

# GUIDA ALLA MOBILIZZAZIONE DEL PAZIENTE ONCOLOGICO



**SOSTIENI ANCHE TU  
QUESTO PROGETTO  
E LE ALTRE ATTIVITÀ  
DI AMO LA VITA ONLUS  
CON UNA DONAZIONE**

**BANCA INTESA  
IT39H0306909418100000000328  
oppure  
conto corrente postale  
n° 1036953204**

**destinando il tuo 5x1000  
all'ASSOCIAZIONE  
ONCOLOGICA MILANESE  
codice fiscale 04764100154**

## **A CHI È RIVOLTO:**

Per una persona che sta affrontando un percorso oncologico, il rapporto con il proprio corpo può essere complicato ma crediamo fermamente (con il supporto di evidenze nella ricerca scientifica) che stimolare il movimento possa essere un fattore altamente rilevante nella gestione di condizioni cliniche complesse.

Le difficoltà riscontrate più frequentemente sono:

- Difficoltà nell'aderire ad un piano terapeutico di movimento e di esercizi
- Paura di eseguire movimenti scorretti o lesivi
- Svolgere in sicurezza i passaggi posturali affidandosi all'aiuto del caregiver

Anche per i familiari e i caregiver che assistono il malato nelle cure quotidiane spesso la difficoltà motoria che accompagna la persona tende a creare un senso di frustrazione che può manifestarsi in entrambe le parti coinvolte. Il progetto sviluppato da AMO La Vita Onlus si pone come obiettivo di semplificare questa comunicazione attraverso l'acquisizione di pratiche concrete per la gestione e lo stimolo motorio della persona.

# FINALITÀ

Questa presentazione si propone lo scopo di consigliare esercizi suddivisi per grado di difficoltà al fine di creare una sana routine di gestione attiva della persona. Gli esercizi sono supportati dai contenuti video che si possono trovare sul canale YouTube dell'Associazione oncologica Milanese - AMO LA VITA ONLUS.

Pensiamo che la condivisione di conoscenze riabilitative tramite materiale informativo e nuove tecnologie possano portare ad una gestione facilitata del paziente oncologico.

# DI COSA SI TRATTA:

Sono stati prodotti 3 filmati video che si possono visualizzare dal sito dell'Associazione [www.amolavitaonlus.it/news-aggiornamenti/video-tutorial-progetto-fisioterapia/](http://www.amolavitaonlus.it/news-aggiornamenti/video-tutorial-progetto-fisioterapia/).

Lo scopo di questi filmati è facilitare l'acquisizione di nuove informazioni per la gestione e lo stimolo psico-fisico del paziente oncologico da parte della persona coinvolta nel percorso e del/dei suoi caregiver.

- 1) Passaggi posturali : vengono spiegate passo a passo le tecniche che si dovrebbero utilizzare per i passaggi dalla posizione supina alla posizione seduta fino alla posizione ortostatica
- 2) Esercizi di automobilizzazione: Proposte di esercizi da sviluppare a cadenza quotidiana per l'acquisizione o il mantenimento della propria indipendenza motoria
- 3) Esercizi terapeutici : Proposta di esercizi presentati tramite uno sviluppo ad esposizione graduale di difficoltà. L'obiettivo è trovare esercizi che possano essere di stimolo psico/motorio alla persona durante la sua quotidianità



## GABRIELE AIMINI

Dott Gabriele Aimini è nato a Milano il 30/03/1984. Ha conseguito presso l' università degli studi di Milano il titolo di dottore in Fisioterapia nell'anno accademico 2007.

Collabora come docente con l'università degli studi di Milano , frequenta il master sui disturbi muscolo scheletrici all università SUPSI di Lugano.

Ha pubblicato articoli nell'ambito dello sport coaching. Il Dott. Aimini ha anche collaborato per un quadri-

enio olimpico con la nazionale italiana di bob, la preparazione e la gestione dello sportivo di altissimo livello presuppone una specialistica conoscenza delle più complesse dinamiche motorie e delle loro disfunzioni.

Durante il suo percorso professionale ha avuto modo di sviluppare una importante sensibilità e specificità per la risoluzione/gestione delle problematiche dell'apparato neuro-muscolo-scheletro applicando tecniche personalizzate intorno all'individuale bisogno di ogni paziente.

Di rilevante importanza durante il percorso terapeutico sono gli esercizi attivi per lo sviluppo dell'indipendenza e autonomia della persona.

## MARIA TERESA LAGANÀ

La Dott.ssa Maria Teresa Laganà è nata a Reggio Calabria il 17/01/1996,consegue Laurea in Fisioterapia presso l'Università di Roma Tor Vergata nell'anno accademico 2017. Si occupa di riabilitazione muscolo-scheletrica e neurologica. Ha lavorato presso l'istituto Palazzolo Fondazione Don Gnocchi, sviluppando competenze nell'assistenza del paziente fragile nel contesto ospedaliero e domiciliare. Ritiene necessario mettere il paziente e il suo benessere psico-fisico al centro del suo trattamento.

