lega contro il cancro

Attività fisica e cancro

Riacquistare fiducia nel proprio corpo

Leggere online

Una guida della Lega contro il cancro

Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.
Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch

5ª edizione

Direzione del progetto e redazione
Barbara Karlen, specialista pubblicistica,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica
Sonja Kaiser, terapia dello sport e del movimento, specialista in scienze dello sport e fisioterapia sportiva, Lega zurighese contro il cancro

Programma di esercizi
Yvette Stoel, master in Management in fisioterapia ZHF Zurigo, specialista clinica in fisioterapia linfologica, Ospedale cantonale di Winterthur
Modella: Sonja Kaiser, Lega zurighese contro il cancro

Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro, Berna
Alexandra Balz, specialista prevenzione nell'ambito delle cure; Nicolas Sperisen, specialista promozione della salute e riabilitazione

Edizioni precedenti
Ines Fleischmann, Sabine Jenny, Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Dr. med. Jean-Marc Lüthi, FMH medicina interna e oncologia, diploma di docente di educazione fisica di livello I e II dell'Università di Berna, Thun; Beate Schneider-Mörsch, diploma di docente di educazione fisica, specializzata in «Terapia dello sport delle malattie interne», Kriens; Barbara Wiggers Müller, fisioterapista diplomata, specializzata in fisioterapia linfologica, Wettswil

Programma di esercizi delle edizioni precedenti
Fisioterapiste diplomate e monitrici di gruppi di sport per malati di cancro:
Barbara Wiggers Müller, Wettswil
Simone von Däniken, Baar
Sara Scholer, Aeugst am Albis

Immagini
Copertina: Shutterstock
pp. 4, 20, 27, 29: iStock
p. 30: Shutterstock
p. 35–46: Luca Toneatti, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Traduzione in italiano
Antonio Campagnuolo, Lugano

Lettorato in italiano
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Design
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2021, 2015, 2010, 2005, Lega svizzera contro il cancro, Berna
5ª edizione rivista

LSC | 3.2023 | 800 I | 031027013111

Indice

Editoriale 5

Ora più che mai 6
Migliorare la qualità di vita 6
Muoversi fa bene 8
Quando ci vuole prudenza? 9

Verso nuove esperienze 11
Quali obiettivi mi pongo? 11
Pianificare l'attività fisica quotidiana 14
Qual è l'allenamento giusto per me? 16

Il programma ottimale di attività fisica 21
Allenamento della resistenza 21
Allenamento della forza 26
Coordinazione, mobilità, contrazione/distensione 28
Diario di allenamento 32

Esercizi da fare a casa 34
Misurare le prestazioni fisiche 34
Mantenere flessibili la schiena e le spalle 36
Seduti-in piedi 38
Flessioni alla parete 39
Rafforzare i muscoli di gambe e glutei 41
Ruotare le braccia 42
Ponte sulle spalle 43
Respirazione consapevole 45
Tensione e distensione 46

Consulenza e informazione 49

Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

Il cancro e le terapie antitumorali mettono a dura prova il corpo e la mente. L'attività fisica è un modo per contrastare questo stress. Essere fisicamente attivi regolarmente consente di riacquistare le prestazioni fisiche.

Chi si esercita con regolarità e in misura sufficiente migliora il proprio benessere e la propria salute. In questo opuscolo trova stimoli e idee per poter incrementare l'attività fisica. L'offerta è vasta, a prescindere che si sia da soli o in coppia, in un gruppo di sport o nell'ambito di una riabilitazione oncologica.

Tra le tante proposte, può scegliere quelle che più Le si addicono e che più Le piacciono. Che si tratti di nuotare, ballare, camminare o di un programma di allenamento sportivo con attrezzi: decida Lei quel che Le piace e La fa sentir bene.

Le auguriamo tanta gioia all'insegna del movimento.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:

Scansionare il codice QR con l'app TWINT.

Inserire l'importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

Ora più che mai

Studi scientifici hanno dimostrato che l'attività fisica regolare ha un effetto positivo sul decorso della malattia. Chi è attivo fisicamente si sente meno spesso esausto, è più produttivo ed è più agile. L'attività fisica contribuisce al rilascio nel corpo degli ormoni della felicità e fa calare gli ormoni dello stress, il che ha un influsso positivo anche sulla psiche.

Per «attività fisica» si intendono tutti i movimenti dei muscoli scheletrici, che consumano molta più energia rispetto a quando sono a riposo. In questo opuscolo, vengono equiparate all'attività fisica anche le misure della terapia del movimento e dello sport.

Migliorare la qualità di vita

Un'attività fisica regolare riduce alcuni dei sintomi concomitanti e secondari del cancro e delle terapie antitumorali. La condizione preliminare è che Lei adegui l'attività fisica alle capacità del Suo corpo.

Vantaggi dell'attività fisica

- Rafforzare forza e resistenza
- Maggiore mobilità
- Favorire la coordinazione
- Influire positivamente sulle difese dell'organismo (sistema immunitario)
- Meno dolori
- Minori effetti indesiderati delle terapie antitumorali (per es. nausea, *fatigue*)
- Riduce il rischio di malattie concomitanti (per es. patologie cardiovascolari)
- Peso sotto controllo
- Fare nuove conoscenze (nel caso che Lei opti per un gruppo)
- Vivere nuove esperienze.

Altri vantaggi dell'attività fisica, potrebbero essere:

- respirare più facilmente;
- sentirsi più forte;
- avere un umore migliore;
- sentirsi meno stanchi/esausti;
- essere in grado di affrontare meglio la malattia;
- avere più energia;
- stancarsi meno velocemente;
- potersi concentrare meglio.

Riconquistare la fiducia nel proprio corpo

Grazie ai progressi della medicina, oggi sempre più patologie oncologiche sono curabili. Negli stadi avanzati della malattia, il decorso può spesso essere rallentato e i disturbi possono essere alleviati. Alcune misure di accompagnamento conservano e favoriscono la qualità della vita.

Alcuni effetti collaterali del cancro e delle terapie oncologiche sono difficilmente prevenibili, mentre altri possono essere influenzati in modo tale che diminuiscano o almeno diventino sopportabili.

Molte persone colpite soffrono, ad esempio, di uno stato di stanchezza o sfinimento persistente, che non scompare neppure dormendo molto o concedendosi pause frequenti. Gli specialisti chiamano questa stanchezza «fatigue» e non è correlata in alcun modo a stress o attività precedenti.

