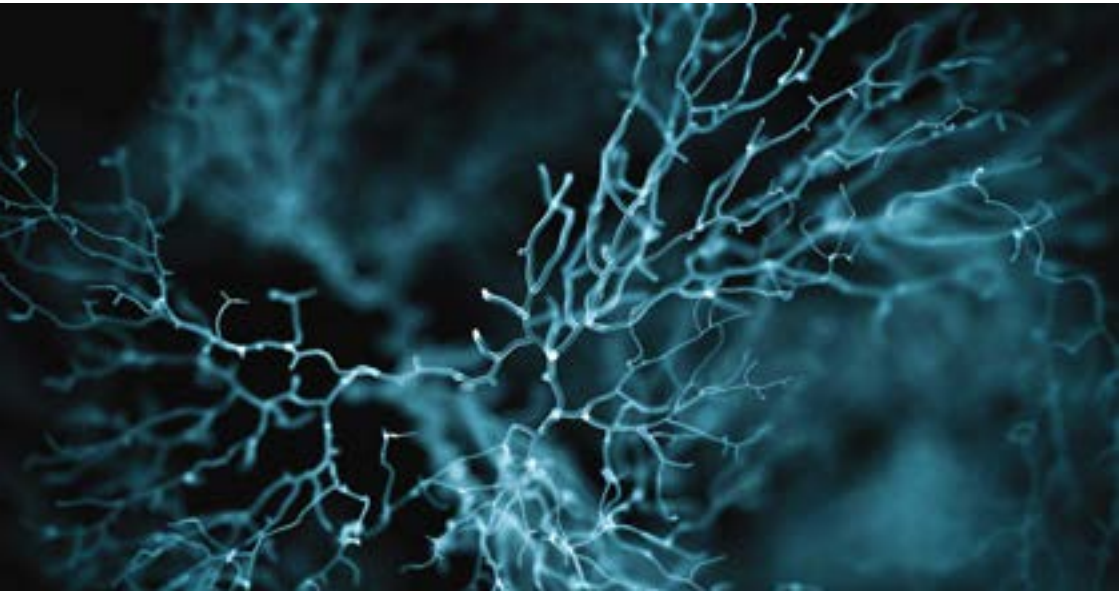
lega contro il cancro

Cancro e neuropatia periferica

13 esercizi per prevenire e gestire il disturbo

Leggere online

Una guida della Lega contro il cancro



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 70 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.
Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale,
3001 Berna, Tel. 031 389 91 00,
www.legacancro.ch

Gestione del progetto e redazione
Barbara Karlen, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica
Prof. Dr. med. Thomas Hundsberger, primario della Clinica di neurologia, oncologia medica ed ematologia, Ospedale cantonale di San Gallo; Dr. med. Eveline Daetwyler, medico della Clinica di oncologia medica ed ematologia, Ospedale cantonale di San Gallo; Barbara Gresch, MScN, RN, viceresponsabile corso MAS in infermieristica oncologica, Università di scienze applicate, Winterthur

Programma di esercizi
Dritan Jenuzi, Ospedale universitario di Zurigo, Dipartimento di fisioterapia e terapia occupazionale, Reparto di medicina interna
Modello: Felix Zweifel, Ospedale universitario di Zurigo
Il programma di esercizi si svolge nell'ambito del programma di movimento e sport nel cancro dell'Ospedale universitario di Zurigo.

Collaboratrici della Lega contro il cancro
Fabiola In-Albon, Carine Neyens, Carla Stäubli e Katja Streiff, consulenti di InfoCancro

Rilettura del testo in tedesco
Romy Kahl, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Post-editing in italiano
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagine di copertina
iStock

Immagini
p. 4, 8: iStock
pp.13-33: Esercizi da fare a casa: Sophie Frei, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Grafica
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Questo opuscolo è disponibile anche in tedesco e francese.