Nel suo percorso accademico troviamo  
-Master presso Policlinico Gemelli di Roma Proprioceptive Neuro-muscular Facilitation (PNF).  
-Terapia Manuale Concetto Maitland- Livello Base.



## ANDREA PASSONI

Psicologo e psicoterapeuta, collabora dal 2013 con AMO La Vita ONLUS - Associazione Oncologica Milanese. Attualmente riveste l'incarico di Responsabile dei progetti di "Umanizzazione delle cure" con l'obiettivo di integrare nei percorsi di cura clinica una serie di azioni complementari volte a supportare il paziente, ma ancor prima "la persona", e i suoi familiari.

L'esperienza maturata nel percorso professionale come Psicologo dell'equipe di Cure Palliative Domiciliari e "Facilitatore della cura" gli ha permesso di sviluppare particolari competenze nella gestione del paziente nel passaggio tra Ospedale e Territorio.



## VITTORIO MONTEFUSCO



Il dr. Vittorio Montefusco è nato a Bologna nel 1970. Sempre a Bologna si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1995 e si è specializzato in Ematologia nel 2000. Nel periodo 2000-2001 ha lavorato presso l'Ematologia dell'Ospedale S. Raffaele di Milano, quindi dal 2001 al 2019 ha lavorato presso l'Ematologia della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, dove ha

ricevuto l'incarico di alta specializzazione di 1° fascia come "Referente aziendale per il Mieloma Multiplo". Dal 2020 è responsabile dell'Oncoematologia dell'ASST Santi Paolo e Carlo. Inizialmente l'attività di ricerca del dr. Montefusco è stata focalizzata all'ambito del trapianto di cellule staminali emopoietiche, sia autologhe che allogeniche. Successivamente, nel corso degli anni, il dr. Montefusco ha indirizzato il suo interesse clinico e scientifico sul Mieloma Multiplo, in particolare occupandosi di trial clinici dalla fase Ib alla fase III. Attualmente il dr. Montefusco collabora attivamente con lo European Myeloma Network, EMN Research Italy ed il Gruppo Italiano Malattie Ematologiche dell'Adulto (GIMEMA). Il dr. Montefusco è membro del Comitato Scientifico di EMN Research Italy.

# ESERCIZI TERAPEUTICI

Gli esercizi proposti devono essere approvati dal personale medico e sanitario che segue la persona nel processo di ritorno in ambito casalingo dopo un periodo di ospedalizzazione. Queste proposte terapeutiche hanno l'obiettivo di stimolare le dinamiche legate al movimento e all'acquisizione di nuove abilità motorie. Tale consigli si dovrebbero inserire in un programma più ampio di cura del paziente oncologico o con disabilità

Gli esercizi proposti possono essere svolti tutti in una sessione o suddivisi in base alle singole esigenze di ogni persona, al fine di valutare un corretto dosaggio ed esecuzione si consiglia di riferirsi al fisioterapista per ulteriori spiegazioni.

## GRADO DIFFICOLTÀ 1 : DA SUPINO

Sono esercizi di difficoltà semplice e moderata che coinvolgono diversi distretti corporei. Consigliamo che tutti gli esercizi vengano svolti in tranquillità e lentamente facendo attenzione a mantenere un ritmo respiratorio rilassato senza aumentare eccessivamente lo sforzo cardiaco.

## DISTRETTI CORPOREI : ARTI SUPERIORI

- Posizione supina Porto le braccia verso il soffitto lentamente  
**20 volte per 2 serie.**



- Dalla posizione supina, rotazione braccia con mani verso il soffitto aumentando e diminuendo la grandezza dei cerchi  
**20 volte per 2 serie.**

Nel caso di dolori o disagio durante l'esecuzione di questo esercizio è possibile diminuire l'ampiezza del movimento circolare.



- Alterno braccia nel movimento di flessione anteriore, in pratica muovo il braccio tenendolo esteso, se possibile, fino a dietro la testa **30 ripetizioni per 2 serie.**



## TRONCO ADDOME PELVI

- Stacco lentamente la testa e se possibile il dorso dal cuscino avvicinando il mento al petto **6 ripetizioni per 3 serie** (gambe piegate).

Questo lavoro presuppone un moderato/intenso lavoro della parete addominale bisogna quindi prima accertarsi che non siano presenti problematiche (lesioni/operazioni recenti) in questa zona e eseguire il movimento in modalità lenta.





- Esercizio definito del "ponte" stacco i glutei dal letto  
**10 ripetizioni per 3 serie.**



- Gambe piegate porto lentamente le ginocchia al petto e ri-appoggio i piedi **8 ripetizioni per 3 serie.**



## ARTI INFERIORI

- Una gamba piegata l'altra stesa stacco quella stesa dal letto di circa 30 cm **10 ripetizioni per 2 serie.**



- Porto una gamba verso il soffitto l'altra piegata e muovo la caviglia della gamba in sospensione **10 ripetizioni per 2 serie.**  
In questo esercizio è possibile lavorare con la gamba estendendo e flettendo il ginocchio, o lavorare sulla caviglia mantenendo la gamba allungata verso il soffitto e muovendo in flessione estensione la caviglia.



