



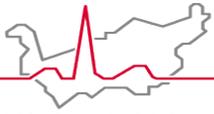
Hôpital du Valais
Spital Wallis

Réhabilitation post-cancer

Symposium Nutrition et soins médicaux thérapeutiques
lors de maladies chroniques

Sierre, 25 mai 2023





Plan

- **Prévention : rôle de l'activité physique**
- **Bénéfices de l'activité physique pour le patient oncologique**
- **Intolérance à l'activité physique**
- **Autres barrières**
- **Recommandations**
- **Définition de l'activité physique**
- **Exemple de programme type**
- **Contre-indications**
- **Programme de réhabilitation au CHVR**

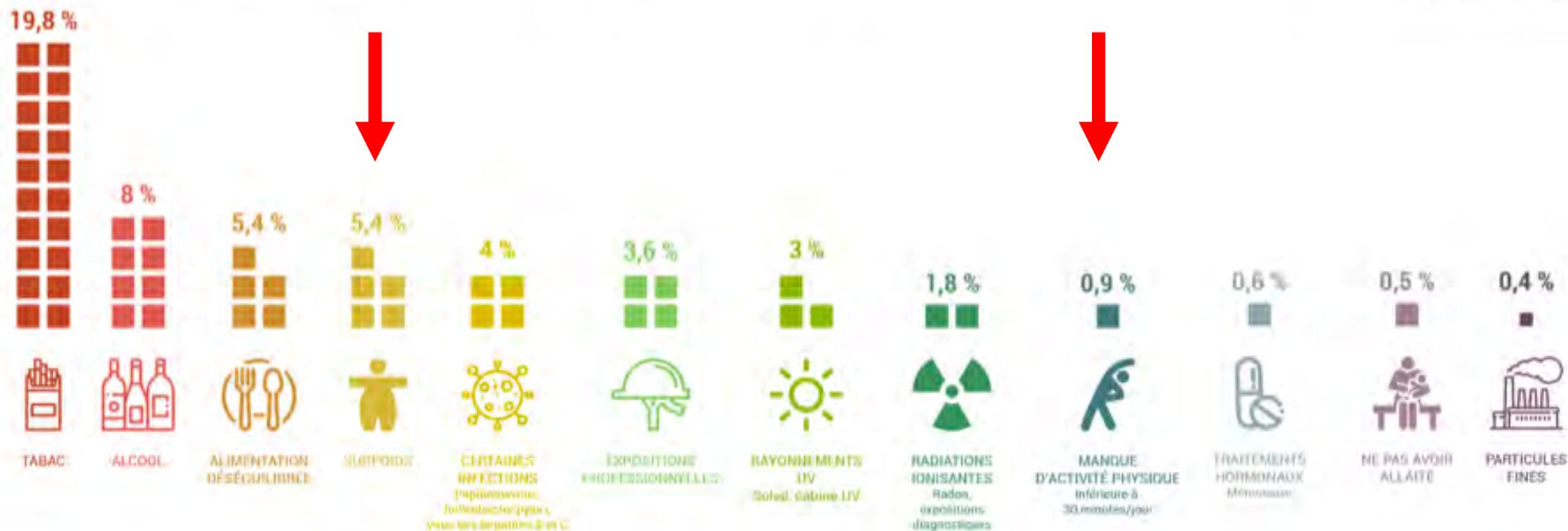


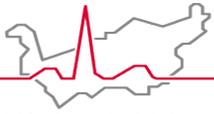
Prévention : rôle de l'activité physique

Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

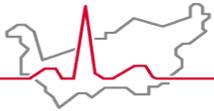
(Source : CIRC / INCa 2018)





