

ACCOMPAGNEMENT EN KIINÉSITHÉRAPIE

Sommaire

Introduction pages 1 et 2

Chapitre 1:

La mobilité du bras pages 3 à 10

Chapitre 2:

Le système lymphatique pages 11 à 13 et la chirurgie ganglionnaire

Chapitre 3:

La prise en charge cicatricielle et sensorielle pages 14 à 18

Chapitre 4:

Activités physiques et sportives pages 19 à 25

Conclusion pages 26 à 29

Coordonnées verso du carnet

Introduction

Dans le cadre de la prise en charge thérapeutique de votre cancer du sein, vous avez bénéficié d'une ablation tumorale (tumorectomie, quadrantectomie, mastectomie) ainsi que d'une éventuelle exérèse ganglionnaire (ganglion(s) sentinelle(s) ou curage axillaire).

Cette prise en charge chirurgicale s'inscrivant dans votre parcours thérapeutique personnalisé, complétée par d'autres traitements.

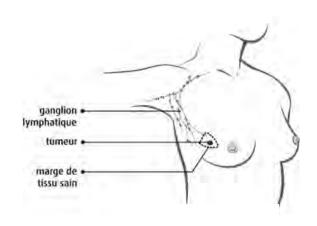
Vous trouverez dans ce livret des conseils et des informations relatifs :

- À la récupération complète de votre **mobilité** ;
- À l'impact de la chirurgie sur votre **système lymphatique** et comment limiter celui-ci au maximum ;
- Aux soins à apporter à vos cicatrices ;
- À l'importance de l'**activité physique** comme traitement à part entière de votre parcours et les clés de sa mise en place.

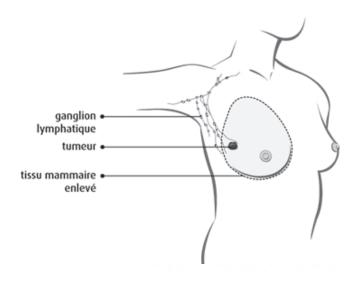
Certains symptômes **aigus et réversibles**, relatifs au geste chirurgical que vous avez subi, sont tout à fait normaux dans les premiers jours suivants votre opération :

- Une altération de votre sensibilité au niveau du bras, de l'aisselle et/ou de la zone opérée;
- Un gonflement du site opératoire ;
- Un engourdissement ou une lourdeur au niveau de votre bras ;
- ainsi qu'une douleur plus ou moins diffuse pouvant être soulagée par la prise d'anti-douleurs et/ou d'anti-inflammatoires.

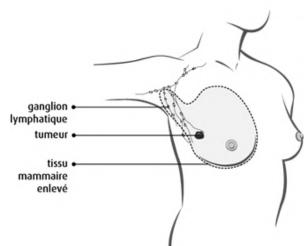
En parcourant les différents chapitres de ce livret, vous apprendrez à appréhender et reconnaître votre corps changé par l'ensemble des traitements auxquels vous faites face actuellement. Nous vous apportons ici notre expertise, mais ne perdez pas de vue que de votre côté, vous êtes l'expert lorsqu'il s'agit de vous et de vos propres sensations.



Chirurgie conservatrice: tumorectomie/quadrantectomie + ou - chirurgie ganglionnaire



Mastectomie simple



Mastectomie + chirurgie ganglionnaire

Chapitre 1 La mobilité du bras

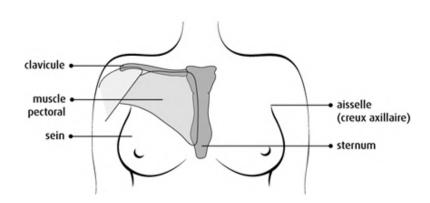
Concernant la mobilité, l'objectif principal est la **récupération complète** des divers mouvements du bras dans l'espace.

Cette récupération sera **progressive** et aboutira à un retour aux activités quotidiennes normales de manière confortable.

Cela prendra le temps qu'il faudra mais il est important de démarrer dès aujourd'hui.

Notez qu'il est indispensable d'être à l'écoute de votre corps. Il ne faut rien entreprendre de douloureux mais, sans forcer, il est important de retrouver ses habitudes petit à petit.

Sein et structures voisines





Les 2 règles à respecter :

1

De J-0 à J+7 après l'opération :

- Mouvements du bras autorisés sous le niveau de l'épaule (ne pas monter le coude plus haut que l'horizontale), sans douleur.
- Ne pas soumettre au bras opéré une charge dépassant 5 kg.

2

De J+8 à la 6ème semaine après l'opération :

- Mouvements complets du bras dans l'espace autorisés et nécessaires, toujours sans douleur.
- Ne pas soumettre au bras opéré une charge dépassant 5 kg.



Exercices:

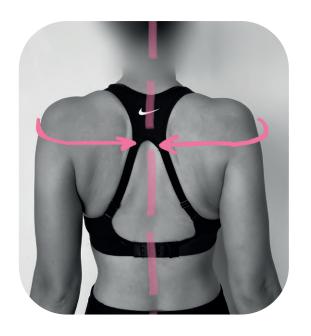
Voici une série d'exercices à **réaliser quotidiennement et sans douleur**. Un inconfort/tiraillement est quant à lui tout à fait acceptable et même nécessaire lors de la réalisation des exercices.