© 2024, Lega svizzera contro il cancro, Berna

LSC | 12.2024 | 800 I | 031269012111

Indice

6 La neuropatia periferica

9 Come riconoscere la neuropatia?

10 Come prevenire la neuropatia?

12 Esercizi da svolgere a casa

35 Desidero una consulenza e altre informazioni

Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe

La neuropatia periferica danneggia i nervi periferici. Essi sono fibre nervose che collegano il cervello e il midollo spinale al resto del corpo, permettendo sensazioni e movimenti. Le cause più comuni della neuropatia sono la chemioterapia e la terapia con anticorpi. Anche l'immunoterapia, la radioterapia o il tumore stesso possono causarla. Anche altre malattie pregresse possono esserne una possibile causa.

È importante che chi ne soffre riconosca subito i sintomi e ne parli con l'équipe curante. I principali sintomi sono: formicolio, intorpidimento o dolori alle mani e ai piedi.

Questo opuscolo illustra i sintomi della neuropatia periferica causata dalla chemioterapia (CIPN) e offre consigli pratici per prevenire e gestire il disturbo.

Ha delle domande? Lei o i Suoi cari desiderate un sostegno? Si rivolga all'équipe curante, ai consulenti delle Leghe cantonali contro il cancro o a InfoCancro (tel.: 0800 11 88 11).

Nelle ultime pagine di questo opuscolo troverà i recapiti e i numeri di telefono delle Leghe cantonali contro il cancro.

Le auguriamo il meglio.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:

Scansionare il codice QR con l'app TWINT.

Inserire l'importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

La neuropatia periferica

Nella neuropatia periferica, i nervi al di fuori del cervello e del midollo spinale vengono danneggiati. Questo accade perché i nervi non hanno la protezione della barriera emato-encefalica. Quest'ultima impedisce alle sostanze nocive, come i medicinali per la chemioterapia, di entrare nel cervello o nel midollo spinale.

I sintomi della neuropatia variano da persona a persona. Possono essere colpiti i seguenti nervi:

- nervi sensoriali: sono coinvolti nella sensazione del tatto, del dolore e della temperatura;
- nervi motori: controllano i movimenti dei muscoli;
- nervi autonomi: controllano le funzioni corporee che non possiamo controllare coscientemente. Per esempio, la respirazione, la circolazione e la pressione sanguigna o la digestione.

Quali sono le cause?

La causa più comune della neuropatia periferica è l'uso di farmaci per la chemioterapia. Anche i medicinali per l'immunoterapia, la radioterapia o il tumore possono causare la neuropatia.

In queste pagine si tratta solo la neuropatia periferica causata dalla chemioterapia. I professionisti la chiamano neuropatia periferica indotta dalla chemioterapia, o semplicemente CIPN (dall'inglese Chemotherapy-induced peripheral neuropathy).

La neuropatia periferica dipende dai seguenti fattori:

- tipo di sostanza utilizzata;
- singola dose del medicinale;
- dose complessiva del medicinale;
- durata della terapia;
- combinazione con altre sostanze.

Esistono fattori individuali che aumentano il rischio di neuropatia periferica. Tra questi fattori ci sono l'età e le condizioni preesistenti come il diabete. A questi si aggiungono il consumo di alcolici e la carenza di vitamine.

Alcuni farmaci chemioterapici che possono causare neuropatia periferica includono:

- preparati a base di platino, come cisplatino, carboplatino e oxaliplatino;
- tassani, come paclitaxel e cabazitaxel;
- alcaloidi della vinca, come vincristina;
- medicinali immunomodulanti, come talidomide e lenalidomide.

Questi farmaci possono danneggiare i nervi periferici e compromettere le loro funzioni.

Importante

Non tutte le persone che assumono questi medicinali avranno necessariamente una neuropatia. La forma e l'intensità degli effetti collaterali dei farmaci per la chemioterapia possono variare da persona a persona.

Si assicuri di parlare con l'équipe medica riguardo alla scelta dei farmaci. Discuta quanto prima eventuali dubbi sugli effetti collaterali. È possibile adottare misure preventive prima del trattamento per ridurre il rischio di contrarre una neuropatia.

Come riconoscere la neuropatia?

È importante riconoscere quanto prima i sintomi della neuropatia e parlarne con il personale infermieristico o con il medico. In questo modo, si possono evitare ulteriori danni ai nervi. I sintomi della neuropatia possono sorgere durante o dopo il trattamento contro il cancro.