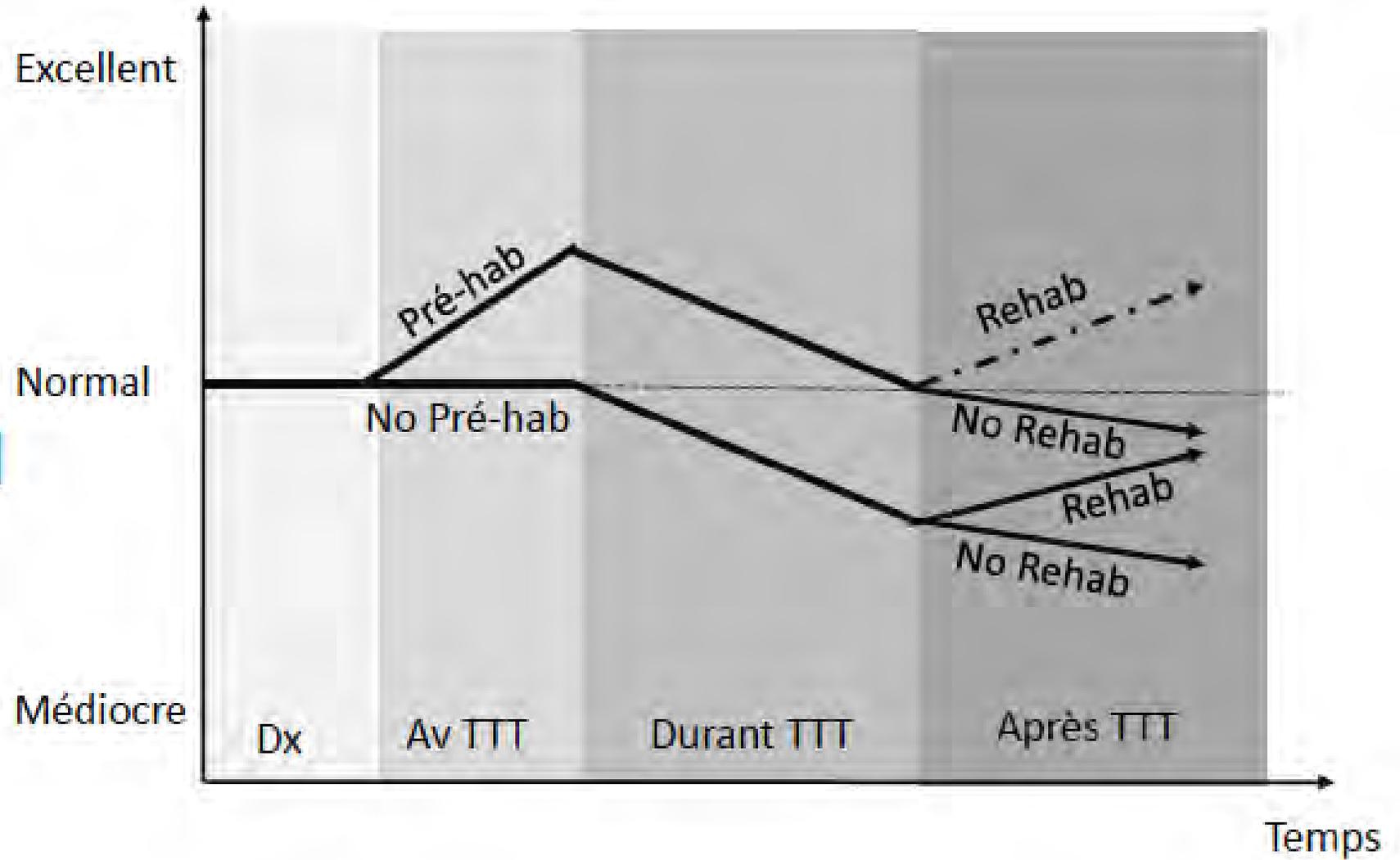
Bénéfices de l'activité physique chez un patient oncologique

