Mental coach Frangi: â??In cancro seno sport fa uscire da quotidianitÃ malattiaâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? â??La malattia mette dentro le persone un senso di paura, fa temere che dal tunnel imboccato non si possa uscire. Ma fare sport, soprattutto in gruppo, Ã¨ una cosa assolutamente positiva, in quanto dÃ la possibilitÃ alle persone di confrontarsi, uscire di casa, fare unâ??esperienza comune, fare squadra e riprendere la propria vita normale. Fare sport ha questo grande potere: permette di uscire dalla quotidianitÃ della malattia e fare qualcosa che puÃ² sembrare straordinario, ma invece Ã¨ quotidianoâ?•. CosÃ¬, Giovanni Frangi, mental coach e tecnico di Nordic Walking, intervenendo allâ??incontro â??AvrÃ² cura di me. Una nuova vita dopo un tumore al senoâ?? di Donna Moderna, realizzato con il contributo non condizionante di Novartis e organizzato nel contesto dellâ??Ottobre rosa.

â??Le cure sono imprescindibiliâ?•, premette Frangi. â??Sicuramente, perÃ², lâ??approccio mentale Ã¨ importante perchÃ© permette di pensare che si possa riprendere la propria vita di tutti i giorni â?? andare in palestra, camminare, stare nella naturaâ?• â?? e svolgere â??tutte quelle attivitÃ che si facevano prima di incontrare la malattia e cheâ?• dopo la diagnosi e anche dopo le terapie â??magari si tende a non fare piÃ¹. Quando parliamo di esercizio fisico in donne operate di tumore al seno â?? sottolinea il mental coach â?? ci vogliono delle cautele importanti in quanto le operazioni chirurgiche di asportazione, parziale o totale, del seno possono avere come esiti anche aderenze e cicatrici. Bisogna quindi stare molto attenti alla pratica fisicaâ?•. Il Nord walking Ã¨ utile perchÃ© â??permette di fare unâ??attivitÃ molto graduale. Inoltre le donne possono scegliere quanto impegnare la forza della parte superiore del tronco e, soprattutto, lâ??ampiezza del movimento per non creare problemi con cicatrici e aderenze post operatorieâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 23, 2025
Autore
redazione

default watermark

EI SRL - P.IVA IT16017671005