



# in the PINK

**IN DRAGON BOAT, PAGAIANDO INSIEME!**

Programma realizzato grazie a un contributo offerto  
dalla Susan G. Komen Italia onlus

in  
the  
PINK



**IN THE PINK** ("in forma smagliante") è un progetto modenese mirato a dare un pratico sostegno psichico, fisico e morale alle donne di Modena e provincia operate di tumore al seno attraverso un'insolita e divertente attività sportiva, il **Dragon Boat**, che prende il nome dall'aspetto fantasioso della barca utilizzata.

I **Dragon Boat** sono infatti barche lunghe circa tredici metri e larghe un metro, con la testa e la coda di drago: esse possono ospitare venti persone che pagaiano al ritmo scandito dal tamburino che siede a prua, mentre il timoniere, a poppa, mantiene la rotta con un timone lungo circa tre metri.

## La leggenda

Si narra che nel **277 a.C.** il **poeta cinese Ch'u Yuan** si gettò nel fiume Mi-Lo per protestare contro le oppressioni cui veniva sottoposto il suo popolo dal governo di allora. I pescatori, appresa la notizia, si lanciarono con le loro barche alla ricerca del corpo di Ch'u Yuan sbattendo con forza le acque del fiume in piena con i remi per allontanare i pesci.

Da allora ogni anno in Cina si commemora Ch'u Yuan con il **Dragon Boat Festival**, in cui si disputano gare a bordo delle barche-drago (nella simbologia cinese il fiume in piena è rappresentato dal drago).



## Ma che cosa c'entra una tradizione cinese bimillenaria col tumore al seno?

Anni fa i medici sconsigliarono alle donne operate di tumore al seno ogni sforzo che coinvolgesse la parte superiore del corpo per non favorire l'insorgere di **linfoedema**, un doloroso e inabilitante rigonfiamento delle braccia e del torace nella zona dell'intervento.

Ma nel 1996 il dottor McKenzie, specializzato in medicina sportiva e fisiologia dell'allenamento all'Università della British Columbia di Vancouver, decise di andare contro queste teorie mediche, che condannavano a una vita pressoché sedentaria, con un impatto davvero drammatico sulla qualità di vita delle pazienti.

Lo scopo del dottor McKenzie fu quello di confutare le teorie mediche dell'epoca e scelse il Dragon Boat, una disciplina sportiva che, utilizzando la pagaia, attiva la parte superiore del corpo, stimolando un linfodrenaggio naturale. Coinvolse 24 donne in questo suo progetto di ricerca.

Le esperienze di vita, la forma fisica e la capacità atletica di tutte erano estremamente diverse, così come la loro età, che andava dai 31 ai 62 anni. La loro avventura con la pagaia cominciò con un preciso regime d'allenamento a terra e in acqua, e dopo soli cinque mesi erano pronte per partecipare alle gare di 650 metri al Festival Rio Tinto di **Dragon Boat** di Alcan, prima e unica squadra di donne operate di tumore al seno.

IN DRAGON BOAT PAGAIAANDO INSIEME!

## Il progetto



Il nostro progetto, ispirato al dottor McKenzie e alle prime praticanti il **Dragon Boat**, è di affiancare le donne di Modena e provincia operate di tumore al seno nel loro cammino postoperatorio proponendo un'attività divertente, utile al recupero psico-fisico in un gruppo in cui tutte sono letteralmente "**nella stessa barca**" (sia in termini di attività sportiva sia di vissuto). L'idea è di stimolare la voglia di fare attività fisica attraverso una disciplina originale che crea un positivo clima di gruppo. Il progetto parte all'inizio del 2017 e ha diverse fasi. La prima fase prevede l'esercitazione all'utilizzo della pagaia in piscina riabilitativa con incontri a frequenza settimanale tra gennaio e fine marzo. Gli incontri sono divisi in due parti: la prima di attività motoria preparatoria e la seconda di propedeutica al corretto utilizzo della pagaia e del relativo gesto tecnico. Ad aprile inizia la seconda fase del progetto, con le vere e proprie attività in dragon boat presso la sede nautica della Canottieri Mutina, immersa nel verde dei laghi "E. Curiel" a Campogalliano (MO). Il progetto prevede inoltre l'organizzazione di una giornata in *dragon boat* nella laguna veneta, per raggiungere Venezia da Mestre, accompagnate dalle locali associazioni di donne in rosa che ci faranno da guida con i loro *dragon boat*.

A fine progetto ci attende una giornata/convegno, aperto a tutti, in cui si esporranno i risultati raggiunti e verrà divulgata ulteriormente l'attività a sostegno delle donne operate di carcinoma mammario attraverso questa specifica attività.

L'evento sarà organizzato in stretta collaborazione con i reparti ospedalieri e le associazioni che ci avranno inviato le pazienti.

Al termine di due anni di preparazione il percorso intende portare l'imbarcazione al festival mondiale delle **Dragon Lady** che si disputerà per la prima volta in Italia a Firenze sul lago del Bilancio nel 2018, durante il quale si prevedono almeno quattromila presenze.



## Lo staff del progetto in the PINK

Presidente: **Caterina De Carolis**  
Responsabile progetto e tecnico allenatore: **Patrizia Bacco**  
Laureato in scienze motorie e istruttore FICK: **Mario Moschetti**  
Istruttore FICK: **Giacomo Catellani**  
Biologa: **Patrizia Romeo**  
Gestione documentazione: **Janet Rice**  
Elaborazione video: **Carla Tofani**

### Info e contatti:

Caterina De Carolis  
Tel. 338-9773398  
Email: [presidente@canottierimutina.it](mailto:presidente@canottierimutina.it)  
[www.canottierimutina.it](http://www.canottierimutina.it)

Quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a pagaiare!

## Per saperne di più

Cochrane Database Syst Rev. 2015 Feb 13;(2):CDOO9765. doi: 10.1002/14651858.CDOO9765.pub2. Conservative interventions for preventing clinically detectable upper-limb lymphoedema in patients who are at risk of developing lymphoedema after breast cancer therapy. Stuiver MMI, ten Tusscher MR, Agasi-Idenburg CS, Lucas C, Aaronson NK, Bossuyt PM.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25677413>

Randomized controlled trial to determine the benefit of daily home-based exercise in addition to self-care in the management of breast cancer-related lymphoedema: a feasibility study

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00520-012-1621-6>

Breast Cancer Research and Treatment. August 2016, Volume 159, Issue 1, pp 1–14. Therapy modalities to reduce lymphoedema in female breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10549-016-3919-4>

Lymphology. 2015 Jun;48(2):64-79. WATER EXERCISE COMPARED TO LAND EXERCISE OR STANDARD CARE IN FEMALE CANCER SURVIVORS WITH SECONDARY LYMPHEDEMA.

Lindquist H, Enblom A, Dunberger G, Nyberg T, Bergmark K.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26714371>



Ph: Rochelle Reynosa



photosearch.com©