I sintomi della neuropatia periferica possono includere:

- formicolio e intorpidimento di piedi e mani;
- dolori ai piedi e alle mani;
- sensibilità eccessiva al freddo nelle mani, nei piedi e nel viso;
- difficoltà a deglutire bevande fredde;
- problemi di coordinazione e di equilibrio;
- vertigini quando ci si alza rapidamente;
- diarrea o stitichezza;
- disturbi dell'udito, come l'acufene.

Importante

Avverte disturbi di questo tipo? Allora contatti il medico. Se necessario, la Sua terapia può essere adattata.

Quali sono i sintomi?

Di seguito trova delle domande esemplificative che illustrano i sintomi di questo disturbo.

Selezioni la casella corrispondente.

- ☐ Ha difficoltà ad abbottonare una camicia o un camice o a chiudere un cerniera?
- ☐ Ha difficoltà ad allacciarsi le scarpe?
- ☐ Ha difficoltà a maneggiare il cellulare, le penne o altri piccoli oggetti?
- ☐ Ha difficoltà a mantenere l'equilibrio mentre cammina? I Suoi movimenti sono incerti?
- ☐ Sente bruciore e/o dolori lancinanti alle mani e ai piedi?
- ☐ Ha dolori o crampi quando beve liquidi freddi o tocca superfici fredde?

Come prevenire la neuropatia?

Attualmente, nel 2024, non ci sono farmaci specifici per proteggere i nervi periferici. Di conseguenza, non esiste un medicinale in grado di prevenire la neuropatia periferica causata dalla chemioterapia.

Tuttavia, la crioterapia, i trattamenti compressivi e alcuni esercizi mirati sono tre valide misure preventive. La crioterapia prevede il raffreddamento di mani e piedi. Si applica prima, durante e dopo la chemioterapia. Gli studi la considerano una possibile misura preventiva. Anche i trattamenti compressivi sono utili in alcuni casi. Consistono nell'indossare due paia di guanti aderenti uno sopra l'altro. Si indossano durante e dopo la chemioterapia.

I professionisti raccomandano di fare regolarmente esercizio fisico come misura precauzionale. A partire da pagina 12 trova le istruzioni per svolgere tali esercizi.

Domande da porre al medico

- I farmaci chemioterapici che assumo possono causare la neuropatia?
- Si può ridurre il rischio di neuropatia?
- Che cosa succede se interrompo l'assunzione dei farmaci per la chemioterapia?
- Che cos'altro devo considerare?

Se necessario, chieda di essere accompagnato da un'altra persona alla visita medica. Quattro orecchie sono meglio di due. Due persone possono fare domande più dettagliate.

Come gestire la neuropatia da casa?

- Lei può imparare esercizi di fisioterapia per migliorare l'equilibrio, la funzione muscolare e la coordinazione. Potrà eseguire questi esercizi autonomamente a casa.
- Se avverte disturbi, parli con il medico per valutare l'uso di calmanti o terapie fisiche. Anche

trattamenti locali, come gli unguenti da applicare sulla pelle, possono alleviare i dolori e il formicolio.
- Altre opzioni di trattamento includono l'agopuntura, la digitopressione, il neurofeedback e la stimolazione elettrica transcutanea dei nervi (TENS). Tuttavia, ogni trattamento deve essere valutato individualmente. Non tutti i trattamenti sono efficaci o adatti per ogni persona.

Altre misure da adottare a casa

- Dopo la doccia, tamponi le zone interessate dal problema con un asciugamano.
- Si assicuri di non indossare scarpe troppo strette.
- Anche le calze in fibre naturali possono essere confortevoli.
- Si prenda cura della pelle utilizzando una lozione idratante priva di alcol.
- Controlli la temperatura dell'acqua quando fa la doccia, il bagno o si lava. Per evitare ustioni, l'acqua non deve essere né troppo calda né troppo fredda.
- Protegga la pelle dai raggi solari e dalle radiazioni ultraviolette restando all'ombra, indossando vestiti lunghi e applicando abbondante crema solare.

