

## COIXINS PER TREBALLAR LA GIMNÀSTICA DE PREVENCIÓ DEL LIMFEDEMA

Per realitzar dos dels exercicis del PROGRAMA DE PREVENCIÓ es necessiten dues pilotes tal com explica Montserrat Gironès fisioterapeuta encarregada del Pla d'exercicis. Ella mateixa, s'ha adonat que les pilotes no és lo mes pràctic per que moltes vegades rellisquen.

A PICAM PREVENCIÓ) <https://www.picam.eu/>tindrem uns coixins amb un disseny especial d'ella amb la col·laboració de les persones voluntàries i les persones que regalen les seves teles. Són uns coixins que serveixen per ajudar a les dones acabades d'operar de càncer de mama que realitzen els exercicis .Aquests coixins encaixen perfectament a la aixella facilitant la tasca .

Esperem que aquesta iniciativa sigui benvinguda.

### FOTO DELS COIXIS



PICAM ha acceptat aquesta iniciativa i a partir d'ara la Montse Gironès, fisioterapeuta experta en prevenció del limfedema i voluntària de PICAM, els oferirà a les persones que cregui convenient.

El preu es un donatiu DE 5 EURUS PER A CADA COIXÍ a PICAM. Contactar amb BERNA ( tel 672021403 )