

## Consigli per fare attività fisica

Avere un tumore del sangue non vuol dire non poter fare attività fisica. Anzi, è dimostrato che nei pazienti affetti da patologie croniche, lo svolgimento di una regolare attività fisica può aiutare migliorare sia l'aspetto fisico sia quello emotivo. Ecco qualche consiglio per come "muoversi".

### Perché fare attività fisica

1. L'attività fisica regolare migliora la funzionalità fisica e permette una maggiore indipendenza.
2. Mantenersi attivi aiuta ad affrontare alcuni sintomi come affaticamento, depressione e nausea.
3. L'attività fisica migliora la qualità della vita e lo stato di salute generale riducendo il rischio di cadute, il rischio cardiovascolare e quello di osteoporosi.

### Sì



Prima di iniziare qualsiasi tipo di attività fisica, parla con il tuo medico per capire come è più opportuno procedere.



Comincia con piccole attività, per esempio con brevi passeggiate e se ce la fai aumenta progressivamente l'intensità e la frequenza.



Comincia SEMPRE con 2-3 minuti di esercizi di riscaldamento.



Termina la sessione con un po' di stretching.

### Sì



In assenza di dolore e stanchezza, prova a includere esercizi per la muscolatura, magari con degli elastici.



Prova attività divertenti e da fare in compagnia come ballare e fare yoga.



Ascolta il tuo corpo e riposati quando è necessario.

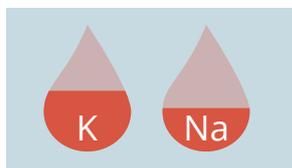


Riconosci e ricompensa i tuoi risultati. E non scoraggiarti!

### No



Meglio evitare palestre e piscine se si è a rischio di infezioni.



Non allenarti se il livello di minerali nel sangue, come sodio e potassio, non è normale.



Non allenarti se hai dolore, nausea, vomito o altri sintomi che ti preoccupano. In questi casi, contatta il tuo medico.



Evita superfici irregolari o qualsiasi esercizio che possa farti cadere e ferirti.

### Fonti e Bibliografia:

Cancer Research UK. Exercise guidelines for cancer patients  
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>

American Cancer Society. Physical Activity and the Cancer Patient  
<https://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html>

Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA: A Cancer Journal for Clinicians 2012; 62(4):243-274.  
 doi:10.3322/caac.21142  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22539238>

Knips L, Bergenthal N, Streckmann F, Monsef I, Elter T, Skoetz N. Aerobic physical exercise for adult patients with haematological malignancies, Cochrane Database Syst Rev. 2019; 1: CD009075. doi: 10.1002/14651858.CD009075.pub3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30702150> [ABSTRACT]