Le but est de remettre en route le système musculo-squelettique (vos muscles et articulations), de stimuler le bon fonctionnement du système lymphatique ainsi que de mobiliser les tissus mous afin d'améliorer leur cicatrisation.

Allongé, assis ou debout, réalisez chaque fois 10 répétitions une à deux fois par jour, sans forcer. Chaque jour un peu plus ...

1. De J-0 à J+7 après l'opération :

Les essentiels

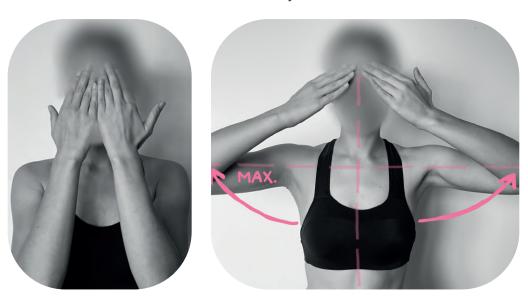


1.1. Serrer les omoplates.

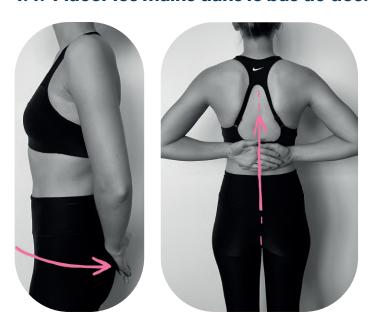
1.2. Réaliser des cercles vers l'arrière avec les épaules.



1.3. Placer les mains sur le front, écarter et serrer les coudes.



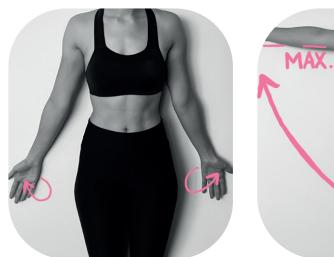
1.4. Placer les mains dans le bas du dos.

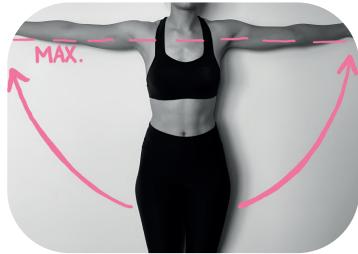


Si possible, faire glisser les mains vers le haut.

1.5. Assouplissement du muscle pectoral.

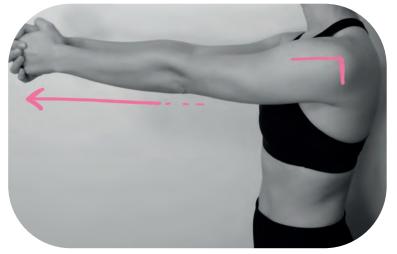
Les bras le long du corps, tourner les paumes de main vers le haut, si possible commencer à écarter les bras de chaque côté en gardant le contact avec le sol/le lit/le mur sans dépasser le niveau des épaules.





1.6. Joindre les mains et tendre les bras vers l'avant.





En extra

1.7. Assis coudes à table :

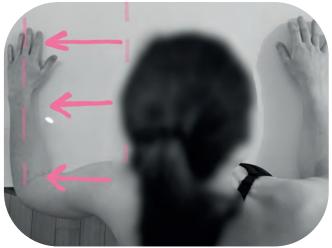
- Glisser la main et l'avant-bras vers l'avant, également les deux bras simultanément ;





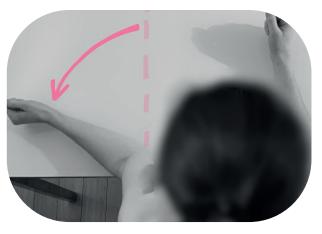
- Glisser l'entièreté de l'avant-bras sur le côté ;





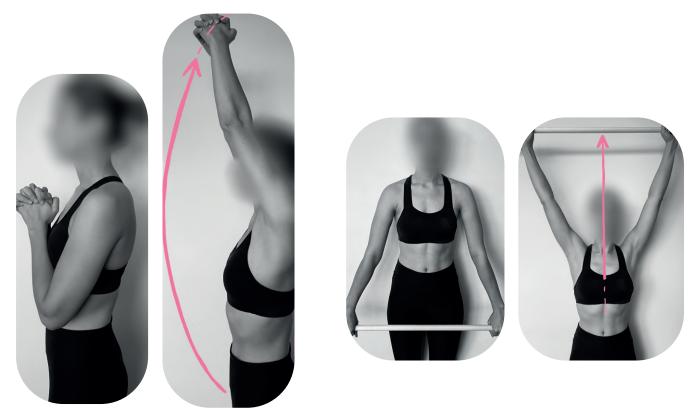
- Tourner l'avant-bras vers l'extérieur, coude fixe ;