Maggiori informazioni sulle terapie antitumorali…

… e sul modo di gestire gli effetti indesiderati, sono reperibili negli opuscoli della Lega contro il cancro «Terapie medicamentose dei tumori», «La radioterapia», «La fatigue da cancro» e «Alimentazione e cancro» (vedi p. 52).

Le cause della *fatigue* sono molteplici, come pure le possibilità di porvi rimedio. Gli studi dimostrano che un allenamento mirato della resistenza e della forza riduce la *fatigue*. Nell'opuscolo «La fatigue da cancro» della Lega contro il cancro si possono scoprire maggiori particolari riguardanti la *fatigue*.

Quando è possibile, le persone ammalate di cancro cercano di incrementare il proprio benessere, ma spesso si sentono dire: «devi risparmiarti», «non affaticarti troppo», «riposati» o anche «il tuo corpo ha bisogno di riprendersi».

L'intenzione di tali affermazioni, divieti e raccomandazioni è sicuramente buona, ma spesso non sono né adeguati né utili.

Muoversi fa bene

Allenare regolarmente il corpo contribuisce a riacquistare le prestazioni compromesse dalla malattia e dà più energia. Inoltre, conferisce nuovamente fiducia nel proprio corpo.

Per «allenamento del corpo» si intende un'attività fisica pianificata, strutturata e ripetitiva con l'obiettivo di sviluppare ulteriormente le prestazioni fisiche, quali la resistenza, la forza e la mobilità.

L'ideale è che già in ospedale Le venga offerta la possibilità di un leggero allenamento fisico, che può anche essere costituito da una fisioterapia studiata su misura per Lei.

Lei può continuare a fare movimento anche da sola, ad esempio contraendo e rilasciando dolcemente i singoli muscoli, facendo esercizi di respirazione o pedalando in posizione supina.

Se fa movimento tre volte alla settimana per mezz'ora, constaterà dei progressi fisici e migliorerà le Sue prestazioni. Ciò La renderà più forte,

malgrado i limiti di salute e avrà un effetto positivo sul Suo benessere interiore.

È provato che attraverso l'attività fisica si può ridurre il rischio di ricaduta (recidiva) o di certe nuove insorgenze di cancro (per es. il cancro del colon). Gli studi dimostrano anche i benefici dell'attività fisica durante la malattia. Inoltre, l'attività fisica regolare può avere un influsso positivo sugli effetti indesiderati della terapia oncologica (per es. *fatigue*).

Cerchi di scoprire da sola quel che Le piace fare e che cosa desidera ottenere. Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro riguardo all'offerta di corsi e gruppi di sport nelle Sue vicinanze. Trova gli indirizzi da pagina 58 e molti consigli utili all'interno di questo opuscolo.

Quando ci vuole prudenza?

Una malattia oncologica comporta fasi durante le quali è importante aver riguardo per il proprio corpo. Ad esempio, eviti di allenarsi subito dopo un'operazione chirurgica.

Se desidera fare attività fisica, ne parli al Suo medico curante.
In particolare se:

- ha perso molto peso;
- soffre di malattie concomitanti come disturbi cardiocircolatori o infiammazioni articolari gravi;
- ha bisogno di un catetere permanente per drenare l'urina o indossa una stomia;
- ha metastasi ossee;
- soffre di osteoporosi (riduzione della densità ossea);
- è stata sottoposta a chemioterapia nei due giorni precedenti.

L'allenamento fisico dovrebbe essere evitato se sussistono determinati problemi di salute. Di seguito alcuni esempi:

- valori ematici bassi (per es. disturbo della coagulazione dovuto a bassi valori delle piastrine, presenza limitata di ossigeno nel sangue a causa della diminuzione del numero di globuli rossi);
- sanguinamenti improvvisi;
- infezioni gravi;
- sistema immunitario debilitato;
- febbre oltre i 38 °C;
- dolori forti;
- nausea e vomito;
- problemi circolatori;
- alterazioni della coscienza.

Uno di questi punti La riguarda? Allora ne parli con il Suo medico curante.

Valuti rischi e benefici assieme al Suo medico. Misure che potrebbero essere utili per una determinata patologia oncologica, potrebbero essere sconsigliate per un altro tipo di cancro. Gli specialisti L'aiuteranno a trovare la dose di movimento adeguata.

Discuta con il Suo medico in che misura un allenamento fisico può essere preso in considerazione nel Suo caso. Può trovare ulteriore sostegno presso le Leghe regionali e cantonali contro il cancro (vedi p. 58) nonché da specialisti di terapia dello sport e di fisioterapia che lavorano in ambito oncologico.

Verso nuove esperienze

Chi svolgeva regolarmente attività fisica prima della malattia, probabilmente non avrà problemi a trovare un programma di esercizi appropriato. Per le persone poco sportive o sedentarie è, invece, l'occasione per iniziare a fare qualcosa di nuovo.

Il desiderio di migliorare il proprio benessere è un presupposto importante affinché «fare esercizio» sia piacevole e abbia successo. L'ideale sarebbe se il movimento diventasse a lungo termine una parte fissa della Sua vita quotidiana.

Quali obiettivi mi pongo?

A seconda del tipo di cancro o della forma di trattamento, i sintomi concomitanti e secondari di una malattia oncologica possono essere molto diversi. Anche l'età ha il suo ruolo. Pertanto sarebbe meglio adeguare gli obiettivi dell'attività fisica alle Sue esigenze attuali, facendosi aiutare da specialisti.

Se stabilisce da sola i Suoi obiettivi, c'è una maggiore probabilità che li raggiunga. Infatti, le esigenze e gli obiettivi personali sono alla base della motivazione.

Si prenda qualche minuto di tempo per riflettere e sul seguente elenco segni con una crocetta ciò che ritiene indicato per Lei. Magari Le verranno in mente anche altri punti.