Disturbi a mani e piedi: a cosa fare attenzione?

Se ha disturbi alle mani e ai piedi, faccia attenzione:
- durante le attività quotidiane, ad es. quando taglia le verdure;
- a tappeti, soglie, cordoli e stanze poco illuminate, per evitare cadute;
- alle piaghe da decubito e alle lesioni su mani e piedi;
- alla corretta cura delle unghie.

Esercizi da svolgere a casa

Vuole prevenire o alleviare la neuropatia? Può farlo comodamente da casa. Di seguito troverà istruzioni dettagliate e immagini che illustrano vari esercizi. Inoltre, è disponibile un video che mostra tutti gli esercizi. Ogni esercizio è accompagnato da un codice QR. Lo può scansionare con la fotocamera dello smartphone per accedere direttamente al video.

Chieda a un fisioterapista oncologico di mostrarle gli esercizi. Se ha dubbi su un esercizio, chieda al fisioterapista.

Sarebbe ideale:

- svolgere gli esercizi regolarmente;
- dedicare il tempo necessario a ogni esercizio;
- integrare uno o due esercizi nella routine quotidiana;
- interrompere l'esercizio se si avverte dolore;
- indossare le calze compressive prescritte dal medico durante gli esercizi.

Se possibile, inizi con gli esercizi dall'1 al 6. Esegua gli esercizi vicino a una parete o a una sedia. In questo modo, avrà un punto di appoggio, se necessario. Per una migliore stabilità, è consigliabile indossare scarpe da ginnastica.

1. Esercizio di equilibrio con gli occhi chiusi

Posizione di partenza

a

Stia in piedi dritto con le gambe unite su una superficie solida. Appoggi le mani sui fianchi.

Esecuzione

b

- Chiuda gli occhi.
- Cerchi di stare il più possibile fermo.
- Rimanga in questa posizione per 30 secondi.

Numero di ripetizioni

Ripeta l'esercizio 3 volte.

Esercizio disponibile come **video online.**

2. Sollevamento dei talloni su superficie morbida

Posizione di partenza

a

Stia in piedi, dritto, con le gambe unite, su una superficie morbida (per es. un cuscino o una coperta piegata). Appoggi le mani sui fianchi.

Esecuzione

b

- Gli occhi rimangono aperti.
- Sollevi i talloni e mantenga questa posizione per 2 secondi prima di abbassarli di nuovo.

Numero di ripetizioni

Ripeta l'esercizio 3 volte per 30 secondi.

Esercizio disponibile come **video online.**

3. Gamba sollevata e movimento della palla

Posizione di partenza

a

Su un tappetino da ginnastica o da yoga stia in piedi, in posizione eretta, con le gambe unite.

Esecuzione

b

- Afferri una palla con entrambe le mani.

c

- Sollevi una gamba verso l'alto formando un angolo di 90 gradi. Mantenga la gamba sollevata per 30 secondi. Faccia scorrere la palla intorno alla coscia con entrambe le mani.

d

- Durante l'esercizio, chiuda gli occhi.

Numero di ripetizioni

Ripeta l'esercizio con la gamba sinistra 3 volte per 30 secondi. Lo stesso, con la gamba destra.

Esercizio disponibile come **video online.**

4. Camminare all'indietro lungo una linea immaginaria

Posizione di partenza

a

Stia in piedi, dritto, con le gambe unite, su una superficie non morbida.

Esecuzione

b

- Mantenga gli occhi aperti.
- Appoggi le mani sui fianchi.
- Cammini all'indietro lungo una linea retta immaginaria. Posizioni un piede dietro l'altro.
- A ogni passo, le dita del piede posteriore devono toccare il tallone del piede anteriore.

Numero di ripetizioni

Ripeta l'esercizio 3 volte per 30 secondi.

Esercizio disponibile come **video online.**

5. Gamba sul tappetino e l'altra sulla palla

Posizione di partenza

a

Stia in piedi, mantenendo una posizione eretta. Appoggi un piede su una coperta piegata. Con l'altro prema su una palla. Appoggi le mani sui fianchi.

