

RUBRICA - Ottobre è stato il mese rosa dedicato alla prevenzione del tumore al seno.

Un'equipe di professionisti sanitari si occupa della cura e della prevenzione di quella che risulta essere la neoplasia più frequente in assoluto per incidenza nella popolazione femminile.

Anche il fisioterapista fa parte di questo **team multidisciplinare**. Il suo ruolo è tradizionalmente associato al semplice trattamento di alcune problematiche conseguenti a chirurgia o radioterapia.

Tra le più frequenti :

- linfedema al braccio,
- dolore e limitazione funzionale di spalla
- cicatrici aderenti.

Limitare il ruolo del fisioterapista alla risoluzioni di semplici problemi meccanici appartiene tuttavia ad una **concezione superata della medicina** e dell'attività riabilitativa.



Il corpo umano non è una macchina ed il professionista sanitario deve sempre inquadrare il paziente nel suo contesto.

Secondo un **approccio bio psico sociale** la diagnosi ed il trattamento di una patologia non possono prescindere dalla conoscenza e dalla valutazione completa degli aspetti psicologici e sociali nei quali la persona vive.

Il sonno, lo stress lavorativo e familiare, precedenti esperienze di dolore, paure e stile alimentare sono solo pochi esempi di temi che il fisioterapista ha il dovere di esplorare e valutare.

Terapie passive che ignorano il contesto biopsicosociale del paziente come il massaggio o le elettroterapie sono state quasi completamente abbandonate perché **prive di evidenze scientifiche**.

Ben più efficaci si sono invece rivelati l'ascolto, l'educazione, l'incoraggiamento al movimento e l'esercizio attivo.

In modo particolare nelle patologie oncologiche e nel tumore al seno **le linee guida raccomandano** l'esercizio fisico per:

- prevenire le recidive
- ridurre la nausea e la fatica
- mantenere una buona densità ossea
- aumentare la massa magra riducendo quella grassa
- trattare il linfedema dell'arto superiore
- migliorare la qualità di vita.

Le evidenze scientifiche in favore del movimento sono schiacciati.

Tuttavia secondo gli ultimi studi solo una piccola percentuale di persone che hanno, o hanno avuto, un problema oncologico raggiunge la **quantità minima di esercizio** consigliata dall'organizzazione mondiale della sanità (150 minuti a settimana di attività aerobica sommati a due sessioni settimanali di esercizi di forza).

Ancora più sconcertante il dato secondo il quale solamente il sei per cento del personale sanitario coinvolto nel trattamento delle patologie oncologiche parli dell'importanza dell'esercizio fisico.

Grazie alla capacità di inquadramento biopsicosociale della persona e come promotore del movimento e dell'esercizio fisico il **fisioterapista con competenze muscoloscheletriche avanzate** riveste dunque un ruolo fondamentale nel trattamento e nella prevenzione del tumore al seno.

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista Running Clinic

Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69, 0341 287555

MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35, 0341 703147

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

2018

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)

- 28 marzo - [**Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare**](#)
- 20 novembre - [**Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino**](#)
- 8 settembre - [**Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi**](#)
- 29 luglio - [**Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont**](#)
- 20 aprile - [**Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?**](#)
- 9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)
- 1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)
- 14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)
- 26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)
- 14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)
- 24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)
- 1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)