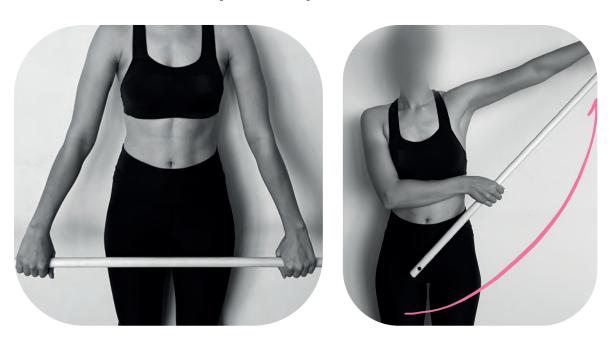


2. À partir de J+8 après l'opération :

2.1. Joindre les mains et monter les bras le plus haut possible en veillant à tendre les coudes (ou à l'aide d'un bâton).

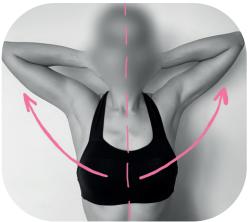


2.2. Monter les bras le plus haut possible sur le côté, à l'aide d'un bâton.



2.3. Placer les mains dans la nuque, écarter et serrer les coudes.





2.4. Face au mur:

Grimper avec la main le plus haut possible. Également à réaliser les 2 bras en même temps.



2.5. De profil au mur:

Grimper avec la main le plus haut possible.

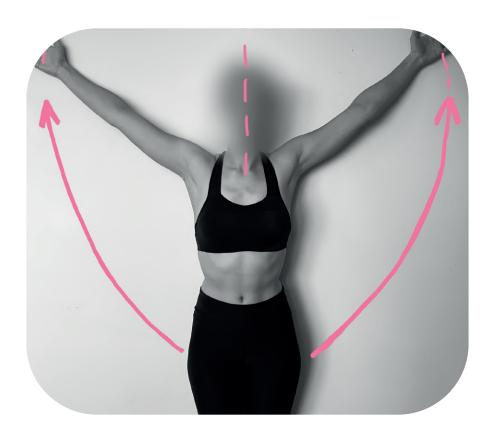


2.6. Assis ou debout jambes écartées, les deux bras en l'air : s'incliner sur le côté.



2.7. Assouplissement du muscle pectoral.

Les bras le long du corps, tourner les paumes de main vers le haut, écarter les bras de chaque côté en gardant le contact avec le sol/le lit/le mur. Possibilité de rajouter un essui roulé verticalement dans le dos afin d'augmenter l'étirement.



Si un traitement par radiothérapie vous a été recommandé, notez qu'une bonne mobilité du bras vous permettra d'en appréhender avec plus d'aisance les séances. Il sera également intéressant d'en communiquer les dates à votre kinésithérapeute dès connaissance de celles-ci, afin de potentiellement adapter votre prise en charge.

Au moindre problème, n'hésitez pas à contacter votre médecin et/ou votre kinésithérapeute.

Chapitre 2

Le système lymphatique et la chirurgie ganglionnaire

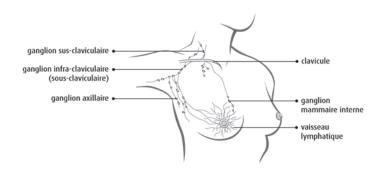
Qu'est-ce que le système lymphatique?

Le système lymphatique est un **système de circulation** dans le corps. Il est composé d'un réseau de vaisseaux au sein desquels circule **la lymphe**, un liquide blanchâtre transportant globules blancs, nutriments et déchets. Dépourvue de pompe efficace (comme l'est le cœur pour la circulation sanguine), la lymphe est transportée des tissus périphériques vers les organes lymphatiques grâce à la **structure des parois des vaisseaux** mais aussi grâce aux **contractions musculaires** ainsi qu'aux **mouvements du corps**.

Parmi les organes lymphatiques, nous retrouvons les **ganglions** dont le rôle est la **filtration de la lymphe**. Le système lymphatique fait donc partie de votre **système immunitaire**, le système de défense de votre corps.

Lors de votre opération, une certaine quantité de ganglions axillaires (se situant sous l'aisselle) ont été prélevés entraînant donc une fragilisation du système de circulation lymphatique.

Dans les premiers jours suivant votre opération, il se peut que vous ressentiez une sensation de lourdeur, d'engourdissement voire un léger gonflement au niveau du bras et du site opéré. Ce phénomène de **lymphostase**, tout à fait normal de façon modérée dans les premiers jours, est à ne pas confondre avec un lymphoedème avéré (oedème lymphatique du bras). Suivez les recommandations de prévention citées dans ce livret et tout devrait rapidement rentrer dans l'ordre. Si un inconfort significatif persiste plus de 48h, contactez votre médecin et/ou votre kiné afin d'organiser un suivi adapté.



Comment pouvez-vous prévenir l'apparition d'un lymphoedème?

La potentielle apparition d'un lymphoedème, de moins en moins fréquente de nos jours, peut être diminuée grâce à de petites **habitudes quotidiennes** à prendre dès aujourd'hui, et ce pour toute la vie.