Esecuzione

b

- Stenda una gamba su la coperta piegata, posizionata sul pavimento.
- Con l'altra gamba prema la palla sul pavimento. Muova la palla all'indietro e poi di nuovo in avanti.
- Mantenga gli occhi aperti.

Numero di ripetizioni

Ripeta l'esercizio 3 volte per 30 secondi con entrambe le gambe.

Esercizio disponibile come **video online.**

Esercizio disponibile come **video online.**

6. Esercizio di coordinazione con la palla

Posizione di partenza

a

Stia in piedi, su un cuscinetto o su una coperta piegata, disposta sul pavimento. Un piede è posizionato in avanti; l'altro dietro. Afferri una palla con entrambe le mani.

Esecuzione

b

- Passi la palla da una mano all'altra con le braccia distese sopra la testa.

c

- Segua la direzione in cui va la palla con la testa.

d

- Se possibile, chiuda gli occhi.

Numero di ripetizioni

Esegua l'esercizio con la gamba sinistra per 30 secondi, ripetendo 3 volte. Successivamente, faccia lo stesso con la gamba destra.

a

b

c

7. Squat

Posizione di partenza

a

Si sieda su una sedia appoggiata a una parete. Incroci le braccia sul petto (a), oppure tenga entrambe le braccia distese in avanti (a1).

Esecuzione

b

- Si alzi in piedi con le gambe dritte. La parte superiore del corpo deve rimanere diritta. Guardi dritto davanti a sé.

c **d**

- Muova i glutei verso il sedile della sedia e lo tocchi. Dopodiché si rialzi.

Numero di ripetizioni

Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni ciascuna. Poi aumenti a 4 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Esercizio disponibile come **video online.**

8. Piegamento laterale da posizione eretta

Posizione di partenza

a

Tenga la mano sinistra dietro la testa. Si alzi in piedi con le gambe leggermente divaricate. Collochi una fascia elastica sotto i piedi e la afferri con la mano destra. Tenga la mano sinistra dietro la testa, con il gomito rivolto verso l'esterno.

Esecuzione (lato sinistro)

b

- Si pieghi verso sinistra e tiri la fascia elastica con la mano destra.
- Ritorni alla posizione iniziale e ripeta l'esercizio per 20-30 volte.

Esecuzione (lato destro)

c

- Ora passi all'altro lato.

- Afferri l'estremità della fascia elastica con la mano sinistra. Tenga la mano destra dietro la testa.

d

- Mantenga il gomito rivolto verso l'esterno e si pieghi sul lato destro

Numero di ripetizioni

Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni ciascuna. Aumenti poi a 4 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Esercizio disponibile come **video online.**

9. Estensione delle gambe con fascia elastica

Posizione di partenza

a

Si sieda su una sedia mantenendo i piedi uniti. Posizioni una fascia elastica attorno a una caviglia. Con l'altro piede, prema l'estremità della fascia elastica sul pavimento.

Esecuzione

b

- All'inizio, si sieda su una sedia, con le gambe piegate a 90 gradi.
- Distenda lentamente una gamba in avanti, tirando la fascia elastica. Sentirà una tensione alla gamba e al piede. Mantenga la posizione di tensione per 1-2 secondi.
- Ritorni lentamente alla posizione di partenza, ripiegando la gamba verso la sedia.

c

- Svolga lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Numero di ripetizioni

Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni ciascuna. Poi aumenti a 4 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Esercizio disponibile come **video online.**

Esercizio disponibile come **video online.**

10. Estensione delle gambe con fissaggio della fascia

Posizione di partenza

a

Sieda su una sedia e fissi la fascia a un oggetto stabile. Avvolga la fascia attorno alla caviglia e mantenga la gamba tesa.

Esecuzione

b

- Tiri il tallone indietro, pieghi il ginocchio e mantenga la posizione per 1-2 secondi. Non appoggi il piede.
- Ritorni alla posizione iniziale.

Passi all'altro lato e ripeta l'esercizio.

Numero di ripetizioni

Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni e aumenti a 4 serie da 15 ripetizioni.

Esercizio disponibile come **video online.**

11. Estensione delle braccia con fascia elastica

Posizione di partenza

a

Sieda dritto con i piedi a terra, gambe a 90 gradi e testa allineata.