**GRADO DIFFICOLTÀ 2 :  
DA SEDUTO**

---



## ARTI SUPERIORI

- Posizione seduta porto le spalle verso le orecchie **20 ripetizioni per 2 serie**



- Esercizio: immagino di andare a prendere qualcosa in alto e allungo le braccia alternativamente verso l'alto **20 ripetizioni per 2 serie**

Se sono presenti delle limitazioni motorie nel portare l'arto verso l'alto possiamo svolgere lo stesso esercizio andando a prendere qualcosa davanti a noi.



- Ruoto il cingolo scapolare **20 ripetizioni per 2 serie**  
Movimento rotativo delle spalle cercando di compiere dei cerchi con le spalle in avanti e indietro sfruttando tutto il proprio movimento. Si ricorda che anche questi esercizi devono essere svolti lentamente.



- Circondazioni braccia frontalmente aumentando l'ampiezza dei cerchi **10 ripetizioni per 3 serie**



## ARTI INFERIORI

- Rotazione tronco verso destra e sinistra con in piedi saldamente appoggiati a terra da seduto **20 ripetizioni per 2 serie**



- Da seduto mi alzo (in sicurezza) e mi siedo lentamente (valutando precedentemente se necessaria la presenza di un caregiver o la spinta e l'aiuto delle mani durante il movimento) **10 ripetizioni per 2 serie**



- Stacco una gamba e la controllo lateralmente alternativamente x **20 ripetizioni per 2 serie**

Se si dovessero riscontrare delle difficoltà ad alzare la gamba potremmo aiutarci con le mani avvolgendo il ginocchio con le mani e favorendo l'elevazione della gamba.



- Porto una gamba leggermente in avanti (circa 15 cm) e mi alzo **6 ripetizioni per 3 serie** per gamba. Con questo esercizio la gamba che rimarrà maggiormente piegata effettuerà una maggiore spinta durante il movimento di elevazione.



## GRADO DIFFICOLTÀ 3: DA IN PIEDI

---

Capiamo che non tutte le persone possano avere le capacità di sviluppare questi esercizi o abbiano la confidenza per farlo, vogliamo sottolineare che gli esercizi devono essere svolti sempre in massima sicurezza o con a fianco una persona di supporto. Nel caso non ci siano le condizioni sconsigliamo l'esecuzione.



## ARTI INFERIORI

- In piedi mi piego gentilmente e lentamente. Per sicurezza da verificare la presenza di un caregiver durante l'esecuzione di questo esercizio nel caso si verificano eventuali perdite di equilibrio o vertigini **10 ripetizioni per 3 serie**



- Esercizio funzionale, alzarsi e sedersi dalla sedia, verificare l'eventuale presenza di supporto di un caregiver.

**10 ripetizioni per 3 serie.**



- Rotazione busto da in piedi **15x2**



## EQUILIBRIO

- Esercizio di dinamica del passo, simulazione di un passo in avanti eseguito con modalità lenta appoggiando il tallone e recuperandolo lentamente **10x2 per gamba**



- Alzare una gamba leggermente e aprirla lateralmente appoggiando la punta della gamba che si sta aprendo **6 ripetizioni per 2 serie** per gamba.



- In una fase più avanzata provare il mantenimento dell'equilibrio su una gamba con il letto o un supporto stabile sempre posizionato posteriormente per **10 secondi per 5 ripetizioni** per gamba.



## CONSIGLI

Per migliorare il processo di ricondizionamento motorio si consiglia l'utilizzo, dove è possibile, di una cyclette o cyclette a terra per almeno **20 minuti al giorno**.

# NOTE / APPUNTI

A vertical rectangular page with rounded corners, filled with horizontal lines for writing. The page is light green and is positioned on the left side of the overall layout.

# NOTE / APPUNTI

A vertical rectangular page with rounded corners, filled with horizontal lines for writing. The page is light green and is positioned on the right side of the overall layout.



# NOTE / APPUNTI



A light green rounded rectangular box with horizontal lines, intended for notes.

# NOTE / APPUNTI



A light green rounded rectangular box with horizontal lines, intended for notes.

# NOTE / APPUNTI



A blank, lined page for notes, featuring horizontal lines on a light green background. The page is framed by a darker green border.

# NOTE / APPUNTI



A blank, lined page for notes, featuring horizontal lines on a light green background. The page is framed by a darker green border.



Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 111/2017



*Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali*  
Ministero della Sanità e delle Regionali e della Regione Lombardia



Contattateci:

02 4022 2118 - 3348595472  
[info@amolavitaonlus.it](mailto:info@amolavitaonlus.it)  
[www.amolavitaonlus.it](http://www.amolavitaonlus.it)