Voici quelques règles hygiéno-diététiques qui facilitent la prévention de l'oedème :

Surveillez votre poids. En effet, le surpoids ou la prise de poids peut favoriser la survenue ou l'augmentation du lymphædème.

Évitez les injections, les prises de sang, la prise de tension au niveau de votre bras. En cas d'opération bilatérale, préférez le côté le moins impacté par le prélèvement de ganglions.

Protégez-le des coups de soleil, éraflures (jardinage, animaux domestiques), piqûres, coupures et brûlures. Si cela vous arrive, nettoyez tout de suite la plaie ou appliquez un antiseptique sans alcool. Vous pouvez également y appliquer une pommade apaisante.

Veillez à garder une peau sans lésion en l'hydratant.

Ne portez ni vêtements ni accessoires trop serrés afin d'éviter un effet garrot.

Évitez la sur-accumulation de chaleur au niveau de votre bras. Par une chaude journée d'été, par exemple, veillez à régulièrement rafraîchir votre bras.

Ce genre d'incidents continueront à vous arriver. Le principal est d'y réagir avec le moins de délai possible afin d'éviter à votre système lymphatique de devoir s'activer et de potentiellement créer une surcharge de celui-ci au niveau de votre bras.

Que faire si vous suspectez l'apparition d'un lymphoedème?

Bouger est la meilleure solution pour prévenir le lymphoedème. Nous vous conseillons donc de réaliser des exercices réguliers, la pompe musculaire aidant à la bonne circulation de la lymphe dans les vaisseaux.

Si cela devient inconfortable et/ou que votre bras se met à gonfler :

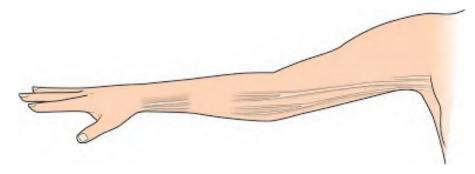
Evitez de garder la main vers le bas, surélevez le bras (à l'aide d'un coussin lorsque vous êtes au lit, sur les accoudoirs au fauteuil, ...). Activez les muscles du bras par le mouvement, sans porter de charges trop lourdes et en évitant les mouvements répétitifs. Rafraîchissez le bras (à l'aide d'un gant de toilette frais, un filet d'eau, ...). Évitez à tout prix les températures extrêmes : ni trop froid (glace) ni trop chaud.

Il se peut également que vous ressentiez une tension qui chemine le long du bras, pouvant être douloureuse et limiter vos mouvements. Il s'agit peut-être d'une **corde lymphatique**, c'est-à-dire un vaisseau lymphatique qui se fibrose suite à une potentielle obstruction. Rien de grave. Signalez cette gêne à votre médecin et/ou votre kinésithérapeute et surtout continuez à bouger le bras afin d'assouplir et étirer le vaisseau au maximum. L'objectif sera de récupérer un confort quotidien ainsi que de vous soulager de cette tension afin que la mobilité de votre épaule ne soit pas impactée.

Si un inconfort significatif persiste plus de 48h, contactez votre médecin et/ou votre kiné afin d'organiser un suivi adapté.

Notez qu'un **manchon de contention** ainsi qu'un gant, préfabriqués ou sur mesure, peuvent vous être prescrits par votre médecin spécialiste si un important inconfort et/ou un gonflement perdure.

Il est contre-indiqué d'effectuer des séances de drainage lymphatique avant J+21. En l'absence de symptômes de lymphoedème, le drainage lymphatique n'est pas nécessaire.



Chapitre 3

La prise en charge cicatricielle et sensorielle

L'opération que vous avez subie vous a laissé une cicatrice plus ou moins importante, parfois même plusieurs. Bien que la qualité de cicatrisation puisse varier d'une personne à l'autre et d'une chirurgie à l'autre, vous y avez également un grand rôle à jouer.

En tant que kinésithérapeutes, nous sommes là pour vous familiariser avec la prise en charge de vos cicatrices. Nous vous guiderons également dans le processus d'acceptation de cette partie de votre corps changée et à la récupération la plus optimale possible de votre sensibilité.

Que vous envisagiez une reconstruction ou non, une cicatrisation bien guidée vous aidera à retrouver un confort optimal au long terme.

De J-0 à J+14 : phase inflammatoire

- → Veillez à garder vos **pansements propres** et secs ou les changer à la suite de votre douche.
- Concernant les **steri-strips**, il est conseillé de les renouveler si ceux-ci tombent au cours des 3 premières semaines.
- À ce stade, votre cicatrice ne vous demande **pas davantage de soins**. Laissez votre corps cicatriser, les premiers mouvements de votre bras permettront déjà aux tissus de s'assouplir de façon douce.
- Ce temps peut être consacré aux premiers touchers, au travers de votre t-shirt par exemple. Et aux premiers regards face à votre corps changé.