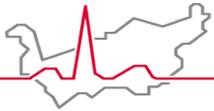




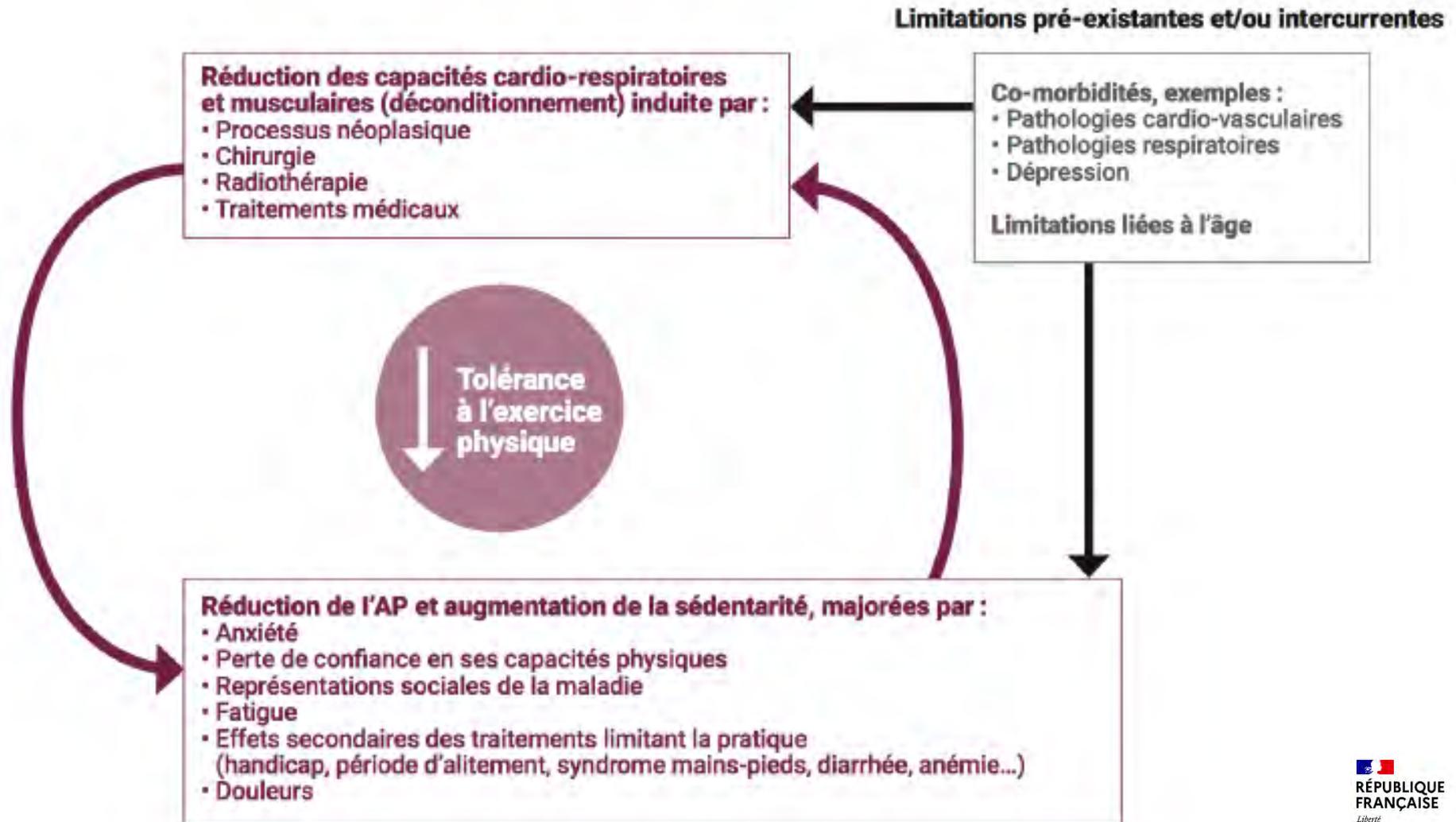
Bénéfices de l'activité physique chez un patient oncologique

Etat
Général





Intolérance à l'activité physique





Autres barrières à l'adhésion des patients à l'activité physique

Environnementales et organisationnelles

- Contraintes temporelles
- Géographiques
- Financières
- Professionnelles

30% des survivants d'un cancer appliquent réellement les recommandations d'exercice physique

- Mise en place d'une information précoce, dès le début du parcours de soins
- Soutien social des proches



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Recommandations



ligue suisse contre le cancer

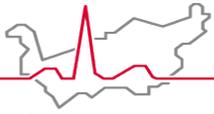


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

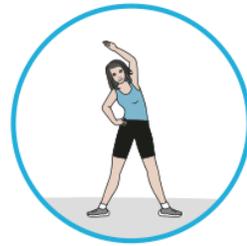


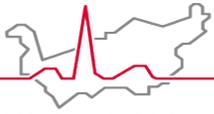
→ 150 minutes d'intensité modérée ou 75 minutes d'intensité soutenue par semaine
+ 2 séances de renforcement par semaine



Définition de l'activité physique

Tout mouvement corporel qui produit une augmentation marquée de la dépense énergétique par rapport à la dépense de repos.





Comment connaître le niveau d'intensité? → MET

Le niveau d'effort requis pour une activité physique est estimé en multiples du métabolisme de base : l'équivalent métabolique (MET) (Metabolic Equivalent Tasks)

Au repos la dépense d'énergie est de 1MET (personne sans comorbidité)

Sont considérées comme des activités physiques, les activités > 2 METs

Le coût énergétique varie en fonction de l'intensité de l'activité physique:

< 3 METs pour une activité légère

3-6 METs pour une activité modérée (marche rapide)

> 6 METs pour une activité soutenue

Une activité physique de 5 METs exige une consommation d'O₂ cinq fois supérieure que celle de repos.

