General | Redacció | Actualitzat el 27/12/2019 a les 17:10

Llançar-se a la piscina després d'un càncer

Èxit de participació a les sessions d'aiguagim que s'ofereixen en sis municipis tarragonins



Dones afectades de càncer de mama s'apunten a aiguagim per recuperar forces. És una qüestió tant física com mental. L'activitat, organitzada per l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC), s'ofereix actualment en sis municipis tarragonins. Valls ha estat el darrer en afegir-s'hi. Les classes són gratuïtes i, quan es van anunciar, les places ràpidament es van esgotar. Hi ha llista d'espera. Vist l'èxit de demanda, l'associació no descarta ampliar-ho a més poblacions i fer-ho també en piscines descobertes -de moment s'imparteix en climatitzades. Són grups de pacients operades de càncer de mama, i també d'ovaris o úter. Algunes encara estan fent quimioteràpia i radioteràpia, però la gran majoria ja han finalitzat el tractament. Ara volen enfortir la musculatura i toca llançar-se a la piscina.

La Carme ja havia fet anteriorment natació. Viu al Pla de Santa Maria (Alt Camp) i, en saber que al complex esportiu municipal del Fornàs s'oferia un nou servei de fisioteràpia aquàtica per a dones operades de càncer de mama, no s'ho va pensar dos cops. El grup es va tancar de pressa -hi ha dotze places- i algunes dones romanen en llista d'espera. Ja fa vuit anys que l'AECC ofereix aquesta activitat a diversos municipis de la demarcació -Tarragona, Reus, el Vendrell, la Pineda (Vila-seca), l'Hospitalet de l'Infant i ara a Valls-, amb un alt èxit d'assistència.

L'objectiu és millorar les seqüeles que les dones pateixen habitualment després de l'operació. Gràcies a la flotació promoguda per l'aigua, el pes d'una persona disminueix considerablement i això ajuda a fer exercicis de tonificació sense que el cos se'n ressenti, minimitzant riscos. I fer-ho en

grup també ho fa més divertit i amè. El perfil de les participants a Valls és de dones d'entre 40 a 70 anys, totes elles intervingudes de mama, amb extracció parcial o total del pit. Alguna encara està en tractament actiu. En aquests casos cal l'aprovació de l'oncòleg.

Guruzne Urkidi, la fisioterapeuta titulada que imparteix les classes d'aiguagim a tota la demarcació, reparteix cinturons de flotació entre les usuàries. Els hauran de dur lligats en els tres quarts d'hora que dura la classe. En altres instal·lacions es fa ús de la piscina petita, però a Valls ocupen la gran, on la zona poc fonda és reduïda i les dones acaben desplaçant-se cap al fons, on no toquen de peus a terra. També fan servir peses flotants i xurros en uns exercicis que serveixen per enfortir la musculatura i guanyar mobilitat del braç de la banda operada.

A les Terres de l'Ebre, la LLiga Contra el Càncer també ha començat diversos programes de rehabilitació tal i com anem informant a l'Aguaita.Cat.

Poc a poc es van tancant acords amb la Lliga i les piscines de cada municipi (Roquetes, Tortosa...).Altres municipis interessats els oferiran properament.

Després d'una mastectomia, la pacient pot notar enduriment, inflamació i també dolor de l'extremitat. Es coneix com a limfedema i l'objectiu és tractar i evitar aquest edema a través de la rehabilitació aquàtica. "És molt important fer exercici i no deixar de fer-ne perquè sinó tires molt enrere i et pot quedar completament paralitzat", afirma la Mariona, operada de càncer de mama ara fa cinc anys. "Jo noto millora amb l'aiguagim des del primer dia, tant física com mental, estic animada i contenta i ja espero la pròxima classe", afegeix la Carme.

Les classes, que a Valls es fan dimecres a la tarda, comencen amb un nivell suau i la fisioterapeuta incrementa lentament el grau de complexitat, introduint diferents materials i exercicis. "La finalitat és prevenir el limfedema i les sessions sempre són en grup; la idea és fer com xarxa social, en grup poden comentar dubtes i angoixes, i compartir la seva experiència", explica la Guruzne. S'estudia cada cas i es rep un tractament específic i personalitzat, amb l'objectiu general de millorar la qualitat de vida d'aquestes dones després d'un càncer.