A partir de J+14: phase proliférative

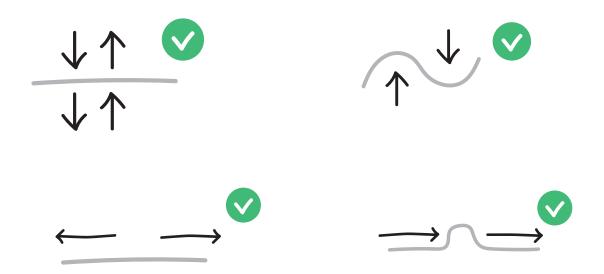
À ce stade, votre corps entrera dans sa phase de cicatrisation proprement dite, la cicatrice apparaissant généralement plus **épaisse, moins mobile, plus rouge, parfois plus disgracieuse.** Il s'agit là d'une évolution tout à fait normale.

C'est à ce moment (absence de fils, de croûtes et de steri-strips) que des **techniques de massage et auto-massage** plus ou moins spécifiques, à l'aide d'une crème cicatrisante, pourront être débutées afin de prévenir toute adhérence.

1. A partir de J+14: 1ères mobilisations de la cicatrice



2. A partir de J+21: Prise en charge plus intensive de la cicatrice



votre sensibilité qui peut se montrer absente, diminuée, voire même augmentée au point qu'un simple toucher puisse être perçu comme douloureux. N'hésitez pas à comparer les deux côtés de votre corps, et les explorer en parallèle afin de redéfinir cette partie de votre corps comme comme un tout (lors de votre douche, des soins des cicatrices ou même de l'application de votre crème hydratante habituelle). En effet, votre corps a besoin de reconstruire "la carte sensorielle" de la zone opérée, et vous en êtes l'éclaireur.

Il est important de garder à l'esprit qu'au-delà des traits cicatriciels bien-sûr importants à assouplir, il est également important d'apporter ces soins à la zone plus large de tissus profonds ayant subi l'acte chirurgical. Il se pourrait même que vous ressentiez une impression de "carcan" au niveau de cette zone. N'hésitez donc pas à élargir votre champ d'action. Parfois la clé d'un confort retrouvé réside dans les plans plus profonds des tissus locaux.

Notez également que la chimiothérapie peut avoir un effet ralentissant sur votre processus de cicatrisation.

Si vous ressentez la moindre gène (tiraillement, sensation de "trop court", douleur, etc) ou le moindre doute quant au bon déroulement de votre cicatrisation, n'hésitez pas à en faire part aux différents intervenants de l'équipe médicale.

Dans les 6 à 24 mois qui suivront : phase de remodelage

- Au cours du temps, il se peut que votre cicatrice oscille entre des sensations plus ou moins désagréables (tiraillement, décharges, brûlures, picotements) pour se stabiliser vers un état indolore, souple, plane et pâle.
- C'est le moment de s'offrir le plaisir de ne plus penser quotidiennement et parfois même d'oublier ces cicatrices qui petit à petit feront partie du passé. Mais également de se réserver de temps en temps ces moments de soins, se réapproprier son corps, vérifier que tout va bien.

Et les prothèses mammaires externes?

Qu'il s'agisse d'une mastectomie ou d'une ablation partielle, des prothèses et de la lingerie adaptée peuvent vous être proposées. Cela peut, selon votre cas, vous permettre de retrouver une meilleure symétrie posturale. En effet, un schéma de protection, tout à fait normal dans un premier temps, peut se révéler néfaste au moyen et long terme.

Juste après l'opération :

Prothèse post-opératoire temporaire en coton.

À partir de 6 à 8 semaines après l'opération :

Complément mammaire partiel ou prothèse mammaire totale.

- + 1 an : premier changement de prothèse remboursé (ou partiellement remboursé)
- + 2 ans : renouvellement de votre prothèse remboursé (ou partiellement) tous les deux ans.

N'oubliez pas de demander à un médecin spécialiste (chirurgien, oncologue, etc) de vous faire parvenir une prescription afin de pouvoir bénéficier de ces différents remboursements.

Si vous avez davantage de questions, n'hésitez pas à en parler à votre équipe médicale ou à votre bandagiste agréé.

Et la reconstruction?

Suite à l'opération que vous avez subie, il se peut que vous ayez déjà songé à une éventuelle reconstruction. Il s'agit d'une réflexion de laquelle découle généralement beaucoup de questionnement, dont en voici les principales réponses.

Pour qui?

Pour les patients ayant subi une ablation mammaire totale mais également en cas d'asymétrie ou de déformation incommodante suite à une quadrantectomie ou tumorectomie.

A partir de quand?

- + 3 mois après la chimiothérapie adjuvante.
- + 6 mois à 1 an après la radiothérapie en fonction des effets secondaires.

Pour ce qui est d'une limite dans le temps, il n'y en a pas. Il n'existe aucun délai ni âge maximum.

Quelle technique?

Après une mastectomie, la reconstruction se divise en 3 grandes étapes :

- 1. La reconstruction du volume et de la peau du sein opéré.
- 2. La symétrisation du sein contro-latéral.
- 3. La reconstruction de l'aréole et du mamelon.