Collochi la fascia elastica intorno alla parte superiore della schiena. Tenga entrambe le estremità della fascia con i gomiti piegati e vicini al corpo.

Esecuzione

b

- Tiri la fascia in avanti, all'altezza delle spalle. I gomiti sono tesi.
- Ritorni lentamente alla posizione iniziale.
- L'esercizio può essere svolto rimanendo seduto oppure in piedi.

Numero di ripetizioni

Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni e aumenti a 4 serie da 15 ripetizioni.

12. Estensione dei gomiti con la fascia elastica

Posizione di partenza

a

- Può stare in piedi o rimanere seduto durante questo esercizio. Fissi la fascia elastica a una porta o a un tavolo. Guardi in avanti verso il punto in cui la fascia è stata fissata.
- Afferri entrambe le estremità della fascia elastica con le mani, mantenendo una distanza di 1-2 passi dal punto di fissaggio.
- Se sta in piedi, posizioni i piedi alla larghezza delle anche ed esegua un affondo.
- Mantenga le braccia distese.

Esecuzione

b

- Tiri i gomiti indietro. Si assicuri che i gomiti formino un angolo di 90 gradi. Le mani devono essere rilassate e le spalle devono stare basse.
- Ritorni lentamente alla posizione di partenza e ripeta l'esercizio.

Numero di ripetizioni

Ripeta l'esercizio finché riesce a eseguire il movimento correttamente. Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni. Successivamente, aumenti a 4 serie da 15 ripetizioni.

Esercizio disponibile come **video online.**

13. Sollevamento dei talloni con supporto

Posizione di partenza

a

Si metta in piedi, in posizione eretta, con le braccia tese lungo i fianchi. La testa è in linea con la colonna vertebrale. Le ginocchia sono rilassate e non completamente tese. Le gambe sono leggermente divaricate. Se ha problemi di equilibrio, può usare una sedia per appoggiarsi.

Esecuzione

b

Sollevi i talloni al massimo. Poi li abbassi lentamente.

Numero di ripetizioni

Inizi con 3 serie da 10 ripetizioni. Poi aumenti a 4 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Variante più impegnativa

Appoggi le punte e la pianta dei piedi sui bordi di un gradino (c, d) o su una superficie inclinata (e, f). L'avampiede sostiene l'intero peso. Sollevi e abbassi lentamente il tallone.

Esercizio disponibile come **video online.**

Camminata per allenare il cuore

Oltre agli esercizi appena illustrati, per prevenire la neuropatia periferica da chemio, è consigliabile camminare quotidianamente.

L'obiettivo della camminata quotidiana è stimolare il cuore a lavorare ogni giorno. Il fisioterapista calcolerà il carico appropriato in base alla Sua frequenza cardiaca a riposo, alla Sua età e alle malattie pregresse. Inoltre, Le spiegherà anche come misurare il polso durante la camminata.

Vuole eseguire questo allenamento senza misurare la frequenza cardiaca? Allora si assicuri di riuscire a parlare mentre cammina. Faccia una pausa dopo circa 4 parole per respirare.

L'ideale sarebbe camminare per circa 30 minuti al giorno. Cerchi di aumentare il numero totale di passi settimanali del 5-20%.

Ciò significa concretamente:

- se compie 3000 passi in 30 minuti e aumenta il numero di passi del 5%, nella settimana successiva percorrerà 3150 passi;
- se compie 3000 passi in 30 minuti e li aumenta del 20%, nella settimana successiva percorrerà 3600 passi.

Se possibile, cammini ogni giorno per 6 settimane. Questo, insieme agli esercizi precedenti, aiuta a prevenire e ad alleviare i sintomi della la neuropatia periferica.

Desidero una consulenza e altre informazioni

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Consiglia, accompagna e sostiene le persone colpite dal cancro e i loro familiari. Che cosa offre la Lega contro il cancro del Suo Cantone?

