

"Questions - Réponses" du RKS

Webinaire - 7 décembre 2022



**"Cancer du sein et kinésithérapie :
parlons-en !"**

LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN VOUS ACCOMPAGNE
DANS VOTRE PARCOURS DE SOINS



Le Réseau des Kinés du Sein est une association loi 1901 à but non lucratif.

Le Réseau des Kinés du Sein regroupe des kinésithérapeutes formés spécifiquement dans la prise en charge des femmes et des hommes opérés d'un cancer du sein.



Trouvez un kiné formé en sénologie
près de chez vous sur
www.reseaudeskinesdusein.fr



Remplissez le formulaire de contact
et recevez l'annuaire des kinés par mail.

Préambule

Suite à notre **webinaire du 07 décembre 2022** dédié aux patientes,
nous souhaitons vous faire partager ici
l'ensemble des questions & réponses échangé en live
dans le fil de discussion de cette visioconférence organisée **avec l'aide de**
10 kinésithérapeutes RKS experts en sénologie.

Merci encore à

Virginie Abbadie-Longo, Brice Bonnefoi, Fanny Bourhis, Dorothée Delecour, Sandrine Derhee, Kim Duneme, Catherine Kolmer, Ingrid Lanno, Olga Pitiot & Jocelyne Rolland

Webinaire du 07 décembre 2022

"Cancer du sein & Kinésithérapie : parlons-en !"

Il n'est jamais trop tard pour débuter la kinésithérapie !

Quatre kinésithérapeutes formées et renommées en sénologie expliquent les bienfaits d'une prise en charge personnalisée et de l'accompagnement en post et pré-opératoire (fibroses, cicatrices, douleurs, limitations d'épaule, œdèmes, cordes axillaires, lymphocèle, préparation à la radiothérapie, rééducation musculaire et posturale, accompagnement des reconstructions...) dans le but de diminuer la douleur, d'optimiser la qualité de vie et de favoriser une reprise de l'activité physique comme un retour au travail plus rapide.

Avec l'aimable participation de nos 4 intervenantes :

Catherine Kolmer

Kinésithérapeute, formatrice, référente RKS 67

Olga Pitiot

Kinésithérapeute - DU Lymphologie, formatrice et enseignante IFMK Lyon, co-référente RKS 69

Virginie Abbadie-Longo

Kinésithérapeute - DU Lymphologie, formatrice IFMK Toulouse,
présidente Les Rubies d'Argelès-Gazost et AVML 65, référente 64

Jocelyne Rolland

Kinésithérapeute sénologue - DU Sport santé, formatrice et marraine du RKS



[Cliquer pour visionner le replay](#)



QUESTIONS



REPONSES

A 14 mois ma cicatrice est toujours fibrosée et brûlante.

Nous vous conseillons de retourner voir le médecin traitant pour écarter toute infection.

Où trouver un ou une kiné dans les Yvelines proche des Mureaux ? J'avais demandé en 2018 et à cette époque, j'ai eu un retour mais pas de kiné proche de cette ville.

Nous vous conseillons de consulter le site du RKS.Cliquez sur l'onglet **Patiene** puis **Trouver un kiné.***

Pourquoi on ne nous précise pas qu'il faut trouver un kiné, spécialiste du cancer du sein ?

C'est justement ce pourquoi le réseau œuvre: se faire connaître auprès des chirurgiens, des médecins, des oncologues, c'est un travail de fourmi.

Combien de séances de kiné par semaine sont préconisées ?

En fonction du bilan réalisé par votre kiné et de vos problématiques, vous pourrez avoir besoin de 1 à 5 séances par semaine.

Qu'est-il possible de faire pour remédier aux douleurs dues aux cytostéatonécroses suite à une mastectomie partielle du sein (opération faite en janvier 2020) ?

Certaines patientes sont soulagées par le massage ou le drainage et le port de soutien gorge de compression. Rapprochez vous d'un orthésiste spécialisé en sénologie.

Comment se pose le diagnostic du lymphoedème ?

Le diagnostic du lymphoedème se pose par un examen clinique. Il se fait par la mesure d'au moins deux cm sur une ou plusieurs mesures du membre. Cela doit être validé par un médecin angiologue.

Le traitement du lymphoedème est-il à vie ?

Oui, le traitement du lymphoedème se fait à vie mais avec des soins plus espacés et moins contraignants si celui-ci se stabilise.

Une super initiative, personnellement le RKS a sauvé mon bras ! Quand on sait que les médecins m'ont dit "non non pas besoin de kiné".

Nous avons encore du chemin à faire pour que les prescriptions soient systématiques. La parole des patients est le meilleur des atouts alors n'hésitez pas à en parler aux médecins et autour de vous.

* <https://mailchi.mp/reseaudeeskinesdusein.fr/trouver-un-kine-du-sein>

QUESTIONS

REPONSES

Est-ce que la kinésithérapie peut être efficace pour traiter les cytostéatonécroses après une chirurgie conservatrice du sein ?

Nous allons essayer d'assouplir au maximum la zone mais il est vrai que sur la cytostéatonécrose nous pouvons être limités. Les massages doivent être très doux et sans douleur. Vous pouvez également mobiliser votre sein chaque jour. Par exemple, sous la douche pour le garder le plus souple possible.

J'ai rendez-vous la semaine prochaine avec mon oncologue afin de le convaincre que j'ai besoin de son autorisation pour un kiné du RKS. Il est hésitant, trouvant que les cicatrices et autres séquelles doivent s'améliorer naturellement.

Oui, il y aura une amélioration naturelle mais le kiné vous aidera à optimiser la récupération de manière globale et pas seulement au niveau de la cicatrice. Vous pouvez donner l'adresse du site du Réseau de Kinés du Sein à votre oncologue afin qu'il voit notre travail et les différentes possibilités d'accompagnement.

Bonsoir, le réseau RKS propose effectivement une liste de kinés formés aux pratiques pour le sein. Les kinés en général sont sur-sollicités, c'est notamment le cas de ceux du réseau RKS. Malheureusement, malgré plusieurs messages auprès de kinés du réseau, je n'ai jamais eu de retour. Quels seraient vos conseils ?