Desidero migliorare la resistenza, la forza e la mobilità	molto importante	importante	poco importante
… stimolare il sistema cardiovascolare	☐	☐	☐
… migliorare le mie prestazioni fisiche	☐	☐	☐
… rafforzare la muscolatura	☐	☐	☐
… evitare o correggere posture scorrette o innaturali	☐	☐	☐
… diventare più agile	☐	☐	☐
… imparare gli esercizi di stretching	☐	☐	☐
… migliorare le mie capacità di reazione	☐	☐	☐
… ridurre il peso in eccesso	☐	☐	☐

Desidero ridurre i disturbi	molto importante	importante	poco importante
… alleviare la stanchezza *(fatigue)*	☐	☐	☐
… rafforzare il mio sistema immunitario	☐	☐	☐
… ridurre o stabilizzare un linfedema (ingrossamento dei tessuti)	☐	☐	☐
… prevenire l'osteoporosi (riduzione della densità ossea)	☐	☐	☐
… recuperare la continenza urinaria	☐	☐	☐
… ridurre i disturbi sensoriali di mani e piedi	☐	☐	☐
… migliorare la qualità del sonno	☐	☐	☐

Desidero rafforzare l'autostima	molto importante	importante	poco importante
… riacquistare fiducia nel mio corpo	☐	☐	☐
… sviluppare una maggiore consapevolezza corporea	☐	☐	☐
… riuscire a rilassarmi in modo consapevole	☐	☐	☐
… superare la mia insicurezza	☐	☐	☐
… rafforzare la fiducia in me stesso e l'autostima	☐	☐	☐
… vincere l'ansia	☐	☐	☐

Desidero superare le mie barriere interiori	molto importante	importante	poco importante
… essere aperto a nuove conoscenze	☐	☐	☐
… avere meno paura del contatto fisico	☐	☐	☐
… scambiare esperienze con persone in una situazione simile	☐	☐	☐
… fare sport in compagnia	☐	☐	☐
… fare attività fisica preferibilmente da solo e senza vincoli di orario	☐	☐	☐
… provare qualcosa di nuovo	☐	☐	☐

Importante

Parli delle Sue intenzioni e dei Suoi desideri con il Suo medico oppure con fisioterapisti o terapisti sportivi. Assieme potrete concordare quale programma di esercizi è più indicato per Lei.

Pianificare l'attività fisica quotidiana

Il movimento fisico può essere integrato facilmente nella vita di tutti i giorni, soprattutto se non vuole o non può compiere alcuna attività sportiva. Infatti, un'attività sportiva è più intensa e strutturata degli esercizi che si possono compiere quotidianamente.

Come posso aumentare l'esercizio fisico quotidiano?

Accresca la Sua attività fisica quotidiana salendo le scale al posto di prendere l'ascensore oppure scenda dall'autobus un paio di fermate prima e compia a piedi il resto del tragitto. In tal modo, abituerà gradualmente il Suo corpo allo sforzo.

Magari Le piacerebbe vivere i cambi di stagione passeggiando all'aperto tra prati e boschi? Forse ha un cane o di tanto in tanto può portare a spasso quello di amici o vicini. Forse nelle Sue vicinanze ci sono bambini con i quali giocare a nascondino, ad «acchiappino» o con la palla? Forse Le piacerebbe andare in panetteria a piedi o in bicicletta a prendere il pane fresco ogni mattina. O magari prima di andare a letto fa quattro passi all'aperto.

Il mio programma concreto

Una volta trovata un'attività fisica adatta a Lei, stabilisca un programma concreto. Più il programma è concreto, meglio è.

Il programma dovrebbe soddisfare tutte le seguenti domande:

1. Che cosa voglio fare?

2. Dove lo voglio fare?

3. Quando lo voglio fare?

4. Chi mi accompagna? (qui la risposta può anche essere «nessuno»)

Esempio di come stilare un programma

1. Che cosa voglio fare?

   Nordic Walking

2. Dove lo voglio fare?

   Partenza da casa fino alla foce del Cassarate e ritorno.

3. Quando lo voglio fare?

   Ogni lunedì e venerdì mattina.

4. Chi mi accompagna? (qui la risposta può anche essere «nessuno»)

   Lunedì vado da solo, venerdì col mio vicino.

Allenamento leggero

Anche il tempo libero e la frequentazione di altre persone si possono organizzare in modo tale che ci sia spazio per l'attività fisica. Il ballo, le passeggiate, il ciclismo, lo yoga e il nuoto sono attività fisiche che non richiedono sforzi eccessivi, ma che comunque allenano il corpo.

Magari riesce a riprendere uno sport che praticava in passato, a patto che sia ancora adatto a Lei e che possa essere adeguato alle Sue attuali capacità fisiche. La cosa più importante è che Le piaccia e che si diverta anche a superare certi limiti personali.

Qual è l'allenamento giusto per me?

Se è ancora incerto su quale e quanta attività fisica è in grado di svolgere, e con quale frequenza, chieda consiglio a un fisioterapista o a un terapista dello sport che lavorano in ambito oncologico. Esistono diverse offerte per essere fisicamente attivi, come ad esempio una terapia del movimento e dello sport nel quadro della riabilitazione oncologica o la partecipazione a un gruppo di sport per malati di cancro.

Terapia del movimento e dello sport

Una terapia del movimento e dello sport monitorata da specialisti sta diventando sempre più una componente della riabilitazione oncologica. Quest'ultima supporta le persone colpite nella fase di recupero e reinserimento nella vita quotidiana e può svolgersi prima, durante o dopo una terapia antitumorale.

La partecipazione a una terapia del movimento e dello sport all'interno di un programma di riabilitazione ha il vantaggio che Lei viene portata con cautela verso i Suoi limiti personali. In questo modo, migliora le Sue prestazioni e acquista sicurezza nei Suoi esercizi quotidiani.

Le possibilità e i benefici di una terapia del movimento e dello sport dipendono fortemente dai singoli individui, dal loro stato di salute e dal tipo di cancro.

La riabilitazione oncologica non è proposta ovunque. Si informi presso la Sua Lega contro il cancro cantonale o regionale (vedi p. 58).

Trova maggiori informazioni nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Riabilitazione oncologica» e su www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica.

Cosa offre un gruppo di sport per malati di cancro?

Allenarsi in gruppo può essere motivante. In un gruppo di sport per malati di cancro si possono scambiare esperienze con altre persone colpite. Alcuni intrattengono i contatti allacciati nel gruppo di sport anche al di fuori di esso.

Nel gruppo di sport per malati di cancro trova posto anche chi non ha mai praticato uno sport, o lo ha praticato poco. Vi si fanno esercizi di resistenza, forza, coordinazione e agilità, oltre a giochi ed esercizi di rilassamento. In alcune località vengono proposti anche il nordic walking, il walking e l'aquagym.

I gruppi di sport per malati di cancro sono seguiti da istruttori con una formazione in campo oncologico, che adattano il programma alle possibilità dei partecipanti. Informi quindi gli istruttori sulla natura della Sua malattia.

Se lo stato di salute generale consente un'attività sportiva e il medico curante dà il suo accordo, le persone colpite possono partecipare a un gruppo di sport per malati di cancro.

Se preferisce restare fedele alla disciplina sportiva cui è abituato, dovrebbe informare il responsabile dell'allenamento riguardo alla Sua malattia e discutere il programma con il Suo medico.