- La possibilità di avere colloqui personali;
- un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari od organizzativi, come la custodia dei bambini;
- un aiuto a compilare le direttive anticipate e il mandato precauzionale;
- numerose offerte di corsi e gruppi di autoaiuto;
- l'invio a vari specialisti, per esempio nei campi della dietetica, della medicina complementare, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi o della sessuologia.

InfoCancro 0800 11 88 11

Una consulente specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con Lei delle Sue paure e incertezze, e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, la consulente Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici presenti nelle Sue vicinanze. La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype. Quest'ultimo è disponibile in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì–venerdì, ore 11–16). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Servizio di consulenza stop-tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate forniscono informazioni, motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente. Per saperne di più, consulti il sito www.stop-tabacco.ch.

Piattaforma per malati di cancro

Può essere incoraggiante scoprire come altre persone affrontano situazioni particolari e quali esperienze hanno vissuto. Su questa piattaforma troverà persone che La aiuteranno con la loro esperienza e conoscenza. Maggiori informazioni su: www.peerplattform.krebsliga.ch. Servizio disponibile in lingua tedesca. Per il Canton Ticino e per la lingua italiana: https://www.auto-aiutosvizzera.ch.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro inguaribile: che cosa fare?**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Il movimento fa bene**
- **La fatigue da cancro**
- **La radioterapia**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Medicinali contro il cancro**
- **Cancro e disagio psichico**
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Riabilitazione oncologica**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo Cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Può leggere e ordinare **tutti gli opuscoli online.**

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo compilando il que-

stionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/feedback. La ringraziamo per il Suo interesse.

Altri enti e organizzazioni

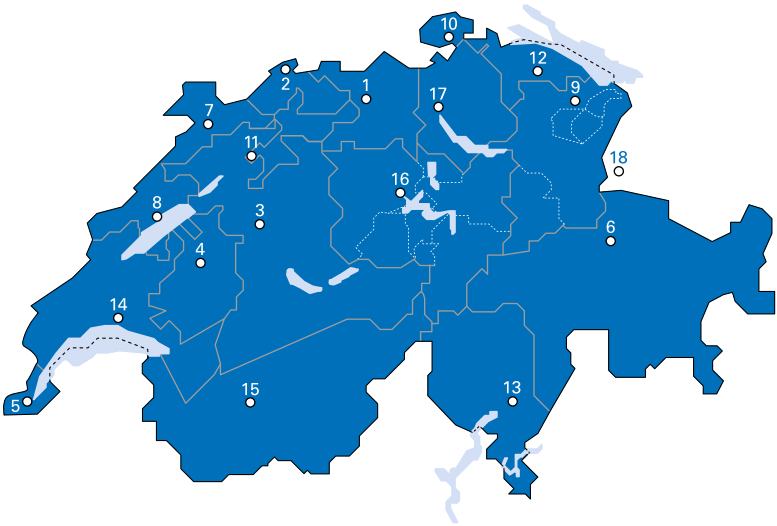
«Programm für Bewegung und Sport bei Krebs», a cura dell'Ospedale universitario di Zurigo. Disponibile all'indirizzo: www.usz.ch/sprechstunde/programm-fuer-bewegung-und-sport-bei-krebs

Fonti

Esercizi da 1 a 6 (pp. 13-21): Müller, J., Weiler, M., Schneeweiss, A., Haag, G., Steindorf, K., Wick, W. & Wiskemann, J. (2021). Preventive effect of sensorimotor exercise and resistance training on chemotherapy-induced peripheral neuropathy: a randomised-controlled trial. British Journal of Cancer

Esercizi da 7 a 13 (pp. 22-33): Kleckner, I. et al. (2018). Effects of exercise during chemotherapy on chemotherapy-Induced peripheral neuropathy: A multicenter, randomized controlled Trial. *Support Care Cancer, 26(4):* 1019-1028

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00

Servizio di consulenza stop-tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

InfoCancro 0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

La Lega contro il cancro s’impegna affinché …

… meno persone si ammalino di cancro,

… meno persone soffrano e muoiano di cancro,

… più persone possano essere guarite dal cancro,

… le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All’interno trova l’indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:

Scansionare il codice QR con l’app TWINT.

Inserire l’importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.