

CITTADELLA DELLA SALUTE CAMPO DI MARTE

Il Progetto Bones for life

L'ambulatorio 'Medicine complementari e alimentazione in Oncologia' di Lucca organizza due corsi sul programma Bones for Life che punta a rafforzare la struttura ossea attraverso l'esecuzione di movimenti particolari. L'iniziativa segue una prima esperienza pilota su un piccolo gruppo di 15 donne operate di tumore al seno in terapia ormonale precauzionale

Uno degli obiettivi dell'ambulatorio 'Medicine complementari e alimentazione in Oncologia' di Lucca è quello di seguire e di accompagnare le donne affette da neoplasia mammaria nel percorso di cure successivo all'intervento chirurgico.

Molto spesso dopo un trattamento chemioterapico e/o radioterapico locoregionale, qualora il tumore esprima recettori ormonali estro-progestinici, viene prescritta una terapia endocrina precauzionale per un periodo di 5 anni che a volte, nei casi a maggior rischio, si protrae addirittura fino a 10 anni. La proposta di una terapia così a lungo termine viene quasi sempre percepita dalla donna con molta ansia, sia per l'impatto degli effetti collaterali sulla sua qualità di vita, sia perché le ricorda "quotidianamente" la diagnosi oncologica. Tra i disturbi più frequenti legati all'utilizzo di inibitori della aromatasi e dei farmaci anti-estrogeni ci sono le vampate di calore, gli sbalzi di umore, la secchezza vaginale, l'insonnia e i dolori articolari e sono proprio questi sono i sintomi che più spesso ci troviamo a gestire con le terapie complementari.

L'associazione di omeopatia, fitoterapia, agopuntura, abbinate a un miglioramento dello stile di vita (alimentazione e attività fisica), consente in via generale di ottenere risultati molto buoni. In particolare gli inibitori dell'aromatasi sono associati a una perdita di sostanza

La pratica del BFL

ossea e quindi a un rischio aumentato di sviluppare osteoporosi. Per questo è consigliabile che le pazienti che devono sottoporsi a questa terapia eseguano preventivamente una MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) per valutare la densità ossea e il dosaggio ematico della vitamina D. Oltre a prescrivere una adeguata integrazione di vitamina D, consigliamo sempre alle pazienti di condurre una attività motoria regolare e adeguata.

Il progetto Bones for Life

Bones for Life (BFL, ossa per la vita) è un programma basato sul lavoro di Ruthy Alon, esperta del Metodo Feldenkrais, creato specificatamente per migliorare la densità ossea.

Nel pensiero di Alon è espressa la convinzione, teorica e pratica, di come il movimento, ricercato nel suo percorso naturale ma dimenticato perché sostituito da quello abitudinario, possa restituire consapevolezza e libertà al soggetto che lo apprende.

Questo percorso basato prevalentemente sull'utilizzo appropriato delle pressioni, agendo sulla resistenza dell'osso, offre sicurezza e stabilità, prevenendo quindi eventuali cadute, traumi e possibili fratture.

Bones for Life attraverso l'attivazione neuromotoria nei movimenti "verticali" mira dunque a rafforzare la struttura ossea.

Nuclei fondanti del programma sono: la "camminata dinamica", il "battere" i talloni a terra in modo ritmico, "l'imbracatura

**Centro di Omeopatia
Cittadella della Salute
Campo di Marte**

Azienda USL Toscana Nord Ovest
Via dell'Ospedale 1 - 55100 LUCCA
Tel. 0583 449459 - Fax 0583 970618
medicinaintegrata.lucca@uslnordovest.toscana.it



funzionale” e una serie dettagliata di pressioni, esercitate con le mani, i piedi e varie parti del corpo per lo più contro una superficie che possa offrire resistenza. Ad esempio, la trasmissione della pressione durante la camminata raggiunge la sua massima efficacia se le strutture corporee sono mantenute allineate. Appoggiando la schiena contro un muro, in posizione eretta, si ottiene una riorganizzazione della coordinazione del corpo, acquisendo una migliore consapevolezza del proprio atteggiamento posturale e permettendo l’applicazione del modello nella vita quotidiana.

Per completezza di informazione, si segnala che è stato condotto uno studio di ricerca su 24 pazienti affette da osteoporosi post-menopausale (con età media 61 anni), documentata da una densitometria basale. Nella pubblicazione “Osteoporosi e Bones for Life, il perché di una alternativa” di Debora De Nuccio e Daniela Melchiorre (Zona Franca Edizioni, Lucca 2011) sono riportati, tra i vari capitoli, i risultati di questo studio che evidenziano, come documentato dalla densitometria eseguita dopo un anno, un netto miglioramento della condizione osteoporotica.

L’apprendimento corporeo del programma BFL viene proposto gradualmente tenendo conto del ritmo personale di apprendimento di ciascuna persona.

La pratica si svolge, mediante una attività fisica guidata in gruppo da un insegnante diplomato ed esperto del metodo stesso, con “processi di movimento” che mirano al “risveglio metabolico dell’osso” (per citare Ruthy Alon).

Il corso di Lucca

Il corso pilota

Da novembre 2023 a marzo 2024 è stata condotta una esperienza pilota di sei incontri di Bones For Life: vi hanno partecipato 15 donne affette da carcinoma della mammella già operato e in terapia endocrina precauzionale.

Il corso, realizzato a Lucca nei locali della Azienda Usl Toscana nord ovest, era gratuito per le pazienti selezionate e si è sviluppato con incontri della durata di 90 minuti condotti da una operatrice esperta e diplomata Bones for Life dedicati agli aspetti teorici e soprattutto pratici del metodo.

Le pazienti hanno compilato prima e dopo il corso due questionari: il primo sulla qualità di vita e il secondo dedicato alla valutazione soggettiva della forza, dell’equilibrio ecc. I dati sono in corso di valutazione.

In considerazione dell’interesse suscitato dal corso e nella consapevolezza che tale metodo sia poco conosciuto tra gli addetti al lavoro, abbiamo organizzato in collaborazione con l’Azienda Usl Toscana nord ovest Lucca e Livorno 2 Piani Aziendali Formativi (PAF) con crediti ECM che si svolgono nel maggio 2024.



Corso di Bones For Life per pazienti oncologiche



Un corso di sei incontri per imparare semplici esercizi che prevengono la perdita di massa ossea che alcune terapie oncologiche possono portare.

.Date: 22 gennaio/ 29 gennaio/ 5 febbraio

.19 febbraio/ 4 marzo

.Orario 18/19,30

-Incontri gratuiti presso cittadella della salute, previa iscrizione

-Mail : medicinaintegrata.lucca@uslnordovest.toscana.it

-Tel 0583 970618 dalle 9 alle 12 lun-gio

Il fine principale è far apprendere alle persone la pratica in autonomia di questi processi, rendendole capaci di proseguire con il mantenimento in modo indipendente. Il programma, se viene praticato in modo costante, porta benefici

che possono essere anche di lunga durata.

Marialessandra Panozzo
Responsabile Struttura di riferimento regionale per l’omeopatia

