



MON KINÉ, peut m'aider

Pour prévenir, atténuer, voire oublier les effets des traitements ou leurs séquelles, passer entre les mains d'un kinésithérapeute peut vous changer la vie. Pensez-y !

PAR CÉLINE DUFRANC

Soin de support par excellence, la masso-kinésithérapie (du grec *kinesis* : « mouvement », et *therapia* : « soin ») permet de limiter les séquelles mécaniques dues aux traitements médicaux et chirurgicaux, et les douleurs, raideurs, œdèmes qu'elles génèrent et qui accentuent la fatigue et le déconditionnement musculaires. Pourtant, « certaines femmes ne se voient pas prescrire de séances de kinésithérapie durant leur parcours de soins et restent avec des séquelles qui leur empoisonnent la vie », regrette Dorothee Delecour, kinésithérapeute à Bordeaux. « Souvent parce que les médecins ignorent comment nous pouvons aider leurs patientes ou qu'ils font essentiellement appel à nous pour du drainage lymphatique, alors que seulement 16% des femmes sont concernées par un lymphœdème du membre supérieur. » Or, loin de se résumer à la prise en charge du « gros bras », le travail mené par un kiné peut inclure une rééducation : respiratoire, pour les patients atteints d'un cancer du poumon ; pelvienne, après un cancer gynécologique ; ou encore neurologique, suite à une lésion médullaire [qui touche la moelle osseuse, ndlr] ou encéphalique. Celles qui affrontent un cancer du sein ont à leur disposition le Réseau des kinésithérapeutes du sein¹ (RKS). Créé en 2019, il compte ●●●

QUAND et POURQUOI consulter ?

Pour optimiser les bienfaits de la kinésithérapie, le mieux est de l'anticiper !

- aujourd'hui près de 600 kinés dans toute la France, tous formés aux différentes chirurgies curatives et réparatrices spécifiques au cancer du sein, ainsi qu'aux effets secondaires de ses traitements. Bonne nouvelle : « *La plupart des principes que l'on apprend pour le cancer du sein sont transposables aux autres cancers féminins* », précise Dorothée Delecour, qui est à l'origine de ce réseau.

Cela étant dit, quel que soit votre cancer, si vous avez des difficultés à vous déplacer ou à bouger, des douleurs, du mal à respirer, que votre cicatrice est rouge ou a un aspect irrégulier, n'hésitez pas à demander à votre chirurgien, à votre oncologue ou à votre médecin traitant de vous prescrire des séances² de kinésithérapie. Elles peuvent vous remettre sur pied,

« comme si vous étiez une sportive blessée, et faire en sorte que vous repreniez

une activité physique adaptée sans peur, sans douleur, sans blessure et sans démotivation », ajoute Jocelyne Rolland,

kinésithérapeute et créatrice de la méthode Rose Pilates³. « *Plus on intervient tôt, mieux c'est* », précise Valérie

Teyssier, kiné à la Maison Rose de Bordeaux. Lors de la première séance, on procède à un interrogatoire approfondi et à un examen clinique permettant d'établir le bilan diagnostic kinésithérapique – étape incontournable avant de fixer le protocole de soins, les objectifs à atteindre, ainsi que la fréquence des séances de rééducation. « *Pour les chirurgies du sein, on conseille de venir avant l'intervention pour que l'on puisse mesurer les différences avant/après au niveau des épaules et faire un travail plus ciblé* », souligne Valérie. Le kiné est un allié auquel il est toujours utile de penser. On vous aide à repérer le bon moment pour le consulter... ■

1. Trouvez un kiné du réseau RKS près de chez vous en allant sur : reseaudeskinesusein.fr
2. Pour une bonne prise en charge des séances pour un cancer du sein par l'Assurance maladie, faites figurer sur l'ordonnance : « massage et rééducation de l'épaule, du membre supérieur et du rachis, ALD 30 ».
3. Jocelyne Rolland est l'auteur de *Belle et en forme après un cancer du sein : la méthode Rose Pilates*, éd. Frison Roche, 34 euros.



Plus on intervient tôt, mieux c'est...

V. TEYSSIER
KINÉ

► SE PRÉPARER À UNE OPÉRATION ET MIEUX RÉCUPÉRER

En amont d'une intervention chirurgicale, le kiné vous aide à vous y préparer avec des exercices de respiration pensés pour vous détendre. Grâce, par exemple, à la cohérence cardiaque. En postopératoire, que ce soit en sénologie, en onco-orthopédie, en ORL, ou en chirurgie viscérale ou thoracique, il vous montrera les mouvements qui favorisent la récupération fonctionnelle et restaurent la locomotion et l'autonomie, particulièrement altérées dans le cas d'un ostéosarcome ou d'un myélome. Si vous êtes alitée durant une longue période, des exercices en position allongée (exercices respiratoires, mouvements des jambes ou des bras, etc.) sont possibles. Au centre Léon-Bérard, de Lyon, « *pour les chirurgies abdominales et thoraciques, nous passons voir les patients la veille de l'opération* », explique Audrey, l'une des cinq kinés du centre. Après l'intervention, des exercices de ventilation dirigée, de recherche d'expectoration permettent de prévenir le risque d'un éventuel encombrement bronchique. « *Nous apprenons aux patients à se tenir les basses côtes pour maintenir leur cicatrice et moins souffrir s'ils toussent. En cas de douleur, on leur montre quelques points d'acupression à distance des zones*



douloureuses. Leur remise à la marche et la correction de leur posture font également partie du protocole postopératoire, comme les conseils de reprise d'une activité physique adaptée de retour au domicile. » Pour la chirurgie du sein, une kinésithérapie mise en place précocement permet d'enrayer l'installation de nombreux troubles comme l'attitude de protection du sein (APS), ou du thorax quand le sein est absent, qui génère rétraction musculaire, raideur et douleur d'épaule. D'autres conseils concerneront le risque d'apparition d'un lymphœdème : prévenir la prise de poids, entretenir la mobilité de l'épaule et la souplesse du creux axillaire. À l'institut de cancérologie de Montpellier, lorsque la chirurgie du cancer du sein avec curage axillaire est réalisée en ambulatoire, le kiné rencontre la patiente le jour de la consultation d'anesthésie pour

lui expliquer les exercices qu'elle devra réaliser chez elle dès le lendemain de l'intervention. Les douleurs et raideurs articulaires peuvent être soulagées par des massages, de l'électrothérapie, de la balnéothérapie et de la rééducation (étirements et reconditionnement à l'effort).

► AMÉLIORER LA CICATRISATION ET L'ASPECT ESTHÉTIQUE DE LA ZONE OPÉRÉE

Selon leur emplacement, certaines cicatrices peuvent être invalidantes, des points de vue esthétique et fonctionnel. Dès que la cicatrice ne sera plus inflammatoire et que les croûtes seront tombées, le kiné pourra recourir :

► à des massages, manuels ou mécaniques (avec la technologie I-Coone Laser Med) pour limiter les adhérences et les fibroses, rendre la peau souple ;

► à des étirements passifs et dynamiques, qui préviennent l'hypertrophie, particulièrement efficaces en cas de cicatrice rétractile ;
► ou à des mobilisations, pour compenser le manque de souplesse occasionné par la cicatrice.

Pour compléter, il pourra vous proposer de reproduire certains exercices chez vous, pour entretenir et accélérer le travail fait en séance (étirement de la cicatrice, mouvements des épaules). N'hésitez pas à filmer son geste !

► ACCOMPAGNER LA CHIMIO

La chimiothérapie provoque des douleurs et des raideurs articulaires ainsi qu'une majoration de la fatigue. ●●●

À SAVOIR

Une bonne cicatrisation dépend aussi de votre état nutritionnel et psychologique. Se faire plaisir est donc recommandé !

LA BOÎTE À OUTILS

• S'autoformer

Pendant le premier confinement, Claire et Aurélie, kinés du centre Eugène-Marquis, à Rennes, ont réalisé des vidéos-tutos afin que leurs patientes poursuivent leur rééducation à la maison :

application de la crème cicatrisante, travail postural, étirements dans le cas d'un syndrome myofascial ou d'une corde lymphatique... À voir sur le site : centre-eugene-marquis.fr L'association RoseUp

propose aussi des webinaires à ses adhérentes (sur inscription). On y apprend comment drainer son sein, comment soulager les neuropathies et les douleurs articulaires, ou encore à mettre en place sa routine postopératoire.

Ces ateliers sont animés par les kinés « maison », Marion Dubès et Jocelyne Rolland.

• S'inspirer de *Mon kiné m'accompagne dans ma rééducation à la maison*, guide pratique téléchargeable sur le site :

reseaudeskinsdusein.fr

Il offre une foule d'exercices postopératoires à réaliser avec ce qu'on trouve à la maison : une chaise pour se tonifier, un foulard pour s'étirer, etc.