Il existe diverses techniques chirurgicales, à adapter à chaque situation (traitements adjuvants, volume mammaire à reconstruire, morphologie, antécédents, etc). Ces techniques comprennent les implants, les reconstructions par lambeau, le lipofilling ou une combinaison de ces différentes approches. Si vous souhaitez davantage de renseignements à propos de vos différentes options de reconstruction, n'hésitez pas à en parler avec votre équipe médicale.

Avec qui?

Nous conseillons en général de consulter 2-3 chirurgiens plasticiens différents, notamment en cas d'hésitation entre différentes techniques. Le but étant de soulever avec eux les différents avantages et inconvénients de celles-ci. Il est important de trouver le chirurgien adéquat pour vous, qui vous accompagnera au long de ce parcours à part entière qu'est la reconstruction.

Si vous ne savez pas vers qui vous tourner, à nouveau n'hésitez pas à en discuter avec votre équipe médicale afin que nous puissions vous orienter.

Chapitre 4

Activités physiques et sportives Un traitement à part entière

En fonction de votre parcours thérapeutique, il se peut qu'on vous l'ai déjà dit : L'activité physique est un traitement à part entière afin de combattre votre cancer du sein. Celle-ci peut notamment se voir diminuée dès l'annonce du cancer, et ce non pas sans conséquences. De même qu'une augmentation de celle-ci, même minime au départ, vous apportera rapidement des effets positifs sur votre bien-être physique et mental.

"L'activité physique pratiquée après le diagnostic du cancer du sein est statistiquement associée à une diminution du risque de décès par cancer du sein et une réduction du risque de récidive."

Institut National du cancer (2012)



La mise en place d'une activité physique régulière et bénéfique commence par les petits gestes du quotidien. Que vous aspiriez à devenir un grand sportif ou simplement profiter à votre rythme des bénéfices du mouvement, chaque petit pas compte.

L'activité physique apporte une amélioration dans les différents domaines suivants :

- La fonction cardiovasculaire et cardiorespiratoire
- La composition corporelle
- La fonction immunitaire
- La force et la souplesse
- L'image corporelle, l'humeur et l'estime de soi
- La qualité de vie

Il n'est pas nécessaire d'attendre la fin de vos traitements pour (re)mettre en place un niveau d'activité physique bénéfique à votre santé.

Après la chirurgie:

À la suite de votre chirurgie, la reprise d'une **activité physique progressive** vous aidera à retrouver une bonne mobilité et souplesse de votre bras. De plus, elle vous permettra de retrouver une bonne **symétrie posturale**, notamment si vous avez tendance à adopter une attitude de "protection" du côté opéré, tout à fait normale et adaptative dans un premier temps mais dont il faut petit à petit se détacher. Lors des mouvements et de leur contractions/décontractions les muscles potentiellement crispés pourront également se trouver **plus détendus** après l'activité physique.

Pour ce qui est du risque de lymphoedème du bras, l'activité physique n'est aucunement déconseillée, que du contraire! En effet, les contractions de vos muscles apportent un effet de drainage naturel aidant à l'évacuation de la lymphe. Il se pourrait que vous rencontriez un léger gonflement ou inconfort à la suite d'une activité répétitive ou intense mais cela ne doit en aucun cas vous empêcher de pratiquer l'activité en question. N'hésitez cependant pas à en parler à votre coach sportif/kinésithérapeute afin de mettre en place des stratégies vous permettant de continuer cette activité dans les meilleures conditions. Le port d'un manchon de contention le temps de l'activité pourrait être envisagé afin d'en diminuer l'inconfort engendré.

Pendant et après la radiothérapie :

Avec la radiothérapie aucune précaution particulière n'est à prendre! Évitez cependant les sports aquatiques en eau fortement chlorée ou les activités engendrant une friction importante de la zone irradiée le temps que votre peau cicatrise. Les mouvements d'étirements de la zone thoracique aideront notamment à l'assouplissement de votre peau et des tissus avoisinants et à votre bien-être global. Au niveau musculaire, et notamment le muscle pectoral, gardez à l'esprit qu'un muscle normalement sollicité est un muscle en bonne santé!

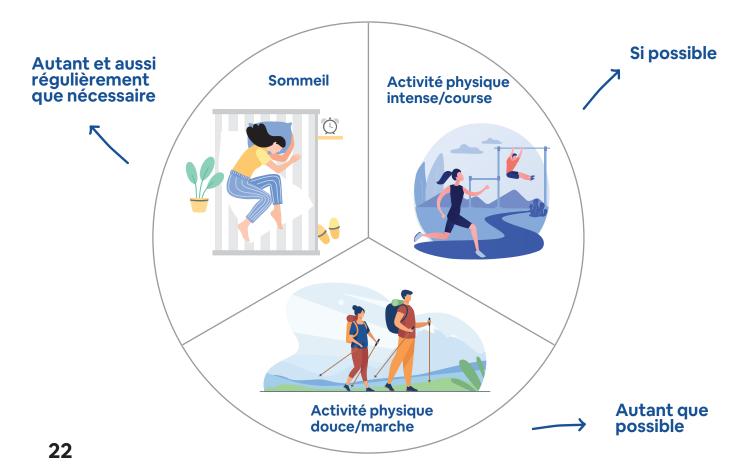
Contrairement aux idées parfois reçues, la radiothérapie peut également engendrer une fatigue globale, ne fût-ce que par la régularité des rendez-vous. L'activité physique vous aidera ici à diminuer l'impact de la fatigue sur votre quotidien en maintenant un potentiel physique adéquat.

