

Danske brystkræfterede kvinder padler mod myter og dogmer!

Den 6.-8. juli i år deltog **22** danske kvinder fra **Copenhagen Dragon Boat Team** i **IBCPC Dragon Boat Event i Firenze**, en international dragebådturnering hvor *alle* deltagere har eller har haft brystkræft. 4.000 deltagere, størstedelen kvinder, fordelt på 121 hold fra 18 nationer med mere end 1.000 supportere. Efter sigende det største sportsevent i verden hvor deltagerne hovedsageligt er kvinder.

Myter og dogmer

Der har i mange år eksisteret en myte om, at fysisk træning er skadeligt for brystkræft-opererede. Primært blev det antaget, at for hård fysisk aktivitet kunne føre til lymfødeme (kronisk hævelse af armen). Forskning peger dog i den modsatte retning. Det dogme ønsker foreningen Danish Dragon Abreast og dragebådsteamet at gøre op med!

Kvinden bag den danske deltagelse er **fysioterapeut og ph.d. Kira Bloomquist**, som blandt andet har forsket i sammenhængen mellem hård styrketræning og brystkræftrelateret lymfødeme. I samarbejde med fysioterapeut Marianne Sonnichsen, træner Flemming Simonsen og Københavns Roklub har hun superviseret træningen af det danske team. Idegrundlaget består i rekreativ dragebådssejls med fællesskabet i centrum som redskab til et fysisk aktivt og bedre liv som brystkræftoverlever.

IBCPC - The International Breast Cancer Paddling Commission blev stiftet i 2007 af en gruppe kvinder fra allerede eksisterende dragebådteams rundt om i verden, herunder Canada, Australien, New Zealand og USA. Kvinderne så behov og fordel ved etablering af en international organisation. Hvert 4. år afholder IBCPC det internationale event. Firenze var det tredje i rækken. Der kommer hele tiden nye medlemmer og nationer til.

Abreast in a Boat – vi er alle i samme båd, i en båd.

Den canadiske idrætsmediciner og professor **Dr. Don McKenzie er manden bag det hele**. Helt tilbage i 1996 gik han imod den gængse myte om hård fysisk træning for brystkræfterede, og spurgte nogle modige brystkræfterede kvinder, om de havde mod på at deltage i hans dragebådsprojekt. Det blev en stor succes. Kvinderne navngav holdet "Abreast in a Boat".

Fakta om Copenhagen Dragon Boat Team

22 kvinder, brystkræfterede i alderen 26-63 år, alle primært bosiddende i hovedstadsområdet.
Hjemsted: Københavns Roklub.

For mere information kontakt:

Kira Bloomquist, bestyrelsesformand
Fysioterapeut, MHS, ph.d.
Mobil: 30240945

Helen L. Munck, næstformand og padler
Mobil: 26462802

Relevante links

www.danishdragonabreast.dk

<https://www.facebook.com/DanishDragonAbreast/>

<http://ibcpc.com/>

<http://brystkraeft.dk/wp-content/uploads/2018/05/DBObladet-nr-54.pdf>



Firenze 2018, Foto: Fotojournalist Jens Panduro. Copyright