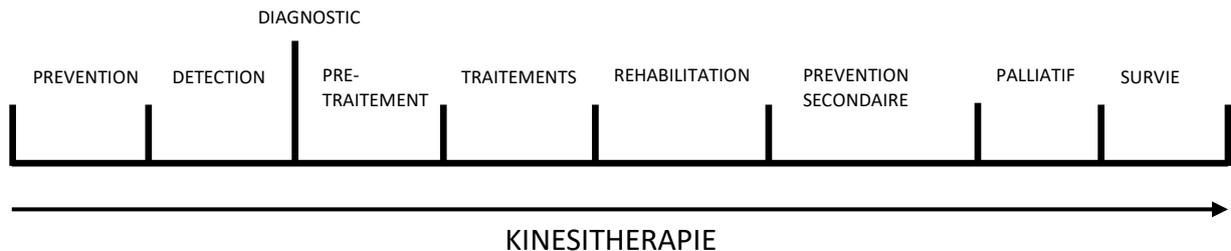


Brochure en construction...

Cancer du sein

Comment le kiné peut vous aider ?

Tout au long de la maladie, chaque patient traité pour un cancer du sein peut bénéficier d'une rééducation.



Votre kinésithérapeute a un rôle dans l'éducation à une activité physique régulière adéquate pour prévenir un cancer du sein. Dès le diagnostic, en adjuvant à des traitements préopératoires, des conseils sur une mobilisation correcte peuvent vous guider pour un vécu optimal de vos différents types de traitements. En postopératoire ainsi que pendant vos traitements de chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie votre kinésithérapeute vous aidera à maintenir et récupérer vos capacités. Il veillera à votre **confort** et pourra répondre à vos **questions**.

1. Récupération de la mobilité du bras après chirurgie et avant radiothérapie

Votre kiné vous aidera à :

Récupérer progressivement la mobilité de l'épaule et du bras à l'aide d'exercices spécifiques ; notamment en prévision des séances de radiothérapie qui nécessitent de pouvoir monter le bras au-dessus de la tête. Voici quelques exercices qui vous permettront de retrouver l'intégrité de votre membre supérieur :

-Les doigts croisés dans le dos, je bombe doucement le torse en resserrant mes omoplates puis je pousse mes coudes vers l'arrière en les étendant et en soufflant

-Ma main sur l'épaule opposée, je monte doucement mon coude toujours en soufflant et en restant bien droite

-J'étire mes bras devant moi, doigts croisés, coudes tendus toujours en soufflant, puis je décroise mes doigts

-Je monte mes mains sans cambrer le dos puis je plie les genoux et je décolle les mains du mur

Éviter les postures réflexes de soulagement appelées « attitude de protection » qui peuvent entraîner des douleurs et des tensions dans la région du cou et des épaules.

La thérapie physique postopératoire doit commencer dès le premier jour suivant l'opération.

Dans les 6 à 8 semaines postopératoires, l'amplitude de mouvement complète tend à être rétablie afin de pouvoir commencer l'entraînement musculaire et le réentraînement à l'effort de façon progressive et régulière. Votre kinésithérapeute vous donnera un programme d'exercices pour avoir des bras solides, des muscles toniques et une épaule avec de belles amplitudes.

2. Travail des cicatrices et de la peau après la chirurgie et la reconstruction

Amélioration de la souplesse, de la mobilité et de la qualité des cicatrices et de la peau, tant au niveau esthétique que fonctionnel, après une chirurgie mammaire, une radiothérapie et avant une chirurgie de reconstruction.

En fonction de la chirurgie que le/la patient(e) va subir, les cicatrices seront plus ou moins importantes.

Quel que soit la taille de la cicatrice, il sera très important de la travailler, de l'assouplir et de se l'approprier pour enfin pouvoir l'accepter.

La cicatrisation est un processus qui nécessite du temps. La durée et la qualité de la cicatrisation seront influencés par des facteurs métaboliques (infection, patient diabétique, obésité, tabagisme...), des facteurs chimiques (la radiothérapie, la chimiothérapie...) et enfin des facteurs « pathologiques » (présence de pathologies vasculaires...).

Il sera important que vos cicatrices soient prises en charge afin de limiter son impact sur la mobilité de l'épaule. Le kinésithérapeute travaillera vos cicatrices en respectant les différentes phases cicatricielles pour que celles-ci deviennent souples et indolores.

Le kinésithérapeute sera présent également pour vous aider à toucher, à mobiliser, à apprivoiser vos cicatrices qui sont pour certaines le symbole visible de la pathologie vécue.

3. Qu'est-ce qu'un lymphœdème et comment le traiter ?

Qu'est-ce qu'un lymphœdème ?

C'est un œdème qui est provoqué d'une part par la diminution de la capacité de transport du système lymphatique, accompagné d'une augmentation du volume de liquide lymphatique.

Ici, l'œdème est conséquent aux chirurgies ou à la radiothérapie donc il est secondaire.

Le lymphœdème arrive dans 17% des cas de cancer du sein et ce chiffre augmente si on subit un curage axillaire.

Comment reconnaît-on un lymphœdème ?

Au début de son apparition, on peut ressentir une sensation de lourdeur dans le membre, la peau est plus tendue, la sensation de gonflement est présente ainsi qu'une perception ou une sensation de vêtement trop serré.

Qu'est ce qui influence l'apparition d'un lymphœdème ?

Il y a 2 choses qui vont augmenter les risques de l'apparition de l'œdème.

- patient dépendant : si la patiente est en surpoids/ souffre d'obésité et le manque d'activité physique.
- par les traitements du cancer du sein : la mastectomie, le curage axillaire, la radiothérapie, la radiothérapie sous le creux axillaire, la chimiothérapie à base de taxane et les ganglions prélevés positifs sont tous des facteurs qui augmentent le risque.

Comment fait-on le diagnostic de l'œdème ?

Le diagnostic doit être posé par un spécialiste, en tenant compte de vos antécédents, de la mesure du bras et de l'impact de l'œdème sur votre qualité de vie.

Comment le traiter ?

Il est important de suivre ces recommandations :

- bien hydrater la peau (crème nourrissante, huile neutre,...)
- prévenir les blessures et les soigner si elles apparaissent
- faire des exercices adaptés afin d'activer la pompe musculaire naturelle qui va aider la lymphe à circuler
- drainage lymphatique chez un kinésithérapeute avec qui vous allez moduler la fréquence en fonction des besoins et des résultats obtenus
- faire une cure de bandages multicouches chez un kinésithérapeute ou en centre de rééducation (les effets sont majorés lorsque des exercices spécifiques sont réalisés avec le port de bandages)
- porter une manchette de contention sur mesure (les mesures sont prises dans une bandagisterie et le remboursement est fait par la CNS si vous présentez une ordonnance).

4. Se réapproprier son corps et oser toucher les zones sensibles

Aide à une réappropriation de son corps mutilé, tant sur le plan tactile, qu'émotionnel et psychologique.

5. Récupération de la condition physique et de la qualité de vie

Les bénéfices de la pratique d'une **activité physique régulière** pour des patients atteints d'un cancer du sein sont multiples : diminution de risque de rechute, diminution de la fatigue, aspects social et psychologique, lutte contre la fonte musculaire, renforcement du système immunitaire, ...

Le sport vous aidera à retrouver une meilleure qualité de vie **pendant et après les traitements**.

Le kinésithérapeute va vous permettre de vous **surveiller** pour la reprise de votre activité physique et vous guider pour une activité adéquate pour chaque moment de votre maladie.

L'activité physique régulière reste un moyen efficace de prévenir le développement d'un cancer du sein.

Après un diagnostic, même avant toute intervention chirurgicale pour accompagner des traitements préopératoires, comme par exemple une chimiothérapie, le sport vous permettra de garder une forme physique adaptée pour affronter les différents traitements.

De nombreuses études ont pu montrer que le **taux de récurrence** pour les patient(e)s physiquement actives est nettement diminué et qu'il y a même une diminution du **taux de mortalité**.

6. Lutte contre la fatigue pathologique par l'activité

La fatigue est l'effet secondaire le plus courant du cancer et de ses traitements. C'est elle qui persiste le plus longtemps et qui est responsable d'une diminution de la qualité de vie dans toutes les étapes de la maladie ainsi que sur le long terme.

Cette « Cancer related fatigue » est une fatigue pathologique qui perdure malgré le sommeil et le repos. Elle a des causes différentes dues au cancer lui-même, ainsi qu'aux traitements et au déconditionnement.

Il n'existe pas de médicaments contre cette fatigue anormale mais il a été prouvé qu'une activité physique régulière et adaptée pouvait aider à combattre la fatigue. Cette activité au départ guidée et supervisée par un kinésithérapeute fait au fur et à mesure partie de votre quotidien et devient le moyen le plus efficace pour lutter contre la fatigue.

7. Soulagement des douleurs

Soulagement des douleurs liées à la cicatrice, aux œdèmes, aux tensions excessives lors des mouvements du bras, **aux compensations et attitudes de protection** liées à la peur, ...

...

Quelle est la prise en charge de la kinésithérapie par la CNS ?

La prescription de séances de kinésithérapeute se fait par ordonnance médicale standardisée par votre gynécologue, chirurgien, oncologue ou encore votre médecin traitant. La CNS participe aux frais de prise en charge de 70%.

Le médecin peut également prescrire un bilan kinésithérapeutique pour pouvoir mieux juger si une prise en charge est nécessaire et quel type de prise en charge prescrire. Ce bilan est remboursé à 100% par la CNS.

Les séances de drainage lymphatique manuel des patients ayant subits un curage ganglionnaire et présentant des lymphœdèmes, nécessitants une prise en charge kinésithérapeutique prolongée, seront prises en charge à 100% par la CNS.

Pour conclure

Chaque situation est particulière et nécessite une **prise en charge adaptée et individuelle** avec une rééducation douce et progressive par un kinésithérapeute spécialisé.