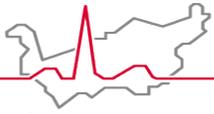
$$1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml O}_2/\text{kg}/\text{min}$$

$$1 \text{ MET} = 1 \text{ kcal}/\text{kg}/\text{h}$$

Classement de divers activités physiques par valeur de dépense énergétique, en MET



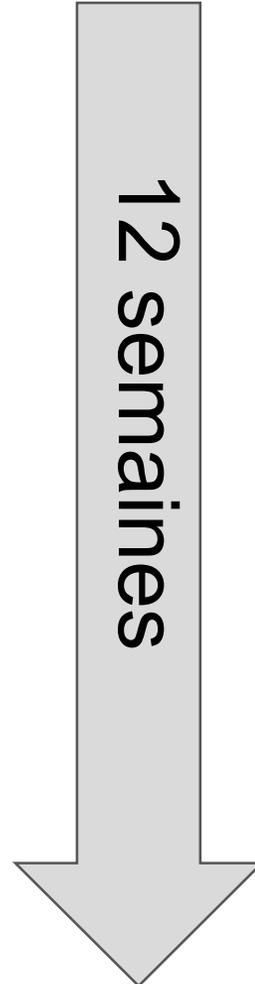
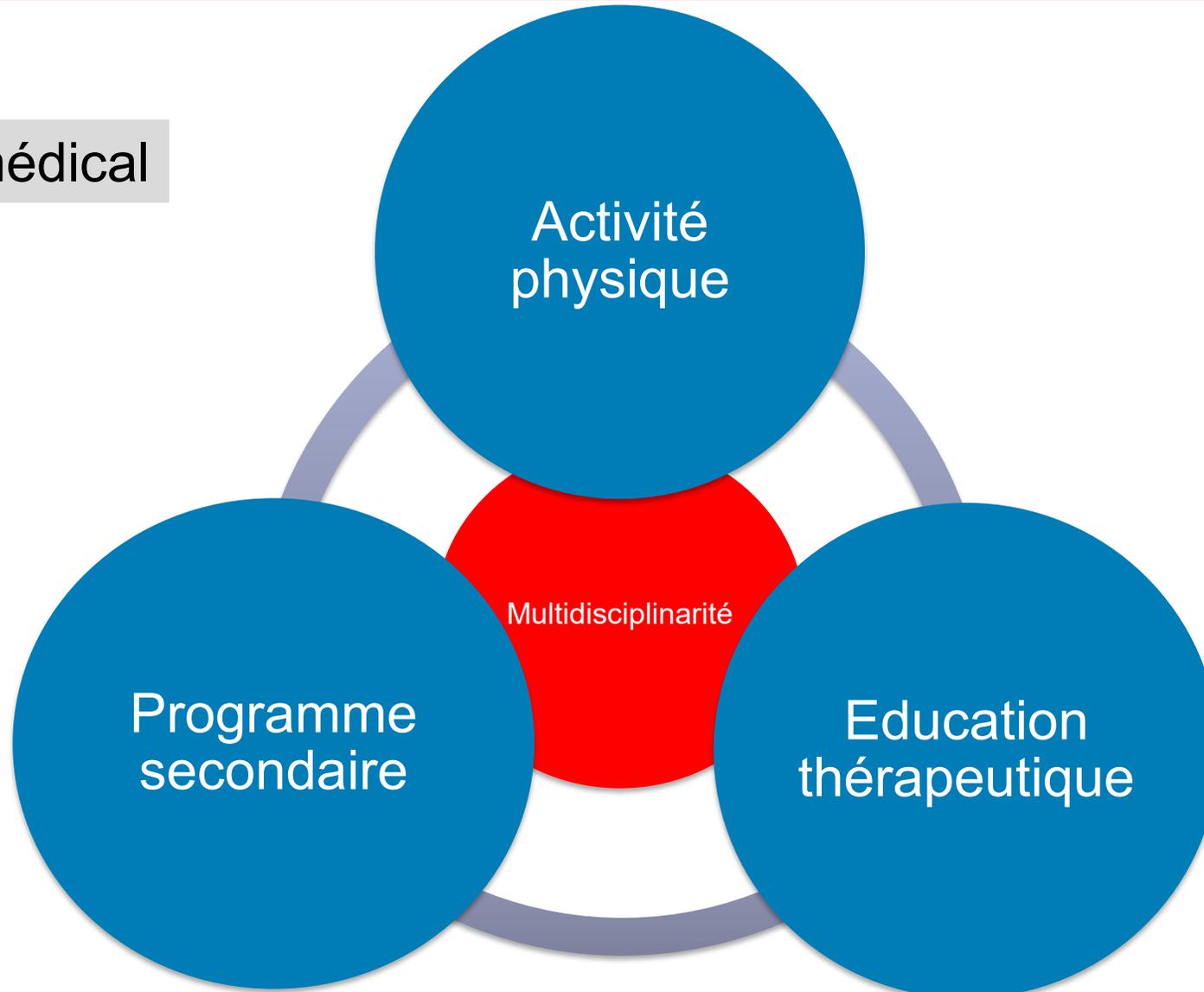
Très léger ≤ 3 METS	Léger >3 METS et 5 METS	Moyen >5 METS et 7 METS	Lourd >7 METS et 9 METS	Très lourd >9 METS
Activités domestiques				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se doucher, se raser, s'habiller <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver les vitres <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses <input type="checkbox"/> Réparer et laver la voiture 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Balayer lentement <input type="checkbox"/> Cirer le parquet <input type="checkbox"/> Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Nettoyer 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Grimper des escaliers, une échelle, avec charges 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entraînement et sportives				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche 4 km/h <input type="checkbox"/> Stretching, Yoga <input type="checkbox"/> Equitation (au pas) <input type="checkbox"/> Bowling 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche 6 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) <input type="checkbox"/> Gym légère <input type="checkbox"/> Tennis de table <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Volley-ball à 6 (hors compétition) <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Ski de descente <input type="checkbox"/> Canoë (loisirs) <input type="checkbox"/> Aquagym 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche rapide 7 km/h <input type="checkbox"/> Marche en montée 5 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette statique à faible résistance <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) <input type="checkbox"/> Entraînement en club de mise en forme <input type="checkbox"/> Natation (brasse lente) <input type="checkbox"/> Rameur <input type="checkbox"/> Equitation (trot) <input type="checkbox"/> Tennis en double (hors compétition) <input type="checkbox"/> Ski