L'oncolliga oferirà sessions de marxa nòrdica a afectades de càncer de mama

+ Notícies | 13/03/2018 | 14:22

Els fisioterapeutes de l'entitat s'han format per poder guiar les pacients en aquesta pràctica esportiva, sota la supervisió de Cristina Borràs, directora de Nordic Walking Girona

La Fundació Oncolliga Girona posarà en marxa aquest mes de març un nou servei de marxa nòrdica dirigit a dones que han passat un càncer de mama amb l'objectiu d'ajudar a prevenir l'aparició del limfedema o minimitzar-ne els danys en el cas que s'arribi a produir. El nou servei s'inscriurà dins dels grups de gimnàs que ja funcionen des de fa anys a l'Oncolliga sota la supervisió dels fisioterapeutes de l'entitat i es posarà en marxa, en una primera fase, a Girona, Palamós i Olot, tot i que en breu es pretén engegar-ho també a Figueres.

Les sessions de marxa nòrdica tindran una periodicitat quinzenal i estaran dirigides pels fisioterapeutes de l'entitat, sota la supervisió de l'especialista Cristina Borràs, directora de Nordic Walking Girona, que ha estat també la responsable de formar-los en aquesta pràctica esportiva. En les primeres sortides, la Fundació Oncolliga Girona posarà a disposició de les participants els bastons homologats per a aquest tipus d'activitat, que són diferents dels bastons de senderisme. Les dones interessades cal que es posin en contacte amb l'Oncolliga trucant al telèfon 972 22 49 63.

Per a què serveix?

La marxa nòrdica és una manera de caminar en la qual s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar amb dos bastons dissenyats especialment per a aquesta modalitat esportiva, fent que sigui un moviment natural per al nostre cos i actuant de forma suau, però molt efectiva.

Dins l'àmbit oncològic, i més concretament en el càncer de mama, l'exercici físic està recomanat tant per a la prevenció com per al tractament i manteniment del limfedema.

El metge ha de valorar el pacient en funció del tractament rebut i determinar el tipus d'intervenció necessària per combatre el possible limfedema. En aquest sentit, s'ha demostrat que la marxa nòrdica juga un paper important com a exercici per prescriure en un programa preventiu contra el limfedema secundari del càncer de mama.

5ª edició de la Marxa Nòrdica Solidària

La vinculació de l'Oncolliga amb la marxa nòrdica es remunta a fa cinc anys, quan l'associació Nordic Walking Girona va proposar organitzar la 1ª Matinal de Marxa Nòrdica Solidària a Girona. La iniciativa, ja plenament consolidada, arribarà a la cinquena edició el pròxim diumenge, 18 de març. El punt de sortida serà, com en les edicions anteriors, la zona de gespa que hi ha darrera el Pavelló de Fontajau i els participants podran escollir entre tres rutes circulars diferents de 6, 10 i 16 km. En els tres casos la inscripció costa 10 euros i la sortida serà a les 10 del matí. A més, aquesta edició inclourà un taller d'iniciació i escalfament que tindrà un cost de 5€ i que començarà a les 9 del matí, una hora abans de la sortida. En el cas que es necessitin bastons seran gratuïts amb prèvia reserva per la web.

Les inscripcions es poden fer online des de la web de la Fundació Oncolliga Girona o el mateix dia de la marxa, a partir de 2/4 de 9 del matí al punt de sortida. Els diners recaptats es destinaran en la seva totalitat a finançar els serveis d'ajuda al malalt de càncer que ofereix l'entitat: suport psicològic, rehabilitació, drenatge limfàtic, atenció hospitalària, préstec de material ortopèdic, llar-residència, banc de perruques, etc.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/65409-loncolliga-oferira-sessions-de-marxa-nordica-a-afectades-de-cancer-de-mama.htm