Pendant et après la chimiothérapie :

Tout au long des traitements par chimiothérapie une **fatigue intense et progressive** peut s'installer et peut rapidement avoir comme conséquence la démotivation et l'arrêt de toute activité physique, auparavant plaisante et récréative devenue petit à petit pénible. Cette fatigue s'expliquerait notamment en partie par toutes les perturbations physiologiques auxquelles votre corps doit faire face (bouleversement hormonal, modification du métabolisme musculaire, troubles du sommeil, etc) dans un contexte psychologiquement stressant.

Cette "mauvaise" fatigue chronique n'est cependant pas soulagée par le repos. Au contraire. Une activité physique adaptée vous permettra d'augmenter votre potentiel physique et de contrer les effets de cette fatigue sur votre vie quotidienne. Elle vous apportera également de réels temps de repos et de récupération, de plus en plus cruciaux au long des différentes cures.

Il faut cependant **adapter vos activités à votre potentiel physique** et en accepter la diminution globale et temporaire. Les activités calmes centrées sur la respiration et les activités physiques douces telles que la marche sont les plus conseillées.



L'hormonothérapie:

Dans le cas où votre tumeur a été définie comme sensible aux hormones, l'équipe médicale vous proposera certainement un traitement anti-hormonal adapté à votre situation.

Les principaux **effets secondaires** dûs à ce traitement essentiel, donnant parfois lieu à des abandons, sont pourtant très fortement régulés par le biais de l'activité physique :

- Aide à la **lubrification** des articulations ;
- Equilibration de la balance tissus adipeux/tissus musculaires;
- Diminution des bouffées de chaleur ;
- Augmentation de la sensation de **bien-être** et de **contrôle sur son corps.**

Si vous souffrez particulièrement des effets secondaires de l'anti-hormonothérapie, n'hésitez pas à en parler avec votre équipe médicale afin que ceux-ci puissent au mieux vous aider à les prendre en charge et répondre à vos questions. N'oubliez pas que votre corps a besoin de temps pour s'adapter à ces changements, et donnez-lui en les moyens.

Oui, mais ...

Quoi?

Des activités **qui vous plaisent**! Le but ici est de maintenir ou changer votre hygiène sportive dans le long terme. N'hésitez pas à varier vos activités (pilates, yoga plus ou moins dynamique, marche, course à pied, vélo, ..). Il est cependant nécessaire d'y inclure des activités dites "aérobies", c'est-à-dire d'endurance légère à modérée.

Quand?

Le plus **régulièrement** possible. En vous accordant des moments de **récupération** entre les différentes activités, afin de permettre à votre corps de mettre en place les adaptations qui en découlent.



Recommandations de l'OMS:

150 minutes d'activité physique hebdomadaire par tranches de minimum 10 minutes.



Comment?

La fatigue globale pouvant être occasionnée par vos traitements s'ajoute aux barrières classiques de l'activité physique pouvant elles-mêmes être exacerbées durant cette période (difficulté d'organisation, surprotection de votre entourage, manque de motivation, etc).

Ne perdez cependant pas de vue vos **objectifs** et focalisez vous sur **le bien-être que l'activité physique vous procurera** autant sur le plan physique que moral. Si la motivation a tendance à vous faire défaut, n'hésitez pas à vous entourez que ce soit de vos proches ou dans des activités de groupe. Cela vous permettra notamment à vous et vos proches de mieux comprendre et appréhender les changements que subit votre corps.

Où et avec qui?

En groupe ou en solo, avec des amis ou en famille, au club de sport ou à la maison, des tas d'options s'offrent à vous. Voici déjà quelques pistes d'établissements de la région qui pourront vous offrir un encadrement adéquat au long de votre

revalidation en fonction de vos attraits :

Médecine physique CSPO

Route 810 CSPO

www.cspo.be (Dr Barras)

010 437 383 010437 372

La Vie-là Ottignies, à deux pas de la CSPO

www.lavielaottignies.org

mail: info@fondationlavie-la.org

010 40 27 14

Actisport Ottignies - Louvain-la-Neuve

www.actisport.be

contact@actisport.be

0477 51 94 02

Stimul'us Ottignies

www.stimul-us.be

mail:info@stimul-us.be

Christophe Dohn : 0479 66 29 83 Mathieu Martin : 0486 72 45 45

Gymsana Dans toutes les provinces de Belgique

Pour les + de 65 ans www.gymsana.be 0492 73 05 68

Et bien d'autres ...