N'hésitez pas à insister ou à vous rapprocher d'autres kinés du réseau pour votre prise en charge. De plus, il existe de nombreux annuaires de kinés formés, le RKS bien sûr, mais également sur le site "se reconstruire en douceur" ou Association Vivre Mieux Le Lymphoedème ou Société Française de Lymphologie ou sur le site AKTL.*

On parle beaucoup, voire uniquement, des femmes atteintes de cancer du sein, mais est-ce que cette prise en charge kiné est la même pour les hommes ?

Oui, la prise en charge est identique pour les femmes comme pour les hommes. Nous en avons d'ailleurs aussi en soin.

Est-ce que tous les kinés du RKS sont des kinés libéraux ?

Non, des kinés salariés de structure hospitalière et de cure thermale font aussi partie du réseau mais ne sont pas référencés. La majorité sont libéraux.

Cicatrice parfaite mais adhérence après une mastectomie sans reconstruction avec conservation cutanée puis une prothèse il y a plus d'un an. J'ai 59 ans et l'adhérence est toujours un sujet "épineux", voire douloureux, que je travaille avec ma kiné qui m'accompagne à Paris depuis le début grâce à votre association.

Le parcours est souvent très long. Votre kiné vous accompagnera tant que vous en aurez besoin. Courage !

Peut-on aussi avoir des séances de kiné, après une opération sur un sein qui va être enlevé en prévention du fait d'être porteuse du brca1 ?

Bien sûr, quelque soit l'opération qui va avoir lieu, des séances de kiné post opératoires sont toujours bénéfiques auprès de kinés formés à la sénologie.

En août 2022, je suis partie en cure à LUZ SAINT SAUVEUR. C'est l'hôpital AVML de Montpellier qui m'a dirigée vers cette cure. J'ai appris beaucoup, faire moi-même les bandages manuels et plusieurs types de compression. Mais quand je vois un kiné chez moi, il n'est pas formé et c'est bien dommage.

Les kinésithérapeutes RKS ne sont pas toujours spécialement formés aux bandages mais grâce au réseau, nous avons des listes des praticiens formés. N'hésitez pas à le demander à votre kiné RKS ou à info@reseaudeskinesdusein.fr *



Mavine

* <https://mailchi.mp/reseaudeskinesdusein.fr/trouver-un-kine-du-sein>

<https://www.sereconstruireendouceur.com/kinesitherapie-et-cancer-du-sein/kinesitherapeute-specialise/>

<http://www.aktl.org/carte-kinesitherapeute-aktl/>
info@reseaudeskinesdusein.fr

QUESTIONS

REPONSES

Depuis 1 an, j'ai de la neuropathie surtout aux pieds, léger aux mains, avez vous un remède miracle pour la diminuer ? Je fais de l'acupuncture toutes les semaines, je prends du CBD, et je viens de commencer les plantes chinoises, mais j'ai toujours cette sensation de sable dans les chaussures.

Un oedème peut-il donner une inflammation ? Le sein est rouge et chaud.

Opérée il y a 3 ans et j'ai encore mal aux cicatrices. Mon kiné fait le nécessaire. Est-ce que ça vient de la radiothérapie ou parce que j'utilise beaucoup mon bras ?

De quelle controverse parlez vous sur les cordes ? Y a t il des contre-indications au traitement par un kiné de ces cordes axillaires ?

Où se procurer le livret du RKS. J'ai une kiné qui me suit pour le lymphoedème mais qui n'est pas RKS ; impossible d'en trouver dans mon coin.

J'ai un kyste huileux au sein de la zone opératoire (tumorectomie juin 2021) Des séances LPG peuvent-elles réduire ce kyste ?

Est-il normal d'avoir le sein qui gonfle en soirée après une séance de sport adapté ou après le ménage ?

Une cure thermale post cancer m'a été proposée, en quoi peut-elle être bénéfique et un complément à la prise en charge en kiné ?

Est-ce que la fibrose disparaîtra par les séances de kinésithérapie ou les séances servent à stabiliser et assouplir les tissus pour éviter l'effet cartonné ?

Les exercices qui peuvent sembler sans intérêt ou répétitifs sont super importants.

La neuropathie aux pieds est une complication de la chimiothérapie et malheureusement, il n'existe pas de geste miracle. Nous vous conseillons de faire des essais avec différentes thérapies complémentaires et peut-être que quelque chose va vous soulager. Continuez, les sensations vont peut-être diminuer.

Oui, en cas de rougeur il faut s'assurer qu'il n'y ait pas d'infection. Nous vous conseillons de montrer votre sein à votre médecin.

Les effets de la radiothérapie peuvent persister, il faut utiliser votre bras en demandant conseil à votre kiné. Les douleurs peuvent persister un certain temps mais il faut surtout en parler avec votre thérapeute ou votre médecin.

Certains médecins utilisent le terme "casser les cordes axillaires" et nous, kinés, nous préférons agir en douceur et progressivement pour libérer la zone. Dans tous les cas, le but est d'assouplir et redonner du mouvement.

Il est téléchargeable sur le site internet du RKS. Les kinés ou médecins peuvent également en commander via le site internet pour le donner aux patients.

Il paraît difficile de réduire un kyste huileux hors ponction. En revanche, faire un bilan avec un kiné formé peut être une bonne option.

Oui, il est possible d'avoir le sein gonflé mais tout dépend des gestes sportifs ou du ménage effectué. Pensez à étirer votre muscle pectoral qui est souvent trop sollicité dans les gestes habituels et porter 1 brassière compressive pour éviter le gonflement.

L'eau thermale peut-être anti-inflammatoire. Une cure de 3 semaines vous aidera, grâce aux soins quotidiens, à améliorer vos déficits.

En effet, il arrive que les tissus puissent fibroser après la radiothérapie et donne cette sensation de peau cartonnée . La kinésithérapie peut assouplir la peau mais chaque cas étant particulier , la souplesse de la peau peut ne pas être récupérée. N'hésitez pas à faire un bilan avec un kiné formé, à réaliser des auto-massages ainsi qu'une hydratation quotidienne de la zone, même après la fin des rayons.

Vous avez tout à fait raison, merci pour votre pertinence, car c'est important de le répéter à toutes patientes atteintes d'un cancer du sein.



QUESTIONS



REPONSES

J'ai découvert par hasard le rks, quel dommage que personne en ai parlé durant tout le parcours (opération, chimio, rayons, reconstruction...) et quelle perte de temps dans la prise en charge !	Oui, nous œuvrons pour que la prise en charge soit systématique et que vous soyez dirigée vers un kiné formé.
Peut-on avoir recours au kiné 3 ans après une opération ?	Oui, vous pouvez avoir recours à la kiné même 3 ans après votre opération. Il ne faut pas hésiter à prendre contact avec un kiné formé à cette prise en charge .
Ma chirurgienne me dit de ne pas m'inquiéter pour l'œdème du sein tant que je n'ai pas de fièvre et que ça peut arriver quelques semaines après l'opération.	Il faut faire confiance à votre chirurgienne et travailler l'œdème avec votre kinésithérapeute spécialisé.
Je pratique le stretching postural et cela me procure beaucoup de bien.	Continuez le stretching postural, c'est une très bonne activité.
Un traitement de l'œdème au niveau du sein post radiothérapie après 2 ans est-il encore possible ?	Il n'y a pas de limite de temps pour traiter l'œdème. N'hésitez pas à consulter.
N'y a-t-il pas du tout de risque à faire de la kiné pour ce problème de corde ? Le doute vient du fait que le médecin peut paraître dubitatif... et tout doute est compliqué pour nous à gérer.	Il n'y a pas de risque à faire de la kiné (surtout si le kiné est formé à cette prise en charge) sur les cordes axillaires. Le kiné doit agir en douceur et respecter votre douleur.
On m'a retiré toute la chaîne ganglionnaire j'ai des douleurs en continue jour et nuit dans le bras et le cou. Combien de temps, avec l'aide de la kiné, faut-il compter pour que ces douleurs s'atténuent voir disparaissent ?	Il est difficile de vous répondre, cela dépend de beaucoup de paramètres et d'un bilan complet, comme par exemple, la date de votre intervention, avoir des douleurs qui durent depuis des mois n'est pas la même chose que 3 semaines après l'intervention. Cela dépend également de vos activités de la vie quotidienne, et de votre prise en charge kiné.
Prise en charge de Trans ?	Oui nous pouvons prendre en charge les personnes transgenres.
Suite à reconstruction grand dorsal, j'ai un œdème persistant dans le dos sous la cicatrice. Est-il possible de garder à vie cet œdème dans le dos ? Avez-vous eu ce type de cas ?	Il est compliqué de répondre sans avoir fait un bilan complet. Chaque prise en charge est du cas par cas mais en général cela peut disparaître avec un traitement kiné adapté. A la lecture de votre question, cela pourrait être une lymphocèle.
Ma kiné, qui est formidable, est tellement sollicitée au niveau du cancer du sein qu'elle ne peut pas faire plusieurs séances par semaine, du coup j'ai l'impression que c'est moins efficace pour moi. Qu'en pensez-vous ?	Tout dépend du bilan de votre prise en charge. Nous avons des patientes qui nécessitent 1 séance par semaine et d'autres beaucoup plus. Cela dépend donc de vos besoins et des choses à travailler chez vous.
A partir de quel moment on conseille de faire de la kiné après une mastectomie ou tumorectomie ?	Nous vous conseillons de venir en séance dès J7 post opératoire, mais avec l'accord de votre chirurgien uniquement .



QUESTIONS



REPONSES

Combien de temps après la radiothérapie peut on commencer une cure thermale ?	Votre radiothérapeute vous donnera le feu vert pour votre cure thermale en fonction de l'état cutané de la zone.
Comment vous joindre sur WhatsApp?	Les groupes WhatsApp que nous utilisons sont uniquement à destination des kinés du réseau pour communiquer entre membres du RKS. Vous pouvez nous joindre par mail info@reseaudeskinesdusein.fr *
Je n'ai pas eu de retrait des ganglions mais après un des premiers prélèvements mon bras a gonflé. Je l'ai signalé mais le médecin ne m'a conseillé les drainages qu'un an après. J'ai donc commencé en septembre avec deux massages par semaine mais il ne diminue pas du tout, que faire ?	La prise en charge d'un lymphoedème est le traitement décongestif combiné (drainage, bandages, activité physique) pour le faire régresser.
Quelles sont ces douleurs neuropathiques ?	Les douleurs neuropathiques ou paresthésies, sont principalement localisées au niveau des mains et des pieds. Ce sont des effets secondaires suite à la chimiothérapie, liées aux atteintes des terminaisons nerveuses et mécanorécepteurs cutanés.
J'ai fait une cure thermale à la RP un an après l'intervention chirurgicale. Cela m'a permis de me retrouver, de prendre un temps pour moi. J'ai fait de très belles rencontres. En revanche, il y avait une pénurie de kinés et je n'ai pas pu bénéficier de toutes les séances prévues.	Merci pour votre retour. Les kinésithérapeutes ne sont malheureusement pas épargnés par la pénurie de praticiens. Nous sommes ravis que cette cure vous ait été bénéfique. Si besoin, vous trouverez certainement un kiné RKS pour poursuivre vos soins près de chez vous.
Vous parlez d'aromathérapie mais que peut-on utiliser ou pas après un cancer ? Les huiles essentielles sont-elles interdites en cas de cancer hormonodépendant ?	Oui effectivement certaines huiles essentielles sont interdites en cas d'hormonothérapie, il faut vous rapprocher d'une personne formée en cancer du sein ou un médecin qui connaît les HE.
Comment pallier les crampes récurrentes, qui font très mal, et qui lancent surtout le soir, je trouve ?	Afin de réduire les crampes, nous vous conseillons de boire beaucoup, de pratiquer une activité physique, de diminuer les excitants (café, chocolat, thé...). N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin si les symptômes persistent .
Savez vous s'il existe un guide de ce qui peut être utilisé en aromathérapie du coup ?	D'après nos informations, il n'y a pas de guide spécifique cancer du sein/aromathérapie mais rapprochez vous de votre médecin pour avis.
Bonsoir, le fait d'avoir des douleurs comme un type de contractures sous le sein opéré (mastectomie en 2017 puis chirurgie grand dorsal) lorsque l'on se penche en avant (ex, pour faire ses lacets) avec l'impossibilité de se baisser davantage ou de se redresser (car extrêmement douloureux), est-il fréquent ?	Il peut exister des douleurs musculaires, que l'on appelle des syndromes myofasciaux, qui peuvent perdurer. Il est difficile de vous répondre à distance. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre kiné !

* info@reseaudeskinesdusein.fr

QUESTIONS

REPONSES

La compression est-elle encore utile très à distance des ponctions ?	Si la lymphocèle est totalement résorbée et stabilisée, il n'est pas nécessaire de poursuivre la compression. Maintenant chaque cas est unique. En fonction du bilan, votre kiné peut vous proposer de poursuivre la contention.
Quelle prise en charge pour une coque sur une prothèse?	S'il s'agit d'une coque avérée, n'hésitez pas à revenir vers votre chirurgien, car en kiné si il s'agit d'une coque véritable nous sommes plutôt limités.
Auriez-vous l'adresse du centre anti douleurs sur Toulon pour la neuropathie ?	Le centre d'algologie est à l'hôpital Clemenceau de La Garde. N'hésitez pas à en parler à votre médecin pour vous y adresser.
Est-il possible de faire une prise de sang ou prise de tension du côté opéré?	Il est possible de réaliser une prise de sang du côté opéré lorsque vous n'avez pas le choix (comme les patients opérés des deux côtés) On préfère cependant piquer le côté sain.
Pour celles qui ont des douleurs, je recommande les coussins coeurs que vous pouvez trouver auprès de la ligue contre le cancer. J'en ai un qui m'a été donné à l'hôpital, au service radiothérapie, et ça fait beaucoup de bien. Ça soulage vraiment.	Merci pour votre retour d'expérience.
Il existe le programme Artemis qui permet de reprendre confiance et de se remettre au sport.	Effectivement, il existe différents programmes sportifs proposés aux patientes ayant eu un cancer du sein. Vous y êtes encadrés pour faire du sport et apprendre à avoir une hygiène de vie saine. Les séances se déroulent en général sur 3 mois à raison de deux fois par semaine. Les patientes en ressortent vraiment motivées pour continuer à avoir une activité physique adaptée.
J'ai eu 2 ponctions de lymphéma sur le sein juste après l'intervention. 1 an après et malgré la kiné la peau est restée très cartonnée, peut-on encore arranger la peau ?	Parfois le parcours peut être long. Il est difficile de vous répondre à distance. N'hésitez pas à vous rapprocher d'un kiné formé afin d'établir un bilan et selon ce bilan commencer un traitement adapté. En général, même à distance, nous pouvons avoir une action sur des tissus fibrosés et "cartonnés" mais chaque prise en charge est du cas par cas et dépendra du bilan.
Le risque infectieux persiste toute la vie ? Si on se blesse par exemple ?	Le risque infectieux reste à vie. Il est important de désinfecter les plaies afin de limiter le risque d'infection du bras et de lymphoedème secondaire.
J'ai une prescription de drainage lymphatique des membres inférieurs (problème apparu suite au Taxol), mais je ne trouve aucun kiné qui veuille me le faire car ça ne les intéresse pas (trop long à faire par rapport à la cotation SS).	Oui c'est difficile ! Pouvez-vous faire de l'activité physique ? Marcher, nager ? Cela vous aidera à drainer plus efficacement que le drainage. Cependant, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'annuaire de l'AKTL afin de trouver des kinés formés en lymphologie ou sur le site de l' AVML.*





QUESTIONS



REPONSES

Quels sont les examens complémentaires au lymphoedème ?	Le diagnostic de lymphoedème est clinique, avec des mesures comparatives au côté sain.
Je trouve que les coussins « coeurs » ont tendance à augmenter la rétraction des pectoraux et autres adducteurs de l'épaule car ils obligent à contracter ces muscles pour tenir le coussin.	L'idéal est de privilégier le mouvement ! Utilisé lors du repos en position allongée, le coussin cœur vous soulagera, mais si vous le serrez contre vous cela peut effectivement accentuer une tendance à la tenue du bras contre le corps ce qui est néfaste pour votre épaule et risque de créer des douleurs à la longue.
Combien d'années après l'intervention, pouvons-nous avoir ce lymphoedème ? Des patientes évoquent 5 voire 10 ans !	Oui, le lymphoedème peut apparaître plusieurs années après l'intervention, tout au long de votre vie d'où l'importance de la prévention et la vigilance.
Où est-il possible d'obtenir cette carte avec QR code pour lymphoedème ?	Cette carte doit être accessible sur le site de l' AVML (association vivre mieux le lymphoedème)*
Est-il vrai que l'on ne peut plus prendre l'avion pour éviter le risque d'avoir un lymphoedème ?	Si le bras va bien vous pouvez prendre l'avion.
Je travaille dans le froid les mains en contact avec la glace (contrôle qualité de poissons dans la glace) et chaque fois mes bras gonflent ... donc chaleur ? Oui je lève les bras et ma kiné draine mes bras (cancer bilatéral et lymphoedème bilatéral). Ce qui me gêne dans l'info c'est que l'on ne parle que de chaleur alors que la glace a le même effet.	Avez-vous l'occasion de lever vos bras et de drainer par quelques exercices dans la journée ? Oui effectivement car le froid provoque une vasodilatation en réaction qui peut majorer votre lymphoedème.
Comment faire pour que ce soit reconnu par mon employeur. Le médecin du travail l'ignore également	Peut-être vous rapprocher de votre médecin traitant afin de voir s'il en a connaissance ou d'un médecin vasculaire phlébologue.
J'en ai parlé à mon médecin traitant qui constate mon état mais n'en avait pas connaissance... je vais voir avec lui pour rencontrer un médecin vasculaire. Merci beaucoup !	
Quelle est la nage la plus efficace pour les lymphoedèmes ? L'aquabike peut-il être pratiqué ?	Toutes les nages sont recommandées mais surtout celles qui ouvrent bien la posture vers l'arrière donc brasse ou dos crawlé. L'aquabike, oui, mais attention aux appuis prolongés sur le guidon, pensez à bien étirer vos bras pendant la séance.

* <https://avml.fr/mise-a-jour-de-votre-espace-adherents-2021/>



QUESTIONS



REPONSES

Ma mastectomie a été réalisée il y a bientôt 1 an avec curage ganglionnaire. J'ai des neuropathies, de nombreuses cordes axillaires qui persistent et j'ai des douleurs sternales comme osseuses, ayant reçu de la radiothérapie sur la chaîne intermammaire. Comment peut-on soulager ces douleurs thoraciques parfois intenses ?

Est-ce que le gonflement d'un sein entier (tumorectomie il y a un an) pourra être un lymphoedème du sein (donc pas de lymphoedème du bras) ou il y aurait d'autres possibles problèmes ?

Est-il utile de faire du drainage pour soulager les cordes axillaires ?
Et de porter un manchon pour soulager la sensation de tiraillement ?

Un sein durci après tumorectomie, est ce une lymphocèle ?

Lpg valable ou pas sur lymphocèle et lymphoedèmes car douloureux ?

Jamais aucun membre des équipes médicales des différents traitements chirurgie chimio radiothérapie hormono n'a parlé du RKS. La seule indication de kiné est un livret d'auto rééducation. Comment pouvez-vous faire connaître votre rôle auprès des hôpitaux ?

L'aviron peut-il être remplacé par le rameur ?

Est-ce que Avirose se passe aussi en visio (question bête ?)

Oui, j'ai un rameur. Sauf que se discipliner toute seule c'est un peu compliqué pour moi.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin ou de votre kiné afin de faire un bilan et vous proposer un traitement adapté .

Le lymphoedème ne concerne pas que le bras, il peut concerner le sein également. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin pour un examen clinique, afin de comprendre pourquoi votre sein a gonflé un an après votre intervention.

Oui, le drainage est utile pour soulager les cordes axillaires et porter un manchon pour soulager la sensation de tiraillement peut être bénéfique .

La chirurgie entraîne parfois des fibroses ou des cytostéatonécrose (kyste graisseux fibrosé) et un sein durci après tumorectomie n'est pas obligatoirement le fait d'un lymphocèle. Il se peut que la cicatrice interne ait durci ; il peut y avoir aussi un oedème du sein du fait de la radiothérapie. Dans tous ces cas, le sein va s'assouplir en le massant et en le drainant. C'est le rôle de votre kinésithérapeute de faire cela et il vous indiquera ce que vous pouvez vous aussi faire, par exemple, sous la douche en savonnant votre sein et en le mobilisant.

Si la pratique du LPG est douloureuse sur le lymphoedème, nous vous conseillons plutôt de l'arrêter mais cela dépend de votre bilan. L'utilisation du LPG ne doit jamais être douloureuse.

Nous agissons au quotidien pour faire connaître le RKS. Nous partons de loin, mais nous avançons !

Oui AVIROSE s'effectue sur rameur, les deux gestes sont très bons pour la reprise d'activité physique.

Si vous avez un rameur chez vous, pourquoi pas ?

Oui c'est sûr il faut regarder la télé en même temps ou écouter de la musique ça aide, sur la chaîne youtube il y a des vidéos de rameur *jocelyne rolland kiné*.*

* <https://www.youtube.com/@jocelynerollandkine>



QUESTIONS



REPONSES

Les douleurs sont présentes depuis l'intervention en 2015 (car je n'ai pas eu de kiné à l'époque) et le coussin m'aide à trouver une bonne position non douloureuse la nuit.

Si les douleurs restent présentes et que vous n'avez pas eu accès à une prise en charge depuis 2015, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin pour une prescription de rééducation.

Que pensez-vous des pansements Mepiform pour améliorer les cicatrices ?

Il existe beaucoup de marques de pansements siliconés. Des résultats notables sont obtenus sur une cicatrice hypertrophique en portant un pansement siliconé 24h/24 pendant plusieurs jours. Rapprochez-vous de votre kiné et/ou de votre médecin pour qu'il vous renseigne sur ces pansements.

Quelqu'un(e) du réseau près de Montmartre : 75018 ?

Afin de trouver un kiné près de chez vous, nous vous conseillons de consulter l'annuaire du RKS disponible via le site internet.*

Le tape a-t-il la même efficacité que le bandage ?

Les effets recherchés ne sont pas les mêmes, physiquement les effets ne peuvent pas être efficaces de la même manière.
Le tape agit pour drainer alors que le bandage agit pour comprimer les tissus.

Pansement CEREDERM siliconé très bien.

Merci pour votre retour sur les pansements siliconés. Les pansements MEPIFORM sont également très bien.

Pourquoi certains oncologues ne veulent pas faire d'ordonnance pour la Kiné ? Certains disent que les massages peuvent faire plus de mal que de bien. D'autre part, après un cancer du sein je suis allée en cure ou j'ai eu des massages des cicatrices et du sein. Mais c'était très douloureux et des taches rouges sont apparues en dessous du sein et cela fait plusieurs mois que ma cure est finie et elles semblent indélébiles ? Qu'en pensez-vous ?

La kinésithérapie ne se résume pas à des massages, il y a des exercices, des mobilisations et beaucoup d'autres actes spécifiques et zones à travailler en fonction du bilan effectué par le kiné. Vos tâches rouges sont peut être des petits vaisseaux, (télangiectasies mais à confirmer par un kiné ou un médecin). Différentes causes peuvent être responsables de cela . Certains médecins ne prescrivent pas, probablement par manque d'information sur notre rôle...

Soutien gorge de contention MEDICAL Z, CERENEASY et la gamme de SIGVARIS LYMPHOLOGIE sont de très bons produits.

Merci de votre partage.

Peut-on utiliser un manchon pour soulager le pincement ressenti dû aux cordes 6 mois après l'intervention ?

Pour soulager le pincement ressenti dû aux cordes, nous vous conseillons d'effectuer plutôt des étirements. Favorisez le mouvement.

L'orthésiste me demande de venir prendre les mesures APRÈS le drainage du kiné, Pourquoi ?

L'orthésiste vous demande de venir prendre les mesures APRÈS le drainage du kiné pour que votre bras soit le plus mince possible afin d'ajuster le manchon.

* <https://mailchi.mp/reseaudekinesdusein.fr/trouver-un-kine-du-sein>



QUESTIONS



REPONSES

Que pensez-vous des ventouses sur cicatrice >1 an avec adhérence, et pansement siliconé ?

Que recherchez-vous ? Améliorer l'aspect esthétique de cette cicatrice ou améliorer un déficit lié à une fonction.? Votre cicatrice est-elle hypertrophique pour bénéficier des pansements siliconés ? Après un bilan chez un kiné spécialisé dans le traitement des cicatrices, cela nous permettrait de répondre plus personnellement à votre question. Attention à l'utilisation des ventouses qui peut être délétère, surtout sur une zone irradiée.

Y a-t-il un tarif de référence ou bien varie-t-il selon les kinés ?

Votre question porte-t-elle sur le tarif des séances de kiné ? La quasi-totalité des kinésithérapeutes est conventionnée avec la sécurité sociale. Le tarif est donc fixe, en fonction du nombre de membres à traiter.

Le kiné peut-il prescrire lui-même un manchon ?

Un manchon est toujours fait sur-mesure. Pour cette raison, seul un médecin peut vous le prescrire. Cependant, dans certaines régions, le kiné peut faire le renouvellement des manchons sur mesure après la prescription par le médecin. Le kiné, lui, peut prescrire des manchons de série mais qui sont malheureusement très rarement adaptés.

De nombreuses possibilités au niveau de la contention effectivement.

Les nombreuses possibilités de la contention nous permettent de l'adapter à chaque patiente.

Une prise en charge par la CPAM et si dépassement le pharmacien fait une facture pour la mutuelle ?

Il existe une prise en charge par la CPAM, les dépassements peuvent être pris en charge par la mutuelle selon votre contrat.
N'hésitez pas à demander des devis et à comparer.

Petit aparté concernant la lingerie pour les amazones et les platines : le site Les Monocyclettes propose de la lingerie fine adaptée en tissus oeko tex, créée en collaboration avec des Kinésithérapeutes et Ostéopathes. Ça, plus des tattoos éphémères pour sublimer nos cicatrices avec des ingrédients non controversés, franchement pour l'avoir testé je le recommande chaudement 😊

Oui c'est vrai. Le site Les Monocyclettes propose de la lingerie adaptée, tout comme de nombreuses autres marques *

Est-ce que les fabricants acceptent actuellement de refaire un manchon quand il ne convient pas à la livraison ?

Normalement oui. Il faut néanmoins voir si le défaut vient de la prise de mesures ou de la fabrication.

* <https://www.lesmonocyclettes.com/>

QUESTIONS

REPONSES

Peut-on faire du sport avec un manchon ?

Il est tout à fait possible de faire du sport avec le manchon. Certains manchons sont plus adaptés à la pratique sportive que d'autres, renseignez-vous.

J'ai eu la mastectomie en janvier 2021, cure RP en septembre 2021, la dermatologue référente m'a prescrit 1 an de kinésithérapie 1 fois par semaine. 2eme cure RP en septembre 2022 et à nouveau une prescription pour 1 an 1 fois tous les 15 jours... Je suis très contente de bénéficier de ce suivi par une kinésithérapie.

Parfait. Merci de votre partage.

Je suis prise en charge par une kiné du réseau Rks depuis plus d'un an. C'est plus qu'une kiné, une professionnelle à l'écoute, bienveillante qui me donne des conseils. On parle de tout, elle m'aide à aller de l'avant, grâce à elle, j'ai entamé une reconstruction mammaire. Quel chemin parcouru 😊 Je lui dois beaucoup 😊

Merci de votre partage.

J'ai un oedème du sein, douloureux. Ma kiné dit que je souffre d'un syndrome myofascial douloureux. Allez-vous aborder ce sujet ?

Il est intéressant de mettre un nom sur des douleurs mais il est possible aussi de chercher comment vous soulager. Votre kiné pourrait par exemple vous donner des étirements à faire chez vous régulièrement en particulier du muscle pectoral. Il serait également intéressant de muscler votre dos pour compenser l'attitude de repli que vous avez peut-être et qui bloque le drainage du sein. Certaines patientes sont bien soulagées de leur oedème du sein par les cures.

Est-ce qu'un massage trop "violent" d'un Kiné sur une sein irradié peut laisser des traces indélébiles ? J'ai des petites taches rouges.

Les pétéchies peuvent apparaître à la suite de la radiothérapie, sans forcément que l'on mobilise le sein. Ces tâches peuvent être indélébiles mais liées au traitement et pas forcément aux mobilisations.

Après une mastectomie avec reconstruction simultanée par prothèse, j'ai repris la marche nordique après 4 semaines et celà m'a beaucoup aidé. Bon pour le moral et pour la réduction de la douleur.

Merci pour votre retour. L'activité physique est un excellent traitement. Vous pouvez en user à volonté !

Je devais me faire opérer d'une prothèse de hanche juste à la découverte de mon cancer en avril 2021. Cette opération n'a pu être faite qu'en novembre 2022. J'ai énormément marché avec une béquille pendant mon traitement. Est-ce cela qui augmente les douleurs de l'aisselle et que faire pour soulager ces douleurs ?

La sursollicitation de votre bras peut être à l'origine de vos douleurs. Votre kiné peut vous aider à apaiser ces tensions.



Marine



QUESTIONS



REPONSES

Ma maman a un lymphocèle au niveau du sein et rien ne lui a été prescrit, elle vient de terminer sa radiothérapie.	Vous pouvez demander au médecin de votre maman de lui faire une ordonnance, il n'est jamais trop tard pour une prise en charge ! Le kiné adaptera son traitement après son bilan avec votre maman.
Corde fine avant bras	La corde axillaire n'est pas forcément présente uniquement dans le creux de l'aisselle, elle peut être visible sur l'avant bras ou le thorax également. Il ne faut pas hésiter à montrer cela à votre thérapeute.
Mastectomie du sein gauche en 2017. Je me suis fracturée le scaphoïde de la main gauche il y a 3 mois 1/2. J'ai porté une attelle durant 3 mois. J'ai de l'algodystrophie, mes doigts sont un peu gonflés. Est-ce que cela peut avoir un lien ?	Il est difficile de vous répondre sans connaître la totalité de votre parcours et l'apparition de l'algodystrophie n'est pas toujours expliquée.
Ma cicatrice tire vers l'intérieur, non hypertrophique ?	Votre cicatrice est probablement adhérente. Le bilan tissulaire fait par votre kiné entraînera un acte spécifique en fonction de l'état de votre cicatrice. Si effectivement elle est adhérente, il faudra la masser par en dessous en profondeur et l'étirer. Votre kiné pourra vous montrer la manœuvre pour que vous le fassiez quotidiennement.
J'ai une « corde » au niveau du passage du PAC, on dirait qu'il est encore présent.	Il est possible qu'une corde apparaisse après la pose du PAC, la cicatrice à un rôle. Montrez cette corde à votre thérapeute, il sera ce qui déclenche ce phénomène. Il adaptera sa prise en charge.
J'ai eu une double tumorectomie et suite à la radiothérapie, j'ai des douleurs sous le sein au niveau des côtes. Comme des forts pincements lorsque je fais des torsions ou parfois quand je marche. Que faut-il faire dans ces cas-là ? Je m'étire mais parfois ce sont des douleurs lancinantes successives. Comme si je me cassais une côte.	C'est une consultation difficile à faire à distance rapprochez-vous de votre kiné qui pourra évaluer ce dont vous aurez besoin.
Le taichi m'a beaucoup aidée pour faire travailler les bras et les épaules.	Oui, le taichi peut être recommandé.
Est ce qu'une Kiné Respiratoire peut atténuer ou annuler des essoufflements causés dès le premiers jours de la Chimio. Celle-ci est finie pour moi depuis 1 ans 1/2 et je suis toujours essoufflée alors que chez le cardiologue et le pneumologue tout est ok pour eux.	Nous vous conseillons de réapprendre à faire un effort, ce n'est pas forcément une kiné respiratoire, mais un réentraînement à l'effort qu'il vous faut. Un kinésithérapeute peut vous aider, en vous guidant dans cette reprise d'activité.
Est-ce que rester toute la journée debout (je travaille en pharmacie), peut être mauvais ?	Toute position statique prolongée est déconseillée. Je vous conseille de bouger régulièrement. Marcher ou faire des talons/pointes, étirer vos bras dans toutes les positions, toutes les heures. Le port de chaussettes ou bas de contention peut également vous soulager si vous avez des problèmes circulatoires. Bon courage !

QUESTIONS

REPONSES



Je vous conseille pour chacune de mes consultations en annonce de cancer pour le pré et le post chirurgie sur Lille	MERCI à vous, cette prise en charge n'est pas encore assez connue, mais elle a toute sa place en kinésithérapie.
L'activité physique a-t-elle un effet sur nos lymphocytes, sur notre immunité ?	Oui, l'activité physique a un effet sur nos lymphocytes.
Chez ma kiné, c'est tenue de sport avec renforcement musculaire, Pilates, yoga que je pratique depuis des années avec une prof qui m'aide pendant les cours ! Je n'ai pas l'impression d'être malade !	Merci pour votre partage d'expérience !
La kiné peut-elle nous aider à limiter les effets de l'hormonothérapie ? En particulier les vertiges ?	Le kiné est présent à toutes les étapes du traitement. Certains kinés se sont spécialisés dans les vertiges, mais les kinés qui ont l'habitude de cette prise en charge connaissent cet effet secondaire.
Le fait de dormir sur le ventre peut-il majorer les douleurs du côté opéré ?	Nous pouvons vous conseiller, en cas de lymphoedème, de ne pas dormir sur le côté opéré, si possible et si cela vous déclenche des douleurs, trouvez une position confortable, vous pouvez vous aider d'un coussin pour trouver votre position.
Que pensez-vous du vélo elliptique avec le guidon fixe et mobile ?	Toute activité physique est bonne à prendre. Il faudra simplement, régulièrement, bouger vos bras avec un guidon mobile. Mais vous pourrez alterner avec le guidon fixe.
J'ai fait de la natation après une ablation du sein 6 mois après et j'ai fait une capsulite de l'épaule. Merci mais c'est cher payé de se retrouver à soigner une capsulite pendant 18 mois ... alors que c'était pour mon bien... Je n'avais pas arrêté le sport pendant la Chimio : yoga tai chi chuan.	Il est important d'être aidé dans cette reprise du sport pour éviter les blessures. Mais c'est super d'avoir fait de la natation ! Il faut juste adapter les mouvements et les répétitions à vos capacités. Bon courage ! Il n'y a pas obligatoirement de rapport entre la natation et la capsulite Oui, mais il ne faut pas se décourager ! C'est très bien ce sont des sports doux, qui mobilisent en douceur, c'est super !
Est-ce que de la marche quotidienne peut aider dans l'hormonothérapie ? Les études montrent-elles l'intérêt du sport pour éviter les récidives ?	Toute activité physique, ne peut que vous aider pour mieux traverser cette étape de vie qu'est l'hormonothérapie. Oui effectivement il y a une étude anglaise montrant l'intérêt du sport pour éviter les récidives.
Les maisons sport santé ?	Les maisons sport santé sont des alliées, il est important que le thérapeute connaisse la pathologie afin d'éviter les blessures et permettre de profiter de la séance de sport.



QUESTIONS



REPONSES

Pour tout cela, comment trouver la pêche ? C'est décourageant

L'idée est de recommencer une activité à votre rythme, petit à petit : la marche est déjà de l'activité physique ! Plusieurs associations proposent de L'APA. L'effet groupe peut parfois booster ! Le tout est de trouver quelque chose qui vous plait, et à votre rythme.

Vous parlez du soutien gorge. Comme il serre, quand la cicatrice est bien fermée et quand on aura bien récupéré, est-ce qu'il faut mettre un soutien gorge ? Je ne mets plus de soutien gorge, est-ce qu'il faut en remettre ou alors c'est au choix ?

Le soutien gorge ne devrait pas "serrer". Après les opérations, nous vous conseillons de reprendre les mesures et porter des sous vêtements adaptés . Mais il n'y a pas d'obligation de porter de soutien gorge (sauf avis du chirurgien) il faut se sentir bien.

Un frein à l'activité physique est l'éloignement des grandes villes, il est difficile de faire le trajet pour bénéficier de "l'effet groupe".

Essayez de trouver la motivation dans des activités extérieures ou avec des amis ? Dans certaines petites villes il existe des associations qui peuvent peut-être vous aider, prenez contact avec elles.

Doit-on faire tous ces mouvements de rééducation à vie de peur qu'au ralentissement de l'activité les brides douloureuses reviennent ?

On ne peut qu'encourager le mouvement, pour tous ses bienfaits. Il n'est pas obligatoire de faire les exercices si vous le remplacez par une séance d'activité. Mais il est important de bouger l'épaule. A chaque patiente de trouver ce qui lui plaît...

Qu'appellez-vous une activité "brûle graisse" ? Je dois subir un lipofilling.

Les activités d'endurance vont brûler les graisses davantage que la musculation douce et le stretching, qui seront à privilégier à cette période.

Que faut-il penser du régime céto-gène dans le cancer du sein ?

Beaucoup de patientes se lancent de leur propre chef dans ce régime. Il est indispensable d'en parler avec votre oncologue avant de faire ce régime. Nous vous conseillons de vous rapprocher d'un médecin et/ou d'une diététicienne nutritionniste pour vous suivre, faire un bilan de votre alimentation pour mieux vous conseiller.

Que peut-on faire quand les tendons commencent à s'enflammer et qu'ils limitent nos mouvements ?

Il faut réduire la charge et l'intensité des mouvements diminuer l'inflammation dans le bras. Adaptez au mieux vos exercices pour qu'ils ne réveillent pas la douleur. Un kiné ou un APA peut vous y aider.

Quelle activité conseillez vous pendant l'hormonothérapie pour éviter les douleurs articulaires ?

L'activité en piscine est conseillée pour réduire les douleurs articulaires pendant l'hormonothérapie.

Je suis suivie en médecine endobiogénique et intégrative en collaboration avec une patiente "Les Clés de l'alimentation anti cancer", Dr Charrié. Je le recommande vivement !!!

Merci de votre partage.

QUESTIONS

REPONSES

Sur mon lymphoedème bras, on me dit que j'ai de la graisse derrière le bras. Comment faire, je fais très attention à mon alimentation et je n'arrive pas à perdre.

Oui, je fais tout ça: marche, aquagym et bandage manuel. J'ai un lymphoedème un peu récalcitrant. Je prends des mesures et cela ne bouge pas du tout.

Pouvez-vous refaire une piqûre de rappel auprès des centres de cancérologie ?

Nous vous conseillons une compression bandage et activité physique pour peut-être diminuer la graisse logée derrière le bras.

Peut-être avez vous besoin de faire ou refaire une cure intensive pour faire régresser votre lymphoedème. N'hésitez pas à consulter votre médecin, votre kiné ou contactez l'AVML.*

Oui les référents tentent de solliciter régulièrement les centres de cancérologie pour échanger avec eux.

* <https://avml.fr/avml-contact/>



Nous sommes une association de bénévoles.
Vous souhaitez soutenir notre action ?

www.reseaudeskinesdusein.fr/don



Annexes

REEDUCATION

Le RKS met à votre disposition son livret de rééducation post-opératoire avec 20 exercices à réaliser en autonomie.

<https://www.reseaudeskinesdusein.fr/monkinemaccompagne/>



BANDAGE

L'Hôpital Cognacq-Jay Paris met à votre disposition un tutoriel sur le bandage d'un membre supérieur.

<https://www.youtube.com/watch?v=5dQGmmvTN-Q>



LYMPHOEDEME

L'association AVML met à votre disposition une carte d'urgence destinée aux personnes atteintes de lymphœdème dans le but d'améliorer la prise en charge en cas d'érysipèle.

<https://avml.fr/mise-a-jour-de-votre-espace-adherents-2021/>



Sondage

Dans une démarche d'amélioration continue de la qualité de nos actions,
nous vous invitons à participer à l'enquête de satisfaction de cette visioconférence.

Vous êtes patient(e) ?

Nous vous interrogerons, dans une seconde partie, sur votre parcours, la prescription de kinésithérapie
que vous avez éventuellement reçue et enfin sur les bénéfices obtenus.

Nous vous remercions très sincèrement pour votre participation.

L'équipe du RKS

 [Cliquer pour accéder au sondage](#)





MERCI

Nous restons à votre disposition pour vous accompagner via
info@reseaudeskinesdusein.fr



Réseau des Kinésithérapeutes du Sein
Association loi 1901
13 place Pey Berland - 33000 Bordeaux
info@reseaudeskinesdusein.fr www.reseaudeskinesdusein.fr