Offerta variegata

Oltre ai gruppi di sport per malati di cancro, le Leghe contro il cancro regionali e cantonali propongono diversi corsi. Legga le relative informazioni nel capitolo «Consulenza e informazione» a pagina 49.

Che cosa paga la cassa malati?

Chieda alla Sua cassa malati se rimborsa una parte dei costi del corso. Si tratta di una possibilità se Lei ha stipulato un'assicurazione complementare nel settore «Medicina alternativa/complementare, prevenzione, promozione della salute». Siccome le prestazioni variano da una cassa malati all'altra, non ci sono regole generali sull'assunzione dei costi.

Questo vale anche per molte altre attività che promuovono la salute, come le terapie del movimento, le offerte di allenamento, le palestre e i gruppi di sport per malati di cancro. Chiarisca in anticipo quali costi saranno coperti dalla Sua cassa malati. La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro può aiutarla a chiarire la questione (vedi p. 58).

La fisioterapia su prescrizione medica è rimborsata dall'assicurazione malattia di base.

Per la terapia del movimento e dello sport nel quadro della riabilitazione oncologica si consiglia di presentare preventivamente una domanda alla cassa malati.

Il programma ottimale di attività fisica

La Sua volontà e un programma di attività fisica su misura sotto una guida professionale rappresentano i presupposti migliori per un allenamento riuscito.

Il programma di esercizi va adattato alla malattia oncologica. La quantità di attività fisica dipende dalla fase del trattamento, dalle condizioni di salute attuali e dai Suoi desideri. È anche molto importante che Lei si diverta ad allenarsi.

Trovare un equilibrio

- Chieda consiglio al Suo medico oppure a un fisioterapista o a un terapista dello sport operanti in oncologia.
- Si fidi del Suo corpo e dei segnali che emette.
- Si conceda una pausa ogni tanto. Non si senta in colpa se per un giorno fa meno movimento.
- Sia paziente con se stessa. Inizi il Suo programma di esercizi solo quando si sentirà in grado di farlo.
- Si avvicini lentamente ai Suoi limiti fisici.
- Spinga più in là i Suoi limiti gradualmente, ad esempio intensificando il movimento o esercitandosi un po' più a lungo.
- Interrompa l'allenamento se avverte dolore, disagio o sensazione di debolezza e, se necessario, contatti il Suo medico.

Allenamento della resistenza

Se si esercita regolarmente, la Sua resistenza migliorerà sensibilmente in poche settimane. Per «resistenza» s'intende la capacità di mantenere un determinato sforzo nel tempo.

Si parla di «allenamento della resistenza» quando si muovono grandi gruppi muscolari, come quando si va in bicicletta o si cammina a passo sostenuto (walking). L'obiettivo è di mantenere o migliorare le prestazioni. L'allenamento della resistenza può essere faticoso, ma non deve portare allo sfinimento. È importante che Lei si senta bene.

Quali effetti ha l'allenamento della resistenza?

Dopo alcune settimane di allenamento regolare, ne noterà gli effetti positivi sulle Sue prestazioni fisiche: il Suo corpo diventerà sensibilmente più resistente allo sforzo. Aumentando lo sforzo, cuore e polmoni diventeranno più forti, gli organi saranno più irrorati di sangue e la respirazione più intensa. Migliora anche la capacità dell'organismo di trasferire ossigeno fresco ai muscoli che lavorano, rimpiazzando l'ossigeno consumato. L'allenamento della resistenza influisce positivamente anche sul sistema nervoso e sull'umore.

L'intensità, la durata e la frequenza dell'attività variano a seconda della Sue capacità fisiche. Ad esempio una **persona più forte fisicamente** svolgerà un allenamento di resistenza due o tre volte la settimana a media intensità e per una durata di 60 minuti al massimo. Invece, una **persona meno forte fisicamente** svolgerà un allenamento di resistenza giornaliero a bassa intensità e durata più breve. L'alternativa è il cosiddetto «allenamento a intervalli», con una breve fase di sforzo seguita da una pausa per il recupero.

Che cosa si intende per intensità dello sforzo?

Per «intensità dello sforzo» si intende il grado di stress del proprio corpo sotto sforzo. Essa viene stabilita considerando la respirazione, il test del parlato e il battito del cuore.

La respirazione

La respirazione aiuta a controllare l'intensità dello sforzo. Il Suo respiro varia da appena percettibile a senza fiato.

Test del parlato

Il test del parlato è un buon indizio: Lei dovrebbe riuscire a parlare senza fatica con qualcuno durante l'allenamento.

Se fa fatica a pronunciare frasi di senso compiuto oppure se sente un dolore acuto al fianco, significa che il Suo allenamento è troppo intenso. In questo caso dovrebbe ridurre lo sforzo.

Il battito del cuore

Il battito del cuore viene chiamato anche «battito cardiaco» o «frequenza cardiaca». Durante una terapia oncologica il battito cardiaco può cambiare notevolmente. Quindi, più importante del battito del cuore è che i malati di cancro si allenino valutando da sé la loro forma quotidiana, la respirazione e il test del parlato.

La scala di Borg

La scala di Borg è una tabella che permette di valutare la percezione soggettiva dello sforzo. È uno strumento semplice per determinare da sé l'intensità dello sforzo.

Scala di Borg

Percezione dell'intensità dello sforzo

Intensità dello sforzo	Respiro	Test del parlato	Battito del cuore	Esempio di attività fisica
Molto bassa	Appena percettibile	È possibile cantare	Appena percettibile	Camminare lentamente
Bassa	Udibile	È possibile parlare	Percettibile	Camminare, lavori domestici
Moderata	Veloce	È possibile esprimere brevi frasi	Aumento percettibile del battito	Camminare a passo spedito, giardinaggio
Elevata	Senza fiato	È possibile esprimere solo singole parole	Si percepisce il «cuore in gola»	Correre

Fasi dell'allenamento della resistenza

L'allenamento della resistenza consiste di tre fasi: riscaldamento, allenamento, conclusione.

Riscaldamento: da cinque a dieci minuti di attività fisica che richiede basso sforzo al fine di aumentare il flusso sanguigno nei muscoli. Esempi: camminare, andare in bicicletta, nuotare.

Allenamento: svolgere esercizi di resistenza che implicano uno sforzo per cui si respira velocemente, senza però rimanere senza fiato.

Conclusione: finisca l'allenamento riducendone l'intensità per un periodo di cinque minuti, seguito da esercizi di stretching.