de randonnée <input type="checkbox"/> Patins à glace, patins à roulettes <input type="checkbox"/> Escrime <input type="checkbox"/> Ski nautique <input type="checkbox"/> Jeu de raquettes 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trotinement (8 km/h) <input type="checkbox"/> Bicyclette (20 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Gymnastique intense <input type="checkbox"/> Natation (Crawl lent) <input type="checkbox"/> Tennis en simple (hors compétition) <input type="checkbox"/> Football <input type="checkbox"/> Corde à sauter rythme lent <input type="checkbox"/> Escalade, varappe 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Course (11 km/h) <input type="checkbox"/> Plongée sous-marine <input type="checkbox"/> Natation (papillon, autres nages rapides) <input type="checkbox"/> Canoë, aviron en compétition <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Rugby <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Judo
Activités de loisirs				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes <input type="checkbox"/> Bricolage : menuiserie, peinture intérieure <input type="checkbox"/> Conduite automobile <input type="checkbox"/> Billard <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Voyages, tourisme <input type="checkbox"/> Piano <input type="checkbox"/> Frappe machine <input type="checkbox"/> Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants <input type="checkbox"/> Jeux avec des animaux (effort léger) <input type="checkbox"/> Danse de société à rythme modéré <input type="checkbox"/> Activité sexuelle 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage : -Taille d'arbuste -Semences -Ratissage de pelouse -Béchage en terre légère -Désherber, cultiver son jardin -Usage d'une tondeuse autotractée <input type="checkbox"/> Pêcher à la ligne <input type="checkbox"/> Chasser <input type="checkbox"/> Marcher, courir avec des enfants 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage : -Usage d'une tondeuse manuelle à plat -Conduite d'un petit motoculteur -Pelletage de neige <input type="checkbox"/> Bricolage : -Scier du bois -Danse à rythme rapide 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bricolage : -Port de briques -Travaux de menuiserie lourde -Déménagement 	



