginnastica dolce possono favorire la circolazione linfo-venosa attraverso il potenziamento del tono muscolare e, quindi, prevenire il linfedema. Inoltre, con esercizi mirati, si può ridurre la sensazione di pesantezza, ampliare progressivamente i movimenti dell'arto, migliorando l'elasticità e l'estensibilità dei muscoli in modo da recuperare le normali attività quotidiane. La prima esperienza di Ginnastica dolce sarà presentata dalla dottoressa Silvana Ianuario, presidente dell'AMDOS Avellino che, dopo i saluti del dottor Antonio D'Avanzo, presidente dell'Ordine dei Medici della provincia di Avellino, introdurrà gli interventi dei tanti relatori che parteciperanno alla giornata dedicata alla prevenzione del linfedema in programma al Circolo della Stampa. "Il ricorso alla Ginnastica dolce rientra nelle buone prassi da seguire nel periodo del post intervento chirurgico del tumore al seno" spiega la dottoressa Silvana Ianuario, presidente dell'AMDOS Avellino. "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 un'attività importante per la prevenzione del linfedema e riacquistare una corretta postura, per ridurre lo stato di sofferenza delle donne che hanno subito l'intervento chirurgico" prosegue la dottoressa Ianuario. 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. Al tavolo dei relatori si alterneranno il dottor Carlo Iannace che parlerà del Linfonodo sentinella e della Dissezione ascellare, il dottor Nicola Pagano che focalizzerà la sua attenzione sulle alterazioni posturali e motorie del post-intervento e fornirà alcune utili indicazioni per la riarmonizzazione. La dottoressa Sara Serrao parlerà, invece, del ruolo attivo e consapevole della donna al proprio processo di guarigione. Infine l'intervento della dottoressa Silvia Coppola 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.

Comunicato - 11/09/2014 - Avellino - www.cinquerighe.it