



Kinésithérapie et cancer du sein



VIVALIA—Hôpital d'Arlon
Rue des Déportés, 137
6700 ARLON
www.vivalia.be



VIVALIA—Hôpital de Libramont
Avenue d'Houffalize, 35
6800 LIBRAMONT
www.vivalia.be



La kinésithérapie tient un rôle important dans le traitement du cancer du sein. Il est important de commencer la kiné dès le lendemain de l'opération.

Le temps de l'hospitalisation

Le kinésithérapeute effectue un massage des muscles de l'épaule et de sa région et pratique une mobilisation douce passive et active aidée de l'épaule.

Ceci pour détendre et améliorer la circulation qui favorise la cicatrisation et diminue l'inflammation due à l'opération.

Le kiné explique également les mouvements à faire ou à ne pas faire.

Il est important dès le début de détendre le bras au maximum et de le reposer.

On déconseille le port de charges lourdes.

Les mouvements d'étirement vers le haut, jusqu'à la limite de votre sensibilité, ne sont plus interdits.



Le retour à domicile

Il est conseillé de suivre les séances de kinésithérapie dès votre retour. Elles sont prescrites par votre chirurgien.

Vous avez droit jusqu'à 60 séances [valable 1 an] souvent réparties à raison de

- 3 fois par semaine, puis 2 fois, puis 1 fois
- Ou 2 fois par semaine selon les ordres du chirurgien

La fréquence et le nombre de séances nécessaires dépendent de l'évolution de chaque patiente.

Le kinésithérapeute a 3 rôles principaux :

- Eviter le gonflement du bras.
- Empêcher les adhérences.
- Récupérer une mobilité complète du bras et de l'épaule.

Éviter le gonflement du bras

L'augmentation du volume du bras est appelé « **lymphoedème** ». Il est dû à une modification du système lymphatique suite à l'ablation d'un ou plusieurs ganglions lymphatiques.

Qu'est-ce que le système lymphatique?

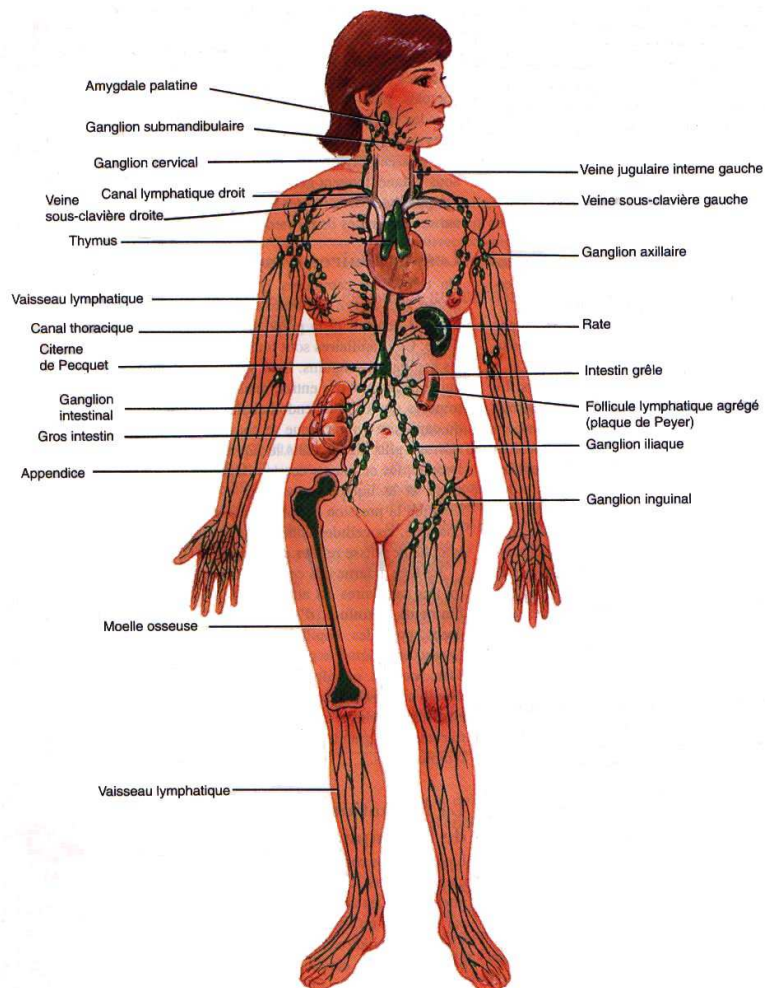
C'est un ensemble de vaisseaux parallèles aux artères et aux veines. Il récupère le surplus de liquide qui n'est pas repris par les veines.

Cet excès de liquide devient « lymph » dès qu'il rentre dans le circuit lymphatique.

Les ganglions regroupés le long des vaisseaux lymphatiques épurent la lymphe avant qu'elle ne retourne dans le système veineux.

La circulation lymphatique permet ainsi l'évacuation des déchets du métabolisme cellulaire. Lorsque la circulation de retour est ralentie suite à une intervention chirurgicale, à un curage ganglionnaire ou à de la radiothérapie, un oedème risque d'apparaître.

Il existe des voies lymphatiques de substitution et de collatéralisation qui peuvent suppléer à ce ralentissement.



Vue antérieure des principaux composants du système lymphatique

Toutes les patientes ne développent pas un lymphoedème et il n'est pas possible de prévoir qui peut en développer un et à quel moment.

Le risque de voir apparaître un lymphoedème est en rapport avec le nombre de ganglions enlevés; plus on en enlève, plus le risque est élevé.

Il existe également des facteurs qui augmentent le risque de lymphoedème :

- Les garrots,
- Les injections du côté atteint,
- La chaleur,
- Le soleil,
- La fatigue excessive,
- L'inactivité prolongée

Empêcher les adhérences des cicatrices

Il est important que les cicatrices ne collent pas car cela empêche une bonne mobilité du bras et peut aussi être la cause du gonflement.

En effet, une restriction de mobilité empêche une bonne circulation de la lymphe. On masse donc les cicatrices et leur pourtour et on conseille également aux patientes de les masser elles-mêmes avec de l'huile d'amande douce pour les hydrater.

Il faut veiller également aux « cordes ». Ce sont des réactions inflammatoires des collecteurs de lymphe qui, du coup, ne sont plus élastiques.

Ceci entraîne également une diminution de la mobilité.

Les cordes n'apparaissent pas systématiquement.



Le traitement consiste en des massages de cordes et des étirements doux. Les cordes finissent généralement par disparaître.

Fig. Thromboses lymphatiques superficielles visualisées par l'aspect en corde de guitare au creux axillaire

Récupérer une mobilité complète du bras et de l'épaule

Dans un premier temps, la mobilisation du bras est passive en fonction des douleurs, la patiente participe de plus en plus.

Il est important de rassurer la patiente quant aux mouvements qu'elle peut effectuer.

Beaucoup pensent qu'il ne faut pas bouger du tout, ce qui augmente les rétractions.

On effectue des mobilisations douces et des étirements vers le haut, vers l'extérieur et des rotations.

Des exercices sont également montrés pour être réalisés à la maison. On conseille d'effectuer les exercices chaque jour.

Exemples d'exercices

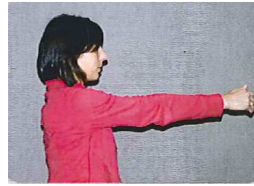
Les 2 bras ensemble, mains jointes [aide du bras sain]



1. Tendre devant soi



2. Plier contre torse



3. Tendre devant soi



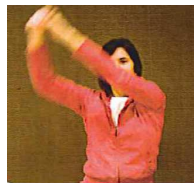
1. Tendre devant soi



2. Porter les bras de gauche à droite



1. Tendre devant soi



2. Tourner dans les deux sens



1. Tendre devant soi



2. Porter les bras vers le bas



3. Porter les bras vers le haut

Travail face au mur



1. Se placer face à un mur, les pieds légèrement écartés mais aussi proches que possible du mur. Les coudes légèrement pliés, les poignets contre le mur à hauteur des épaules



2. Monter les mains aussi haut que possible



1. Répéter l'exercice précédent position perpendiculaire par rapport au mur



1. Mains sur la clavicle



2. Tendre un bras. La main de l'autre bras sur la clavicle



3. Répéter l'exercice avec l'autre bras



1. Mains sur la clavicle



2. Tendre les deux bras



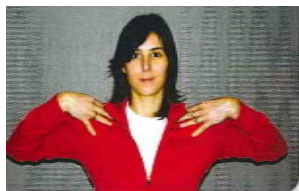
1. Bras tendus vers le haut, poings fermés / poings tendus en alternance (pomper)



2. Bras tendus vers le haut, mains ouvertes
Tourner les mains ouvertes (intérieur/extérieur)



1. Debout, les bras le long du corps. Lever un bras au-dessus de la tête, en alternance



1. Mains sur les épaules



2. Tourner les coudes.



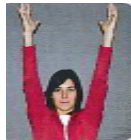
1. Debout bras le long du corps, réaliser des cercles vers l'arrière avec les 2 épaules



2. Debout, bras le long du corps. Lever les deux épaules puis les laisser retomber lentement.



1. Debout, les bras le long du corps
2. Lever une épaule et puis l'autre



1. Bras tendus vers le haut



2. Bras tendus vers l'avant



3. Bras tendus à l'horizontal



1. Bras dans le dos



2. Bras tendus vers le haut



1. Mains derrière la tête



2. Bras tendus vers le haut



1. Mains derrière la tête



2. Serrer les coudes

Exercices avec le bâton



1. Bras tendus vers l'avant



2. Bras tendus vers le haut



1. Bras tendus vers l'avant



2. Bras tendus vers la gauche



1. Bras tendus vers la droite



1. Bras tendus vers le haut



2. Bras derrière la tête



3. Bras tendus vers le haut

Chaque patiente est différente et évolue à son rythme.

Le traitement kiné reste donc un traitement personnalisé à chacun.

La kinésithérapie garde une place primordiale dans la revalidation du cancer du sein

VIVALIA—HOPITAL D'ARLON

Rue des Déportés, 137
6700 ARLON



VIVALIA—HOPITAL DE LIBRAMONT

Avenue d'Houffalize, 35
6800 LIBRAMONT