Scelta delle attività fisiche

A seconda dell'attività, è consigliabile farsi introdurre da uno specialista (lezioni di prova, istruzione da parte di fisioterapisti o terapisti sportivi operanti in oncologia). Si eviteranno così posture erronee, sforzi

eccessivi o troppo moderati, migliorando l'effetto dell'allenamento.

Anche il tipo di cancro e l'operazione chirurgica subita recitano un ruolo importante nella scelta di attività fisiche appropriate. Si lasci consigliare dal Suo medico o da un fisioterapista o un terapista dello sport operanti in oncologia.

Esempi di sport di resistenza

All'aperto o in palestra

- Escursioni, camminate
- Walking (con o senza bastoni)
- Jogging (allenamento della corsa)
- Bicicletta
- Nuoto
- Allenamento in acqua (aquafit, aquagym, aqua jogging)
- Canottaggio
- Sci di fondo
- Escursioni con racchette da neve
- Facili lavori di giardinaggio

Sport di resistenza in un centro fitness

- Aerobica e altri allenamenti dinamici come ad esempio Jazzercise
- Allenamenti a passo di danza, come Afro, Salsa o Zumba
- Tapis roulant
- Stepper
- Crosstrainer (attrezzo con computer d'allenamento integrato, controllo/misurazione dello sforzo)
- Ergometro

Attività da svolgere a casa o altrove

Anche la vita quotidiana offre molte occasioni per migliorare la resistenza. Vada a piedi il più spesso possibile invece di prendere l'autobus o la macchina, scelga le scale al posto dell'ascensore. Si metta a ballare in casa a ritmo di musica.

Guardi anche la selezione di esercizi da fare a casa pubblicata da pagina 34.

Alcune raccomandazioni

- Concordi il Suo piano di allenamento con un fisioterapista o un terapista dello sport operanti in oncologia oppure con il Suo medico.
- L'allenamento della resistenza può essere faticoso, ma non deve portare allo sfinimento.

Allenamento della forza

Un allenamento equilibrato comprende anche degli esercizi per la forza. Ciò non significa in alcun modo che Lei deve costruire dei «pacchi di muscoli». Si tratta piuttosto di un allenamento morbido della forza, che sviluppa di nuovo i muscoli indeboliti in modo da poter affrontare senza problemi la vita di tutti i giorni.

L'ideale è che si faccia elaborare un programma d'allenamento da un fisioterapista o da terapisti dello sport operanti in ambito oncologico.

Dopo una terapia antitumorale molte persone si sentono deboli e apatiche, fanno meno movimento e si stancano in fretta. E spesso vengono trascurate anche le normali faccende quotidiane. Durante questi periodi, viene usata di meno tutta la muscolatura, che così si affloscia e perde massa. Di conseguenza al corpo viene a mancare un supporto importante per la postura, le articolazioni e la schiena.

Quali effetti ha l'allenamento della forza?

Può migliorare la Sua forza con un allenamento adeguato alle Sue possibilità e con esercizi adatti. Ciò Le darà sicurezza e fiducia nel Suo corpo.

Se potenzia la muscolatura, tutto il corpo diventa più stabile ed elastico e Lei si stancherà meno in fretta. In questo modo si possono evitare anche cadute, cattive posture e movimenti inappropriati. L'allenamento della forza irrobustisce anche le ossa e i legamenti, prevenendo l'osteoporosi.

Il corretto allenamento della forza

La scelta del tipo di allenamento, degli eventuali ausili e degli esercizi appropriati dipende dalle Sue possibilità fisiche personali, dalle esigenze e dagli obiettivi. Lei può allenarsi:

- in un centro fitness con gli attrezzi. Si assicuri di essere seguito da uno specialista durante l'allenamento;
- a casa con l'ausilio di oggetti come manubri, bottiglie d'acqua o nastri elastici;

- sfruttando il peso del proprio corpo.

Intensità dell'allenamento della forza

- Si eserciti due o tre volte alla settimana con almeno un giorno di pausa tra un allenamento e l'altro. Si consiglia di eseguire tra sei e dieci esercizi diversi, con l'obiettivo di allenare tutto il corpo.
- Non esaurisca mai tutte le energie.
- Faccia elaborare da uno specialista l'allenamento della forza con attrezzi (peso e ripetizioni).

L'allenamento della forza

- Prima di cominciare esegua un riscaldamento (warm-up).
- Espiri durante lo sforzo e inspiri quando si rilassa.
- Esegua i movimenti lentamente.
- Eviti movimenti bruschi.
- Non ponga carichi di trazione su eventuali tessuti cicatriziali.
- Concluda l'allenamento con esercizi di distensione muscolare (cool-down).

Alcune raccomandazioni

Le metastasi ossee o l'osteoporosi comportano un aumento del rischio di frattura delle ossa. Quindi, concordi il Suo piano di allenamento della forza con il Suo medico o con un fisioterapista o un terapista dello sport operanti in oncologia.

Coordinazione, mobilità, contrazione/ distensione

Attività che favoriscono la coordinazione e la mobilità costituiscono un utile completamento all'allenamento di resistenza e forza. Di esso fanno parte anche gli esercizi di allungamento muscolare (stretching), con i quali si concludono in modo ideale i suddetti allenamenti.

Più Lei si muove in modo flessibile e agile, più facilità avrà nelle attività quotidiane, poiché Le richiederanno meno sforzo fisico.

Si conceda regolarmente qualche minuto di assoluto relax, sia dopo l'allenamento sia al posto dell'allenamento stesso. Spenga il telefono e altri possibili elementi di disturbo e si dedichi interamente a se stesso. Il corpo e la mente si riposeranno e si ricaricheranno.

Effetti dell'allenamento della coordinazione e della mobilità

- Supplisce alla mancanza di forza;
- riduce il rischio di lesioni;
- riduce la stanchezza;
- migliora l'elasticità;
- rilassa e scioglie i muscoli;
- previene posture scorrette e disallineamenti.

Scelta delle attività fisiche

- Allungamento muscolare (stretching)
- Allenamento del pavimento pelvico
- Chi Gong, Tai Chi, Chi Ball
- Yoga, pilates, callenetica
- Metodo Feldenkrais
- Danzaterapia
- Esercizi di respirazione
- Training autogeno
- Rilassamento muscolare progressivo
- Mental training, visualizzazione
- Meditazione
- Massaggi dolci, massaggi di coppia, Shiatsu
- Palla da fitness

Per una selezione di esercizi di tensione e distensione consulti la pagina 46.

Alcune raccomandazioni

È importante che gli esercizi fisici siano ideati su misura per Lei, che li esegua con precisione e con una respirazione costante e regolare. Ci riuscirà più facilmente se si fa consigliare e guidare, ad esempio da un fisioterapista o un terapista sportivo operanti in oncologia oppure da un centro fitness idoneo.

