

Consigli

Fisioterapia :

I fisioterapisti offrono corsi di gruppo sul tema "Cancro e sport". I costi sono coperti dalla Sua assicurazione sanitaria. Per maggiori informazioni, contatti la Lega contro il cancro del Suo cantone.

Sostegno da parte di psico-oncologi:

Lo stress causato dalla malattia può impedirle di praticare un'attività fisica regolare. Gli psico-oncologi possono aiutarla a rimanere o a diventare fisicamente attivo/a nonostante lo stress. I professionisti sanitari o il medico di famiglia possono consigliarle uno psico-oncologo.

- Ecco dove trovare un supporto psico-oncologico: «<https://www.psychoonkologie.ch/it/>»

Ulteriori informazioni su questo argomento :

La Lega contro il cancro fornisce informazioni sull'attività fisica attraverso opuscoli e informazioni aggiuntive sul suo sito web:

- Opuscolo «[Attività fisica e cancro](#)»
- Foglio informativo «[La riabilitazione oncologica](#) »
- Foglio informativo «[Attività fisica per le persone ammalate di cancro](#)»

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Restare attivi

Buono a sapersi

L'attività fisica può influire positivamente sulla qualità della vita durante e dopo il trattamento del cancro. Un'attività fisica regolare riduce la fatiga (stanchezza) e migliora le prestazioni e la forza muscolare.

Anche se non era sportivo/a prima del cancro, può inserire delle attività fisiche adeguate nel Suo programma durante e dopo il trattamento del cancro. Per mantenersi fisicamente attivo/a con regolarità, prediliga attività che la facciano sentire bene e le diano piacere. Scelga attività che può integrare facilmente e in modo duraturo alla Sua routine quotidiana.

Parli con i Suoi professionisti sanitari o con un fisioterapista delle attività più adatte a Lei. Anche gli specialisti in terapia dello sport o in scienze dello sport possono consigliarle e sostenerla nella pratica dell'attività fisica.

Restare attivi

Si sente...	Oppure trova che ...	Cosa si può fare da soli ...
	<ul style="list-style-type: none">• Ha poche limitazioni fisiche• È fisicamente attivo/a per almeno 2 o 3 ore alla settimana (ad es. acquagym, nuoto, yoga, nordic walking, escursionismo, ciclismo, ecc.)• A volte manca la motivazione per l'attività fisica	<p><u>Pianifichi la Sua attività fisica quotidiana :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cammini piuttosto che prendere l'autobus o l'auto.• Usi le scale piuttosto che l'ascensore.• Faccia una passeggiata ogni giorno e la prolunghi gradualmente.• Eviti lunghi periodi di inattività quotidiana (ad esempio, stare seduti per diverse ore). <p><u>Pratichi attività fisica con altri:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Si unisca ad un gruppo sportivo. La Lega regionale o cantonale contro il cancro può indicarle i gruppi sportivi della Sua zona. <p><u>Faccia sport da solo/a :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Trovi un'associazione sportiva o un centro fitness vicino a Lei per fare attività fisica regolare.
	<ul style="list-style-type: none">• Si sente limitato/a nella Sua attività fisica• È fisicamente attivo/a per meno di 2-3 ore alla settimana• Riduce la Sua attività fisica abituale in termini di resistenza e intensità	<p>Parli con i professionisti sanitari o con il Suo medico di famiglia. Chieda una prescrizione per la fisioterapia.</p> <ul style="list-style-type: none">• Il fisioterapista può elaborare un piano di allenamento su misura per la Sua routine quotidiana. <p>Rimanga comunque fisicamente attivo/a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cammini ogni giorno per brevi tratti.• Utilizzi scale brevi.• Adatti le Sue attività all'interno del gruppo sportivo, passando a delle attività meno faticose (ad esempio thai chi, corsa lenta, yoga, ecc.).
	<ul style="list-style-type: none">• Ha limitazioni fisiche significative e recenti che le impediscono di svolgere un'attività fisica	<ul style="list-style-type: none">• Contatti un professionista sanitario.