



Primo Piano - Salute, canottaggio sport ideale per riabilitazione dopo tumore

Roma - 07 nov 2018 (Prima Pagina News) La Federazione Italiana Canottaggio, insieme a Primi Elementi Onlus, ha presentato il "Progetto Sport2Feel" che ha come obiettivo, attraverso lo sport, un percorso di riabilitazione fisica e mentale di persone che hanno, o hanno avuto, malattie importanti e invalidanti come ad esempio malattie oncologiche tra cui i tumori al seno e le patologie cronico-invalidanti o progressive.

Il canottaggio si è rivelato essere uno degli sport più indicati per le finalità del progetto Sport2Feel: il contatto con la natura, il gesto tecnico armonico, simmetrico e modulabile, lo spirito di squadra e il coordinamento necessario tra gli atleti di un equipaggio e allo stesso tempo un profondo contatto con se stessi, sono tutti elementi che aiutano a ritrovare un benessere generale e un equilibrio con il proprio corpo, con gli altri e con l'ambiente circostante. Il Progetto viene avvalorato da diverse strutture sanitarie che si avvalgono delle attività di Sport2Feel per fare ricerca scientifica; tra queste troviamo la Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli, Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico di Roma, l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI, l'Ospedale Cristo Re di Roma e il Centro per la cura del Linfedema di Roma della UOC di Chirurgia Plastica della Fondazione Policlinico Universitario IRCS diretta dalla Prof.ssa Marzia Salgarello. Sport2feel è un progetto riabilitativo volto al recupero del benessere fisico e psichico attraverso un percorso guidato, incentrato sull'attività motoria adattata, che permette sia il miglioramento delle capacità fisiche e il recupero di una percezione del proprio corpo, che del rapporto con gli altri. La forza del progetto Sport2feel nasce dal dialogo e dal lavoro congiunto dei molti specialisti coinvolti: medici, psicologi, allenatori e sportivi. Il primo protocollo di allenamento è stato sviluppato da una squadra guidata dal Dott. Roberto Bartoletti del Servizio di Riabilitazione Oncologica e Flebolinefologica dell'equipe sanitaria del Centro per la Cura del Linfedema della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma, insieme alla Dott.ssa Tiziana Caliandro, Specialista in Attività Motoria Preventiva e Adattata. L'equipe ha voluto creare un percorso per persone che hanno subito interventi di chirurgia oncologica e che sono a rischio di complicanze a lungo termine, ritenendo il canottaggio uno sport utile alla prevenzione e al sostegno di patologie del drenaggio linfatico, definendo una serie di esercizi e circuiti a corpo libero adatti alle specificità della patologia in questione e creando un percorso di adattamento strutturato alla pratica del Canottaggio. La completezza del gesto tecnico della voga, infatti, interessa tutti i distretti muscolari, rendendo la pratica del Canottaggio idonea e funzionale al recupero post oncologico e preventiva in pazienti a rischio linfedema, pratica che segue delle linee guida che privilegiano la fluidità e l'armonia del gesto tecnico rispetto all'impegno fisico, soprattutto nella fase iniziale. Il programma di allenamento prevede esercizi a corpo libero che coinvolgono i grandi distretti muscolari con esercizi di coordinazione neuromuscolare, elasticità muscolare e mobilità articolare, con intensità progressivamente



crescente. Sebbene in passato l'attività fisica svolta con gli arti superiori fosse sconsigliata per le donne operate di neoplasia mammaria, recenti studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico aerobico o di resistenza non contribuisce allo sviluppo o al peggioramento del linfedema, bensì ha un ruolo protettivo. Questo programma di Sport-Terapia tiene conto delle più recenti linee guida internazionali e viene svolto sotto la supervisione del Prof. Antonio Spataro, Direttore dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni e Medico Federale della Federazione Italiana Canottaggio. Il programma scientifico di ricerca è oltretutto sviluppato con la collaborazione del Prof. Paolo Tondi, presidente della Società Italiana di Flebo-linfologia ed il monitoraggio e le valutazioni durante la riabilitazione post-operatoria coordinate dal Dott. Girolamo Tartaglione, Responsabile del Servizio di Medicina Nucleare dell'Ospedale Cristo Re di Roma. L'obiettivo del Protocollo di Allenamento del Progetto di Canottaggio Sport2feel è di preparare e condizionare adeguatamente i partecipanti ad apprendere la corretta tecnica di voga finalizzata al recupero e al miglioramento della condizione di salute e benessere, con i benefici della pratica a contatto con la natura. Nello specifico il protocollo di allenamento di attività fisica adattata del progetto Sport2feel è strutturato in sessioni di gruppo con frequenza bisettimanale. Ogni sessione prevede una fase di attivazione iniziale di riscaldamento, una fase centrale di esercitazione al remoergometro, in vascavoga e in barca, ed una fase finale di allungamento e rilassamento.

(Prima Pagina News) Mercoledì 07 Novembre 2018