Troverà molti libri e siti Internet che parlano di queste e di altre attività fisiche. Si consiglia, tuttavia, di frequentare prima un corso sotto una guida competente. Prima di decidere se partecipare, può fare lezioni di prova praticamente dappertutto.

Consigli per tutti i tipi di allenamento

Per qualsiasi tipo di allenamento è importante prestare attenzione ai punti elencati di seguito.

- Si alleni solo finché si sente bene.
- Interrompa l'allenamento in caso di dolori.
- Mai sforzarsi o porsi ambizioni illusorie.
- Nell'allenamento della forza non dia fondo a tutte le energie.
- Anche in ospedale, cerchi di tenersi in movimento.
- Allenarsi meno intensamente, ma allenarsi più a lungo.
- Ad uno sforzo fare seguire sempre una distensione: ad esempio, dopo gli esercizi per la forza, allungare, sciogliere o rilassare i muscoli.
- Intervallare gli allenamenti, in modo che il corpo possa recuperare.
- Se possibile, indossare le calze compressive prescritte anche durante l'allenamento.
- Durante e dopo l'allenamento beva a sufficienza, meglio se acqua, tè o succhi di frutta diluiti.

Diario di allenamento

Nel diario di allenamento può annotare osservazioni, difficoltà e successi. Se appunta le Sue impressioni ed esperienze personali, col passar del tempo Le sarà chiaro quali attività sono adatte a Lei e in quale intensità.

Richieda un modello di diario adatto all'istruttore del Suo gruppo sportivo per malati di cancro, al Suo fisioterapista o terapista dello sport.

L'estratto di un diario qui rappresentato va inteso come un suggerimento.

Diari d'allenamento online o tramite app

I progressi sportivi possono essere salvati in un diario personale anche su vari siti Internet e applicazioni (vedi p. 32).

Diario d'allenamento di Marianna Campione (50 anni)				
Data	11 aprile	13 aprile	16 aprile	20 aprile
Tipo di sport	Nordic walking	Ginnastica	Ginnastica in acqua	Allenamento della forza
Durata	30 min.	60 min.	30 min.	45 min.
Stato d'animo prima	Stanca	Contenta di rivedere il gruppo e di muovermi	Apatica	Sensazione di benessere
Stato d'animo dopo	Motivata	Rilassata, equilibrata	Contenta	Con più energia
In compagnia di	Da sola	In gruppo	In gruppo	Da sola
Osservazioni	Ho iniziato troppo velocemente, poi ho rallentato il ritmo.	Ho eseguito esercizi col braccio destro fino alla soglia del dolore.		Esercizi agli attrezzi, eseguite tre serie di dieci ripetizioni ciascuna.

Esercizi da fare a casa

Anche a casa si può fare qualcosa per il proprio benessere. Ecco in che modo si possono ricaricare le batterie con poco dispendio di tempo.

Nelle pagine seguenti troverà istruzioni e immagini di diversi esercizi, che si possono anche visionare in forma di video. Scansionando il rispettivo codice QR con la fotocamera del Suo smartphone, sarà collegata direttamente al filmato dell'esercizio. Buon divertimento con la ginnastica!

L'ideale è:

- eseguire gli esercizi con regolarità;
- prendersi tempo sufficiente per esercitarsi;
- cercare di integrare alcuni esercizi nella propria quotidianità;
- ripetere varie volte i singoli esercizi: iniziare con poche ripetizioni e aumentare il numero gradualmente. È meglio eseguire l'esercizio lentamente e con precisione, piuttosto di fare quante più ripetizioni possibili;
- interrompere l'esercizio non appena si avverte dolore;
- fare pause brevi, altrimenti l'efficacia dell'esercizio diminuisce;
- indossare le calze a compressione prescritte dal medico anche durante l'allenamento.

Alle persone colpite da cancro del seno raccomandiamo anche l'opuscolo «Il movimento fa bene», che contiene un programma di esercizi appropriato. Negli opuscoli «L'ileostomia», «La colostomia» e «L'urostomia», i portatori di una stomia trovano indicazioni su cosa prestare attenzione durante l'attività fisica.

Misurare le prestazioni fisiche

Misuri le Sue prestazioni fisiche eseguendo il test «seduti-in piedi». Ripeta il test all'incirca ogni tre mesi e si annoti ogni risultato, in modo da poter misurare e monitorare i Suoi progressi.

Esecuzione del test seduti-in piedi

Conti quante ripetizioni esegue durante **un minuto.** Una ripetizione equivale a una sequenza di alzarsi e sedersi.

Posizione di partenza

1

Si sieda su una sedia senza braccioli. Posi le mani sui fianchi. I talloni sono allineati alle ginocchia, il tronco è ben diritto.

Esecuzione

2

Si alzi finché non è in posizione eretta. Le mani restano sui fianchi.

3

Torni a sedersi, ma in modo che i glutei tocchino la superficie di seduta solo brevemente e poi si rialzi in piedi completamente.

Guarda il video dell'esercizio **online**

1

2

1

2

Mantenere flessibili la schiena e le spalle

Posizione di partenza

1

Si sieda sul bordo anteriore di una sedia con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, i talloni sono allineati alle ginocchia, le mani sono appoggiate sulle cosce.

Esecuzione

2

- Faccia scivolare il bacino all'indietro, la schiena si incurva simultaneamente.
- Abbassi la testa e la lasci penzolare in scioltezza.
- Ruoti le braccia verso l'interno. Le mani sono sulle ginocchia con i pollici sull'esterno della coscia.
- Resti in questa posizione per tre secondi.

2

3

- Alzi le braccia e le tenda verso l'alto a destra e a sinistra della testa formando una V, raddrizzi la schiena e allarghi le dita. Faccia attenzione a non sollevare le spalle.
- Resti in questa posizione per tre secondi.

Ripetizioni

Inizi a esercitarsi con due o tre ripetizioni e poi salga progressivamente fino a dodici ripetizioni.

3

Guarda il video dell'esercizio **online.**

Seduti-in piedi

Posizione di partenza

1

Si sieda su una sedia senza braccioli. Posi le mani sui fianchi. I talloni sono allineati alle ginocchia, il tronco è ben diritto.

Esecuzione

2

Si alzi finché non è in posizione eretta. Le mani restano sui fianchi.

3

Torni a sedersi, ma in modo che i glutei tocchino la superficie di seduta solo brevemente e poi si rialzi in piedi completamente.

Ripetizioni

Inizi con otto ripetizioni e poi salga gradualmente fino a dodici. Una ripetizione equivale a una sequenza di alzarsi e sedersi.

Guarda il video dell'esercizio **online.**

Flessioni alla parete

Posizione di partenza

1

Si metta diritta davanti a una parete. Più è distante dalla parete, più difficile sarà l'esercizio. Si appoggi al muro con entrambi i pugni, le braccia sono tese. Faccia attenzione che i polsi stiano diritti contro il muro. Tenga la schiena diritta durante l'esercizio.

Esecuzione

2

Faccia una flessione contro il muro, piegando i gomiti all'esterno e con il viso rivolto alla parete. Il naso non tocca la parete.

Ripetizioni

Inizi ad esercitarsi con otto ripetizioni e poi salga gradualmente fino a dodici ripetizioni.

Guarda il video dell'esercizio **online**.

Variante più intensa

3

Si appoggi al bordo di un tavolo.

4

Scenda con il petto verso il tavolo e poi torni indietro. I gomiti si piegano all'esterno.

Rafforzare i muscoli di gambe e glutei

Posizione di partenza

1

Si stenda sul pavimento su un fianco. Il tronco e i glutei sono allineati. Appoggi la testa sul braccio. La parte superiore della gamba è diritta, la punta del piede è tesa ed è rivolta a terra. La parte inferiore della gamba è piegata leggermente.

Guarda il video dell'esercizio **online.**

Esecuzione

2

Sollevi la gamba superiore e la mantenga ferma per uno o due secondi. La gamba dovrebbe essere più tesa possibile.

Ripetizioni

Inizi ad esercitarsi con otto ripetizioni e salga progressivamente fino a dodici. Alla fine della serie cambi lato.

1

2

Ruotare le braccia

Posizione di partenza

1

Stia in piedi diritta e allunghi le braccia all'esterno. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso. Come variante, può eseguire questo esercizio anche da seduta.

Esecuzione

Con le braccia tese, descriva dei piccoli cerchi per sei secondi. Faccia una breve pausa e poi ruoti le braccia nel senso opposto. Intensifichi l'esercizio prolungandone la durata oltre i sei secondi.

1

Guarda il video dell'esercizio **online.**

Ponte sulle spalle

Posizione di partenza

1

Si stenda sul pavimento con le gambe piegate ad angolo. Le braccia lungo il corpo con i palmi rivolti a terra.

Esecuzione

2

Sollevi lentamente il bacino dal pavimento. Resti in questa posizione per uno o due secondi, quindi riporti nuovamente il bacino al suolo.

Ripetizioni

Inizi con otto ripetizioni poi salga gradualmente fino a dodici ripetizioni.

1

2

Variante più intensa

Aumenti l'intensità degli esercizi tendendo una gamba.

Esecuzione

3

Si stenda sul pavimento con le gambe piegate ad angolo. Le braccia lungo il corpo con i palmi rivolti a terra.

4

Sollevi il bacino e allunghi una gamba in aria, poi tiri verso di Lei la punta del piede. Mantenga il bacino sollevato e cambi gamba.

Guarda il video dell'esercizio **online.**

3

4

Respirazione consapevole

Posizione di partenza

1

Si sdrai sulla schiena e pieghi le gambe ad angolo, facendo in modo che anche la zona lombare sia appiattita al suolo. Le mani appoggiate sulla pancia.

Guarda il video dell'esercizio **online.**

Come variante può mettere un rotolo o un cuscino sotto l'incavo delle ginocchia.

Esecuzione

- Se desidera può chiudere gli occhi.
- Inspiri dal naso.
- La parete addominale si solleva, il ventre si gonfia.
- Espiri lentamente dalla bocca.
- La parete addominale si abbassa, il ventre si sgonfia.
- Ripeta la respirazione addominale profonda per alcuni respiri.

1

1

Tensione e distensione

Posizione di partenza

1

Si stenda sul pavimento con le mani lungo il corpo. La zona lombare è appiattita al suolo. Come variante può mettersi un rotolo o un cuscino sotto l'incavo delle ginocchia.

1

2

Esecuzione

2

Se vuole, può chiudere gli occhi.

Cerchi di mettere il corpo completamente in tensione e:

- irrigidisca i glutei;
- tiri leggermente in dentro la pancia;
- tiri indietro le spalle (le scapole si avvicinano);
- stringa le mani a pugno;
- spinga le braccia distese contro il pavimento;
- si sgranchisca le gambe;
- stringa leggermente i denti;
- prema la parte posteriore del capo contro il pavimento.
- Mantenga il corpo in tensione da sei ad otto secondi.

3

- Rilasci consapevolmente la tensione in tutto il corpo.
- Faccia qualche altro respiro rilassato e si goda il rilassamento.
- Ripeta l'esercizio per tre o quattro volte.

Guarda il video dell'esercizio **online.**

Consulenza e informazione

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante Le consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chieda anche quali sono le misure che possono aiutarla e facilitarle la guarigione. L'équipe curante include i professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Sostegno psiconcologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione. Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psiconcologico. Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta a gestire e superare le conseguenze psichiche di un cancro.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali o spirituali). L'essenziale è che abbiano seguito un perfezionamento in psiconcologia. All'indirizzo www.legacancro.ch/psicooncologia trova i recapiti degli psiconcologi nelle Sue vicinanze.

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Le Leghe cantonali e regionali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. custodia dei figli, noleggio di un letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo, organizzano gruppi di autoaiuto e corsi e indirizzano agli specialisti (per es. nei campi della dietetica, delle medicine complementari, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi, della sessuologia, ecc.).

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Inoltre Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle Sue vicinanze specializzati nel trattamento della Sua malattia.

La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è

disponibile attualmente solo in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì–venerdì, ore 10–18).

Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Ha un cancro e ha figli? Può darsi che si chieda come comunicarlo in famiglia e che conseguenze avrà il cancro sulla routine domestica.

Nell'opuscolo «Se un genitore si ammala di cancro» trova spunti per affrontare questo tema delicato con i Suoi figli. L'opuscolo contiene anche consigli per gli insegnanti.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente. Per saperne di più, consulti il sito www.linea-stop-tabacco.ch.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Gruppi di sport per malati di cancro

In Svizzera nascono di continuo nuovi gruppi di sport per malati di cancro. Trova l'offerta aggiornata su www.legacancro.ch/corsi oppure presso la Lega contro il cancro della Sua regione (vedi p. 58).

I gruppi di sport per malati di cancro sono guidati da specialisti di attività fisiche con una lunga esperienza nel sostegno delle persone colpite dal cancro. La maggior parte dispone di un certificato/diploma in «Terapia del movimento e dello sport in oncologia».

