

Oncologie ambulatoire

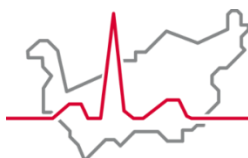
INFORMATION AUX PATIENTS



Activité physique, drainage lymphatique et bandage

Selon les sociétés d'oncologie, une activité physique est recommandée aux patient(e)s, afin de retrouver une qualité de vie et de reprendre rapidement les activités quotidiennes.

Une prise en charge physiothérapeutique spécifique peut être demandée lors de complications (lymphœdème).



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Chaque patient(e) peut être encouragé(e) à une activité physique, afin de retourner le plus rapidement possible à ses activités quotidiennes.

Les activités physiques recommandées doivent-être individualisées, selon les habiletés et les préférences de la personne :

- Volume d'activités :
 - Au moins 150 minutes d'intensité modérée par semaine
 - Ou 75 minutes d'activité intense
 - Ou une combinaison équivalente des deux
- Deux à trois sessions, par semaine, de renforcement musculaire incluant les groupes majeurs
- Stretching des mêmes groupes musculaires le jour du travail physique
- Exercices légers, modérés ou intenses

LES PATIENT(E)S FORMENT TROIS CATÉGORIES

1. **Risque faible** : recommandations générales pour les activités physiques de patients cancéreux
2. **Risque modéré** : recommandations générales mais en tenant compte des modifications basées sur un bilan et sur une évaluation médicale
3. **Risque élevé** : obtention de l'avis médical et individualisation de la réhabilitation

CONTRE-INDICATIONS

- Anémie sévère
- Post-chirurgie immédiate
- Changement ou aggravation de la condition physique
- Infection

DANS LE PROTOCOLE, IL FAUDRA TENIR COMPTE DE LA PÉRIODE DE TRAITEMENT

- Pré-opératoire ou post-opératoire
- Avant, pendant et après un traitement de chimiothérapie
(*il semblerait qu'un réentraînement avant une chimiothérapie permettrait de mieux la supporter*)
- Post-traitement

Le protocole a été divisé en deux parties :

Une période de travail structurel d'une à trois semaines :

- Travail de la cicatrice elle-même
(*ou alors, si elle est trop fraîche, en péri-cicatriciel*)
- Travail sur les contractures et les douleurs
- Travail sur la posture et la respiration
- Travail de musculation statique et de perception
- Travail de prise de conscience du handicap

Une période de travail fonctionnel entre six et huit semaines, à la fréquence de trois fois, puis de deux fois par semaine :

- Travail de l'endurance
- Travail de la force : amélioration de l'indépendance
- Travail de la souplesse : amélioration de la mobilité
- Travail de la coordination : amélioration de l'équilibre
- Activité participative, vie sociale

LES COMPLICATIONS SUIVANTES NÉCESSITENT UNE PRISE EN CHARGE PHYSIOTHÉRAPEUTIQUE

- Lymphœdème
- Brides et cordons lymphatiques
- Diminution de la mobilité de l'épaule
- Capsulites rétractiles

COMPLICATIONS DE LA CHIRURGIE

Lymphorée : le bandage thoracique (entre trois et vingt séances) permet de réduire de manière significative le nombre de ponctions et d'infections.

Le lymphœdème (LO)

Les personnes ayant subi une tumorectomie ou mastectomie, avec ou sans curage axillaire, risquent de développer un lymphœdème (LO).

Il est important de l'empêcher rapidement, même si celui-ci pourrait n'apparaître que des années après l'intervention.

Nous recommandons d'adresser les patient(e)s à un(e) physiothérapeute ayant suivi une formation post-graduée en drainage lymphatique et bandage.

Signes à observer au niveau du membre supérieur et du thorax :

- Sensation de lourdeur et/ou de tension cutanée
- Diminution de l'amplitude des mouvements
- Œdème soudain ou graduel
- Signe de *Stemmer* positif

Recommandation de prise en charge d'un LO

1. Du membre supérieur

Le traitement se fera en fonction de la différence entre les périmètres des deux membres supérieurs :

- Inférieure à 10% : drainage lymphatique manuel (DLM)
- Supérieure à 10% : drainage lymphatique manuel (DLM) **et bandage**

Lorsque la réduction de l'œdème est satisfaisante, le/la physiothérapeute commande un manchon.

2. Du thorax

Le traitement dépendra de l'asymétrie des deux seins et/ou du thorax, et des douleurs intercostales :

- Drainage
- Et/ou bandage

Complication du LO

- Lymphorée : traitement par un bandage
- Erysipèle : interruption momentanée du traitement DLM
- Fistule lymphocutanée : traitement par DLM et bandage

Ne pas oublier de consulter le site :

www.oncoreha-vs.ch

CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 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