

# Groupe de réadaptation à l'effort après un cancer

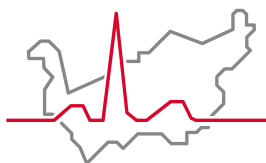
## INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

### **Activité physique et cancer**

**Ce document a pour but de vous présenter les bienfaits de pratiquer une activité physique suite à un cancer.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## INFORMATIONS ET CONSEILS

L'activité physique a montré de nombreux effets bénéfiques sur les conséquences physiques ou psychiques secondaires aux traitements (fatigue, douleurs, dépression et troubles ménopausiques).

### **Pour qui ?**

La réadaptation oncologique est possible pour toutes les patients atteints d'un cancer, quel que soit le traitement administré en complément.

### **Où ?**

Les séances ont lieu à l'hôpital de Martigny, au service de physiothérapie.

### **Quand ?**

- 1 fois par semaine, le jeudi de 15h à 16h (séance supervisée).
- Un suivi d'au minimum 3 mois et une pratique individuelle hebdomadaire supplémentaire sont idéaux pour bénéficier du maximum d'effets.

### **Moyens utilisés ?**

- Tapis roulant
- Vélo
- Vélo à bras
- Leg press (renforcement des jambes)
- Elliptique (mobilisation jambes et bras)
- Gym douce (mobilité et exercices de force adaptée)

Pour tout renseignement supplémentaire, merci de contacter le secrétariat de la physiothérapie au numéro suivant : 027 603 94 39.

## **Quels sont les bénéfices attendus d'un réentraînement à l'effort physique régulier ?**

- Diminuer la fatigue
- Diminuer les douleurs
- Aider à lutter contre la dépression
- Diminuer les symptômes ménopausiques

## **Sachez encore que l'activité physique permet de :**

- Maintenir un poids adapté (le surpoids est mauvais pour la santé)
- Créer un effet anti-inflammatoire durant l'effort

Le but de cette réadaptation oncologique est de réduire les effets adverses des thérapies administrées après l'opération, d'améliorer la qualité de vie et de retrouver plus rapidement une vie normale.

**Une activité d'au moins 60 min, 2 à 3 fois par semaine serait idéale.**



**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33