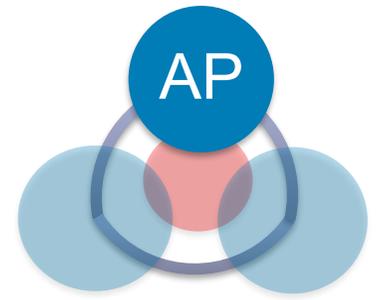
Hôpital du Valais
Spital Wallis

Programme

Accord médical



Programme

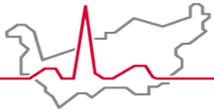


- **Groupes : 2 à 7 personnes**
- **Tests :**

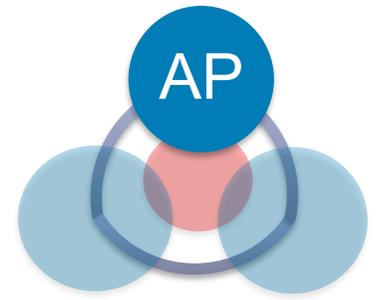
	(Périmètres)	A° MS	IPAQ	6MWT	TUG	Force MI	Force MS	<u>Unipodal</u>	EVA
Début/ fin	X	X	X	X	X	X	X	X	
Chaque session									X

- **2 x 60' supervisées par semaine : endurance et renforcement :**





Programme



Endurance

Indoor
Outdoor

Piscine
Yoga
Danse
Marche

Renforcement musculaire

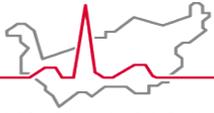
Parcours
training

Programme
personnel

Consigne aux participants de faire un effort modéré

Travail à 60-70% de la 1RM pour 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions

Progression



Pour qui et quand ?

- **Tous les patients adultes ambulatoires oncologiques**
- **Cancers de tous les stades (localisés, métastatiques)**
- **Avant / pendant / après la fin des traitements**





Contre-indications à l'activité physique

- **Insuffisance cardiaque**
- **Angor**
- **HTA non équilibrée**
- **Métastases osseuses**
- **Ostéoporose avec risque fracturaire élevé**



Contre-indications relatives

- **Dénutrition / Nausées / Vomissements**
- **Anémie**
- **Thrombopénie**
- **Polynévrite**



En pratique

physio Service Physiothérapie Pédiatrique et Adultes et Hémiplégie
Service de Pédiatrie Pédiatrie (D) et Adultes
Service de Pédiatrie Pédiatrie (D) et Adultes

Prescription de Physiothérapie

Identité:

Nom _____
Prénoms _____
Adresse _____
NPA/Lieu _____
Date de naissance _____
Téléphone privé _____
Employeur _____
NPA/Lieu _____
Téléphone privé _____
Assurance _____
N° d'ass./acc. _____

Diagnostique:

notification pédiatrie ou médecine-canal ou en Lamal

maladie accident maladie

Traitement physiothérapeutique proposé (à remplir par le médecin):

ordonnance: première deuxième troisième quatrième traitement de longue durée

But de traitement:

Analgésie/anti-inflammatoire
 Amélioration de la fonction articulaire
 Amélioration de la fonction musculaire
 Proprioception/coordination
 Amélioration de la fonction cardio-pulmonaire
 Amélioration de la fonction circulatoire
 Autre: _____

But particulier
 Bandage (Tape)
 Instruction

Nombre de traitements: Traitement à domicile 2 traitements par jour Contrôle médical après: _____
Location d'appareils: _____

En accord avec le médecin, le/la physiothérapeute peut choisir ou modifier les moyens et méthodes pour atteindre au mieux le but du traitement.

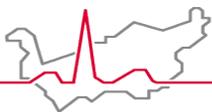
Médecin (Titulaire) N° CSCM: _____ Physiothérapeute (Titulaire CSCM)

Date: _____ Signature: _____ Date: _____ Signature: _____

Remarques: _____

Prescription de physiothérapie « réentraînement à l'effort »

Prise en charge Lamal



Actuellement au CHVR

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.



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.

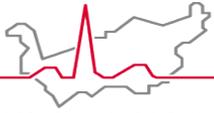
Quand ?

- 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.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

CHVR - Horizon 2025



- **Projet d'élargissement de l'offre de réadaptation à l'effort – site de Sion**
- **Projet de programme de pré-réhabilitation ERAS – site de Sion**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Merci pour votre attention !

Les professionnels de santé ont un rôle important à jouer dans l'engagement des patients dans la mise en pratique d'une activité physique régulière, même de faible niveau, qui constitue toujours un acquis par rapport à l'état sédentaire.

Symposium Nutrition

ET SOINS MEDICO-THERAPEUTIQUES
LORS DE MALADIES CHRONIQUES



Secteur médico-thérapeutique | Nutrition et diététique
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Aula de l'hôpital de Sierre
Jeudi 25 mai 2023



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch