

Cancer du sein

Ce qui se passe

Le traitement médico-chirurgical du cancer du sein est lourd. La chirurgie provoque une **cicatrice douloureuse qui gêne le mouvement**, et la chimiothérapie entraîne :

- des **douleurs et des raideurs articulaires**
- une majoration de la **fatigue**
- une **fonte musculaire** et une diminution de la force (sarcopénie)

Ce que je ressens

Les symptômes provoqués par les effets indésirables du traitement médico-chirurgical du cancer du sein créent **un cercle vicieux** où la fatigue et les douleurs entraînent l'inactivité qui elle-même entraîne fatigue, douleurs, raideurs, manque de mobilité, prise de poids (en particulier sous hormonothérapie), baisse de moral, problèmes de sommeil... qui affectent considérablement **la qualité de vie** de la personne malade.

La prise en charge par le kiné

Autour de la chirurgie

Une kinésithérapie mise en place de manière précoce après la chirurgie et visant à masser la cicatrice et à mobiliser le(s) membre(s) touché(s) permet de :

- Limiter la gêne fonctionnelle
- Diminuer les douleurs
- Éviter les barrages circulatoires
- Améliorer la cicatrisation

En cas de mastectomie

après l'ablation, la kinésithérapie sera utile pour préparer la reconstruction : reprise de la mobilité cutanée sur le thorax, assouplissement des cic-

trices puis après la reconstruction. Si une prothèse est prévue, le kinésithérapeute travaillera sur les cicatrices à visée esthétique mais aussi fonctionnelle pour retrouver les amplitudes articulaires complètes. Enfin, s'il y a lambeau de grand dorsal, un travail de l'épaule en lien avec une éducation thérapeutique sera mené pour éviter à terme des problèmes articulaires dégénératifs de l'épaule.

Pendant et après la chimiothérapie

La kinésithérapie va permettre, en sollicitant les muscles et les articulations de **diminuer les douleurs** et les raideurs et de **lutter contre la fonte musculaire**. Mais, le rôle du kinésithérapeute ne s'arrête pas à des manipulations et mobilisations. En effet, il joue un rôle essentiel dans le **réapprentissage du mouvement** et vers une **réadaptation physique** en vue de reprendre ses activités quotidiennes et de renouer progressivement avec une activité physique. Ces activités sont essentielles pour **lutter contre la fatigue** inhérente au traitement. À travers un travail véritablement pédagogique, le kinésithérapeute remet de manière progressive la femme sur le chemin du **mouvement**, qu'il s'agisse de gestes de la vie courante ou de la pratique d'un sport. Il saura lui montrer comment effectuer tel ou tel geste en fonction de ses capacités, lui enseigner des petits exercices à faire à la maison afin d'améliorer son confort ou lui expliquer comment doser son effort, etc.

Une écoute et un soutien moral

La fonction du kinésithérapeute dans la prise en charge des femmes atteintes d'un cancer du sein ne serait pas tout à fait complète sans évoquer **l'écoute et le soutien moral**. Au delà, et sans se substituer à un support psychologique, il apporte un soutien moral incontestable qui permet à la personne, en dépassant la pure dimension physique, de se sentir mieux et d'affronter de manière plus positive les traitements et "l'après cancer".

● LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement aux idées reçues, la prévention du lymphœdème à distance de la chirurgie est de conserver une activité physique et de lutter contre la prise de poids.