Conclusion

À la suite de votre opération et tout au long de vos traitements, l'accompagnement en kinésithérapie vous sera utile afin de :

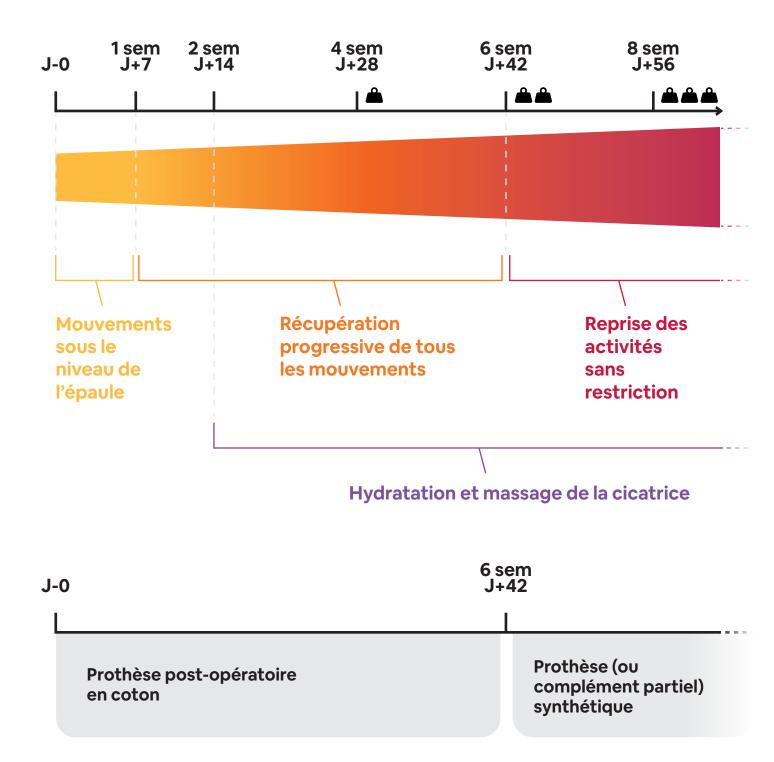
Permettre une récupération progressive et confortable des divers mouvements du bras.

Prévenir et traiter un potentiel inconfort lymphatique du bras, quel qu'il soit.

Assurer une cicatrisation optimale des tissus.

Réaliser une activité physique régulière améliorant votre bien-être physique et moral, augmentant vos résistances à la fatigue dûe aux traitements ainsi que vos résistances immunitaires.

Résumé de votre évolution dans le temps :



Le plus important reste d'écouter votre corps, d'aller à votre rythme.



Si vous ressentez le besoin de vous faire aider par un(e) **kinésithérapeute** spécialisé(e), une **prescription médicale** vous sera nécessaire.

Si vous avez subi une exérèse ganglionnaire, vous pourrez notamment bénéficier d'un accord de votre mutuelle pour la pratique de 60 séances de kinésithérapie sur une durée d'un an à compter de votre première séance. Si cela n'est pas votre cas, sachez que vous avez droit à 18 séances de kinésithérapie (en pathologie dite "courante"), avec un maximum de 3 pathologies par an.

Parlez-en à l'équipe médicale qui vous entoure ou contactez-nous directement. Vous trouverez nos coordonnées à la fin du carnet.

Si vous n'habitez pas la région ou que vous préférez être suivi en dehors de la clinique, n'hésitez pas à prendre contact avec nous afin qu'ensemble nous trouvions les thérapeutes près de chez vous pouvant répondre au mieux à vos attentes.



Stéphanie DETRY Lola DOUILLET,

Kinésithérapeutes Clinique du sein

Notes	

Bandagisteries et magasins de lingerie adaptée des environs :

Bandagisterie Hoang : 010 86 13 56 Chaussée de Huy 201, 1300 Wavre

Toujours Belle : 0479 63 05 55 Avenue Montjoie 119, 1180 Uccle

Toujours Belle: 02 581 06 49

RDC Hôpital Chirec Delta Auderghem

Coordonnées

Kinésithérapeutes:

010 43 66 95

Stéphanie DETRY: stephanie.detry@cspo.be

Lola DOUILLET: lola.douillet@cspo.be

Clinique du sein CSPO:

cliniquedusein@cspo.be - 010 43 72 71

Infirmières coordinatrices Clinique du sein :

Valérie LAMBERT: 010 43 74 34

Caroline MOURMANNE: 010 43 69 97

Psychologue:Sylviane MEULEMANS: 010 43 77 11

La Vie-là:

010 40 27 14

Avenue du roi chevalier 3, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

La Vie-là est une « maison de soutien » ouverte à tous les patients traités à la Clinique Saint Pierre (Ottignies) pour un cancer, pendant le traitement et pendant l'année qui suit. Elle y offre depuis septembre 2013 une prise en charge globale selon le principe de la médecine intégrative. Vous y trouverez une équipe de bénévoles qualifiés tous unis par le même but : vous aider à affronter la tempête, et vous montrer qu'après les vagues, il y a des eaux belles et tranquilles ... Vous proposant une série de soins et d'activités complémentaires aux thérapies des oncoloques. Ces soins sont destinés à restaurer votre bien-être émotionnel et physique pendant et après votre traitement.



