

SUNTO DELLA RELAZIONE DOTT. DAVIDE TONIOLO ONCOLOGO MEDICO CONSIGLIO DIRETTIVO DE LA LAMPADA DI ALADINO

Da gennaio 2023 sono state invitate a partecipare al progetto donne operate per tumore alla mammella in grado di poter affrontare la danza sportiva senza difficoltà e limitazioni fisiche.

Il progetto, **Danzare è un po' guarire**, nato e sviluppato da La Lampada di Aladino, Associazione Pazienti a supporto dei malati oncologici, come progetto pilota voleva essere finalizzato a dimostrare come la Danza sportiva possa essere considerata tra le discipline riabilitative per le donne operate di tumore alla mammella. L'attività si è svolta in una vera sala da ballo di una scuola riconosciuta a livello nazionale e internazionale. Dal 6 marzo al 25 settembre 2023 si sono svolte 18 lezioni di 90 minuti settimanali.

Le pazienti sono state sottoposte prima e dopo il corso a visita medica con controllo della postura e valutazione allineamento delle spalle in ortostatismo e clinical benefit. Sono stati somministrati due tipi di questionari. Il primo, consegnato a inizio e dopo tre mesi, che voleva misurare lo status psicologico. Il secondo questionario per una valutazione di "customer satisfaction" di fine corso.

I piccoli numeri di questo studio pilota non permettono di delineare delle leggi ma sicuramente **si possono evidenziare dei trend di miglioramento soprattutto nelle domande riguardanti lo status fisico**. Trend confermati anche nelle visite singole e colloqui di analisi qualitativa di fine corso e nel questionario di customer satisfaction. Le pazienti hanno tutte riferito un **miglioramento della forza fisica**, dichiarando meno fatica a mantenere la corretta postura della Danza Sportiva di coppia e della capacità aerobica, meno difficoltà a completare un ballo e meno affanno e fatica muscolare alla fine della lezione o il giorno dopo ("postura imparata e conservata anche nella quotidianità").

Si rileva una **riduzione dello stress** sicuramente effetto della attività fisico-sportiva, della musica e del gruppo.

Dai colloqui di fine corso la parola **gruppo** è quella pronunciata più volte. Nel gruppo si sono condivise tutte le difficoltà, sia quelle tecnico didattiche, sia quelle di vita e della malattia che non è mai stata considerata invalidante nemmeno nei momenti difficili delle donne che facevano contemporanee sedute di chemioterapia. Il gruppo ha dato la "forza per uscire dal gruppo malati e entrare in altri gruppi": ora queste coppie proseguiranno spontaneamente gli allenamenti e insieme troveranno forza e coraggio per inserirsi in corsi già avviati di danza sportiva. Il gruppo è presente anche nei questionari di customer satisfaction.

Energia, sorriso e condivisione sono le altre parole più frequentemente scritte nella domanda aperta, cosa è piaciuto di più. Per le donne partecipanti al corso è stata una nuova opportunità per socializzare, migliorare lo stato emotivo e introdurre un po' di leggerezza

Il graduale aumento della velocità dei tempi di musica, dal valzer lento alla mazurca ha permesso di **incrementare la capacità aerobica**.

Gli incontri con oncologo e volontari de La Lampada di Aladino hanno rafforzato e chiarito le finalità del corso.

In conclusione il progetto pilota "Danzare è un po' guarire" ha dato risultati molto positivi e incoraggianti per una applicazione su un campione più numeroso. Il percorso terapeutico per le donne che vi hanno partecipato ha portato sicuri e dimostrati benefici.

#lampadialadinoets #danzareèunpoguarire #danzasportiva #tumoremammella

