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 | 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 réentrainement 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.

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

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 93

Réf. 641 645 – 2.12 – .06/2021

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais