

Io, EMA E TU

TROVA LA FORZA

LE 5 REGOLE D'ORO
PER TENERSI IN FORMA
E CONVIVERE
CON IL MIELOMA.

Il movimento è il nostro migliore amico, sempre. Soprattutto dopo la diagnosi. L'attività fisica, infatti, può aiutare a potenziare l'effetto delle terapie e riduce il rischio di recidive! Chiedi consiglio al tuo medico sull'attività più adatta a te.

NON SAI DA DOVE INIZIARE?

Ecco qui qualche idea. In caso di dubbi, confrontati con il tuo ematologo.

01



CAMMINARE

Semplice, ma efficace. Qualche passo tutti i giorni è già un ottimo esercizio. L'importante è non esagerare.

02



GINNASTICA DOLCE O PILATES

Ricorda, non c'è fretta. Movimenti dolci e graduali sono l'ideale. Senza forzature, senza pressioni: se compaiono dolori, fermiamoci.

03



YOGA, MEDITAZIONE, MINDFULNESS

Unire benefici fisici a quelli psichici aiuta a controllare le emozioni negative e ad affrontare meglio la patologia.

04



UN PO' DI MOVIMENTO

Piccole scelte quotidiane possono fare la differenza: se puoi, scegli le scale invece dell'ascensore, vai a piedi invece che in auto, scegli una strada un po' più lunga e piacevole invece di una più corta - sempre ascoltando il tuo corpo e senza esagerare!

05



PALESTRA

Gli esercizi di potenziamento muscolare e la palestra non sono preclusi a chi soffre di mieloma, ma ricorda sempre di parlarne prima con l'ematologo e di farti seguire da istruttori qualificati.

1. Wang J. et al. Front Physiol. 2023;13:1094470.

Io, EMA E TU

Sito GSK di divulgazione di informazioni per i pazienti. Il presente sito non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-MMU-WCNT-240001
20 Maggio 2024



Per saperne di più vai su
<https://www.ioemaetu.it/>