Καρκίνος του μαστού και Άσκηση

Μπορεί η αντιμετώπιση καρκίνου του μαστού να είναι και συναισθηματικά μία δύσκολη κατάσταση, αλλά βοηθά:

•Στην γρήγορη αποκατάσταση

•Στην μείωση της πιθανότητας εμφάνισης του καρκίνου.

•Στην ψυχολογία και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Ενδυνάμωση και αερόβια άσκηση

Η περιοχή του ώμου κοντά στο χειρουργημένο στήθος, μπορεί να έχει μειωμένο εύρος τροχιάς και μείωση της δύναμης στους παρακείμενους μύς. Θα πρέπει λοιπόν να προσθέσουμε στο πρόγραμμα αποκατάστασης ασκήσεις κάμψης, απαγωγής, έσω, έξω στροφής ώμου.