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le strategie adottate da altri. Ognuno fa comunque le proprie esperienze e le scelte più consone alla

propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio

Può condividere le Sue esperienze legate alla malattia in un forum online, come quello moderato dalle operatrici della Linea cancro: www.forumcancro.ch.

Gruppi di autoaiuto

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi di parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari.

Gruppi di autoaiuto a livello nazionale: su www.autoaiutosvizzera.ch, nella sezione «Alla ricerca/Motore di ricerca» può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona selezionando il tema d'interesse.

Gruppi di autoaiuto nel Canton Ticino: www.auto-aiuto.ch oppure presso la Lega ticinese contro il cancro: ticino.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri dell'associazione di categoria:

Associazione svizzera delle dietiste
e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch (in tedesco e francese).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione e cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il movimento fa bene**
- **L'ileostomia**
- **L'urostomia**
- **La colostomia**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Riabilitazione oncologica**
- **La fatigue da cancro**
- **Terapie medicamentose dei tumori**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Può leggere e ordinare tutti gli **opuscoli online.**

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/opuscoli. La ringraziamo per il Suo interesse.

Opuscoli di altre organizzazioni

«Attivi contro il cancro. Attività motoria e home training per rinvigorire mente e corpo», di Valentina Vecellio, Ed. Athesia 2014.

«Attività fisica per il paziente oncologico: una guida alla pratica dell'esercizio», a cura dell'associazione italiana Immunoncologia. Disponibile all'indirizzo www.immunoncologia.org, nella sezione «Consigli utili».

«Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico», 2015, Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro SAKK. Scaricabile dal sito www.sakk.ch.

«Vivere bene con il cancro: i benefici dell'attività fisica», dell'Istituto Nazionale dei Tumori. Disponibile all'indirizzo www.istitutotumori.mi.it.

Letture consigliate

«Attività fisica», a cura della fondazione Insieme contro il cancro. Disponibile all'indirizzo www.insiemecontroilcancro.net, nella sezione «Prevenzione».

«Attività fisica e tumori», a cura dell'Associazione italiana di oncologia medica. Disponoibile all'indirizzo www.fondazioneaiom.it.

«Esercizi fisici ed attività sportiva per il linfedema», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«Esercizi per gli arti inferiori», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«L'attività fisica», a cura della fondazione AIRC. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Conosci il cancro».

«Le indicazioni per fare sport dopo aver avuto un tumore», a cura della fondazione AIRC. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Conosci il cancro».

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca dove è possibile prendere in prestito gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone (vedi p. 58).

Informazioni su Internet

Offerta della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch
Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.
www.legacancro.ch
L'intera offerta della Lega contro il cancro con link a tutte le Leghe cantonali e regionali contro il cancro.
www.legacancro.ch/cancerline
La Lega contro il cancro gestisce una chat con consulenza.
www.legacancro.ch/corsi
Corsi per persone ammalate e familiari.
www.legacancro.ch/onkoreha
Offerte di riabilitazione oncologica in Svizzera.
www.legacancro.ch/psicooncologia
Elenco delle offerte di psiconcologia per trovare uno specialista nelle vicinanze.

Altre offerte

www.aimac.it
Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici
www.aiom.it
Associazione italiana di oncologia medica
www.airc.it
Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro
www.autoaiutosvizzera.ch
Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze per persone colpite e familiari
www.favo.it
Federazione italiana delle associazioni di volontariato in oncologia
www.fondazioneveronesi.it
Fondazione Umberto Veronesi
www.ieo.it
Istituto europeo di oncologia
www.iss.it
Istituto superiore di sanità
www.fertionco.ch
Informazioni su fertilità e cancro
www.kofam.ch/it
Ufficio federale della sanità pubblica – ricerca sull'essere umano in Svizzera
www.palliative.ch
Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi
www.psychoonkologie.ch
Società svizzera di psiconcologia

Informazioni in inglese

www.cancer.gov
National Cancer Institute USA
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology
www.cancer.org
American Cancer Society
www.cancerresearchuk.org
Cancer Research UK
www.macmillan.org.uk
Macmillan Cancer Support

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonti.

Manegold, K. (2019). *Nachsorge bei Brustkrebs.* https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1475#451_Sport

Onko Internetportal (2018). *Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament.* Deutsche Krebsgesellschaft. https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html

Wiebke, J., Elmers, S., Kesting, S., Oschwald, V. & Salchow, J. (2018). *Bewegung und Sport.* Onkopedia. https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines/bewegung-und-sport/@@guideline/html/index.html

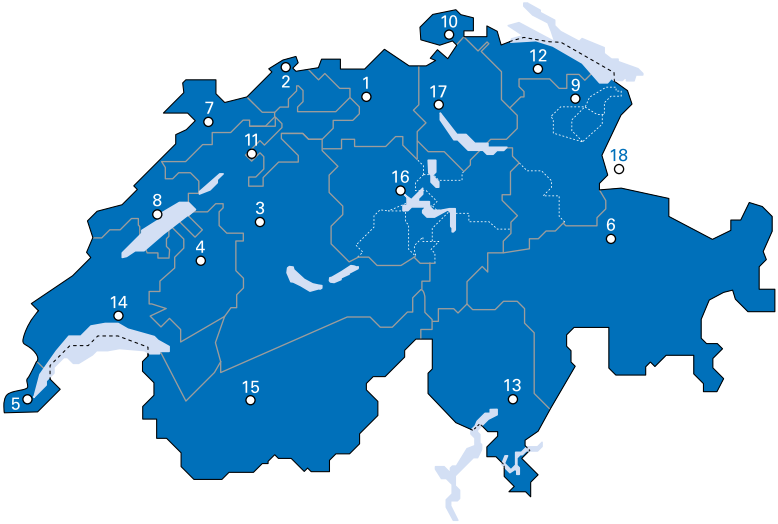
Wittenberg, K. (2020). *Sport und Bewegung zur Krebsvorbeugung.* https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1073

Wittenberg, K. (2016). *Fatigue bei Krebs.* https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1761

I miei appunti

I miei appunti

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum
www.forumcancro.ch, piattaforma virtuale della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Uniti contro il cancro

Linea cancro
0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

La Lega contro il cancro s'impegna affinché…

… meno persone si ammalino di cancro,

… meno persone soffrano e muoiano di cancro,

… più persone possano essere guarite dal cancro,

… le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:

Scansionare il codice QR con l'app TWINT.

Inserire l'importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.