• Partager grâce au blog : sereconstruireendouceur.com

••• Elle s'attaque aux fibres musculaires, ce qui génère une sarcopénie, c'est-à-dire une perte progressive de la masse (en moyenne 1,3 kg), de la force et de la fonction musculaires. Pas de panique ! « *Prenez les devants avec des exercices musclants* », conseille la kiné de la Maison Rose Paris, Jocelyne Rolland. Bon à savoir, on peut se muscler sans y penser : par exemple en s'asseyant. À chaque fois, pensez à vous pencher vers l'avant en poussant bien les fesses en arrière. Ce sera autant de squats réalisés dans la journée ! Pendant et après la chimiothérapie, des séances de drainage aideront les tissus conjonctifs (derme, tendons...), riches en capillaires artériels, veineux et lymphatiques, à se débarrasser des résidus toxiques des traitements. L'apprentissage des étirements des muscles et des techniques de dérouillage articulaire permettra de retrouver peu à peu de la souplesse. Si vous avez des neuropathies, là encore il existe des exercices d'assouplissement des doigts et des orteils faciles à faire et qui soulagent bien.

► LUTTER CONTRE LES COMPLICATIONS VEINEUSES ET LYMPHATIQUES

Pour venir à bout des cordes axillaires et sous-mammaires qui peuvent apparaître, le kiné a plusieurs options : massage, drainage, étirements doux, mobilisation... Pour prévenir leur retour, qui peut survenir même quelques années après les traitements, il vous montrera comment réaliser des exercices d'entretien de la souplesse du bras, du coude et des doigts. Pour faire diminuer un lymphœdème du bras ou de la jambe, il utilisera le drainage lymphatique, un massage qui stimule la circulation de la lymphe par des manipulations lentes et répétées aidant le liquide à s'évacuer. Ce drainage manuel

peut être complété par la pressothérapie, le LPG ou la pose de bandages de décongestion, qui réduisent le volume de l'œdème mais n'empêchent nullement l'activité physique pour renforcer les muscles !

► PRÉPARER ET ACCOMPAGNER LES SÉANCES DE RADIOTHÉRAPIE

Des exercices spécifiques permettent de lutter contre la limitation de l'ouverture buccale dans les cancers ORL ou contre la raideur de l'épaule dans le cancer du sein. « *Là, il faudra mobiliser l'épaule pour ouvrir le creux axillaire, afin de préparer le bras à la position en élévation, nécessaire à la radiothérapie* », précise Marion Dubès, kinésithérapeute à Bordeaux. « *En plus de faciliter la récupération des mouvements du bras, c'est efficace pour étirer les brides axillaires et remobiliser les tissus cicatriciels du curage. Il faut également préserver la souplesse des cicatrices, qui peuvent se rétracter et se fibroser durant les séances de radiothérapie.* » Le but : ne pas gêner la circulation lymphatique pour éviter l'apparition d'œdèmes à distance des rayons.

► PRÉPARER LA RECONSTRUCTION DU SEIN

En préopératoire, le kiné va préparer les zones donneuses et les zones receveuses et assouplir l'éventail pectoral. Son arme secrète : le massage (manuel ou avec le Cellu M6), pour faciliter le geste chirurgical ou la pose de l'implant. Il peut également renforcer les muscles pour équilibrer la posture, étirer les muscles « raides », limiter les rançons cicatricielles et vous aider

à la réappropriation de votre nouveau sein en vous apprenant à le masser. En postopératoire, il pourra soulager les traumatismes cutanés, articulaires ou musculaires dus au geste chirurgical, améliorer le placement de la prothèse et favoriser une cicatrisation harmonieuse.

► SOULAGER UNE « ÉPAULE GELÉE »

Complication fréquente des opérations du sein, l'« épaule gelée » est une inflammation de la capsule articulaire de l'épaule (enveloppe de l'articulation), entraînant sa rétraction, une importante douleur et une baisse de l'amplitude du mouvement. Contre la douleur, on pratique des massages décontractants, une mobilisation spécifique, des étirements doux et progressifs de la capsule ; et pour une meilleure amplitude articulaire, des mouvements d'extension et de stretching.

► ENTRETENIR LE CORPS GRÂCE À L'APA

Dès que vous serez prête, votre coach-kiné vous concoctera un programme d'activité physique adaptée (APA) sur mesure. Irremplaçable pour mieux supporter les effets secondaires des traitements (notamment de la chimiothérapie et de l'hormonothérapie, responsables de l'affaiblissement musculaire et de la prise de poids), lutter contre la fatigue, diminuer le risque de récurrence. Attention, il peut exister des contre-indications à la pratique sportive, donc parlez-en d'abord avec votre oncologue.

► ÉCHANGER ET ÉCOUTER

Au-delà du geste du praticien, il y a l'écoute : « *le tête-à-tête avec nos patientes crée une certaine intimité, ce qui libère la parole...* » explique Jocelyne Rolland. Une occasion de penser vos cicatrices invisibles, et de repartir avec du baume au cœur et au corps ! ■