



APPORT DE LA REEDUCATION

CHEZ LES PATIENTES ATTEINTES D'OSTEOPOROSE

ET TRAITEES POUR CANCER DU SEIN

C. LABORDE --- J. TAIEB --- Kinésithérapeutes --- Hôpital Saint Louis --- Paris



**LE CANCER DU SEIN EST LE PLUS
FREQUENT DES CANCERS
FEMININS**

**L'OSTEOPOROSE
ATTEINT 1 FEMME SUR 3**

L'ostéoporose est **UNE ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE** car les premiers signes sont le plus souvent non visibles

FACTEURS DE RISQUE



SEXE ALIMENTATION
AGE GENETIQUE
ACTIVITE PHYSIQUE
CARENCE HORMONALE

MENOPAUSE

TRAITEMENTS

Facteurs sont influençables ou non

**20% de notre capital osseux dépend de
notre hygiène de vie**




CHIMIOTHÉRAPIES ET RADIOThÉRAPIES INDUISENT OU ACCENTUENT LES EFFETS DÉLÉTERES SUR LA TRAME OSSEUSE

**DEMINÉRALISATION = RISQUE MAJORE DE FRACTURE EN
CAS DE CHUTE OU CHOC**

- **Rachis**
 - **Fémur**
 - **Poignet**
 - **Os de l'avant bras**
- **Autonomie et Marche**
- **Autonomie, Préhension
Lymphoedème**

**LE RISQUE DE FRACTURE AUGMENTE AVEC L'ÂGE
= RISQUE VITAL CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE**



LA PRISE EN CHARGE DE PATIENTES TRAITEES POUR CANCER DU SEIN EN KINESITHERAPIE CONCOMITANTE OU DANS LE SUIVI A DISTANCE NE PEUT IGNORER CE RISQUE MAJORE ET DOIT LE PRENDRE EN COMPTE


LA REEDUCATION DOIT METTRE EN BALANCE LES DEUX AXES REEDUCATIFS EN ADAPTANT LES TECHNIQUES POUR LIMITER LES POSITIONS OU LES IMPACTS AGRESSIFS SUR LES MEMBRES SUPERIEURS ET LE TRONC

LES DOULEURS SATELLITES DES TRAITEMENTS DE LA MALADIE CANCÉREUSE MASQUENT OU S'AJOUTENT A CELLES DE LA MALADIE OSTEOPOROTIQUE



**LE KINESITHERAPEUTE
AGIT EN PARTENARIAT AVEC
L'EQUIPE MEDICALE ET PARAMEDICALE**

**NOTRE ROLE EST
PARFOIS COORDONNATEUR,
TOUJOURS ACCOMPAGNATEUR**

- 
- **L'ACTIVITE PHYSIQUE EST IMPORTANTE CAR L'EXERCICE STIMULE LA DENSIFICATION DE L'OS**
 - **LES CONTRAINTES MECANIQUES APPLIQUEES SUR LE SQUELETTE ONT UNE INFLUENCE SUR LE MODELAGE OSSEUX**
 - **LA PREVENTION ET LE TRAITEMENT PASSENT SOUVENT PAR UNE MODIFICATION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET UNE ADAPTATION DE L'ALIMENTATION**
 - **L'ACTIVITE PHYSIQUE BIEN MENE, PERMANENTE, MAINTENUE DANS LE TEMPS LIMITE L'INSTALLATION DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES**

FEMME JEUNE : ACTION DE PREVENTION

FEMME AGEE : ACTION D'EDUCATION



LE REEDUCATEUR PLACE 4 OBJECTIFS EN 4 FONCTIONS

- **D' EVALUATION**
- **DE TRAITEMENT**
- **D' EDUCATION**
- **DE PREVENTION**

**Adaptés selon le moment de la prise en charge et les
différents traitements médicaux de chaque pathologie**



L'EVALUATION

- **Le niveau algique, la nature et la situation des douleurs décrites**
- **La place des cicatrices et l'état des tissus péricicatriciels**
- **La présence d'oedèmes, leur volume, leur localisation, leur consistance**
- **Les amplitudes articulaires, la force musculaire et les zones de contractures**
- **La mobilité générale, la coordination, l'équilibre et l'autonomie**



LE TRAITEMENT

- **Massage**
- **Assouplissement des cicatrices**
- **Drainage lymphatique**
- **Entretien ou récupération des amplitudes articulaires**
- **Renforcement et adaptation du travail musculaire**

Travail actif des membres inférieurs et du tronc

Au sol , à la barre, sur tapis de marche, sur vélo



L' équilibre

- **Avec des parcours marqués au sol, des exercices unipodaux ou sur sols instables, des coussins mous des ballons corporels ou d'assises**



L'endurance

- **Par répétition et intensification des mouvements en ajoutant haltères, ou bandes élastiques, corde à sauter**





L'EDUCATION

- **Conseils et gymnastique en post chirurgical à J1**
- **Adaptation des gestes de la vie quotidienne et des activités sportives**
- **Va permettre de vivre avec les interdictions**
- **Peut aider à commencer ou à recommencer un sport**
- **Participe à la bonne observance des prescriptions, des conseils d'hygiène de vie et inciter à se faire assister (diététicienne)**



PREVENTION

- **C'est un tout**
- **On complète en adaptant l'ergonomie, l'environnement pour limiter le risque de chute ou de traumatisme musculo squelettique**
- **Conseiller les aides techniques et se faire épauler par un ergothérapeute**
- **Incitation à poursuivre le plus normalement les activités de tous les jours**
- **On utilise les jeux informatiques et les consoles avec leur programmes adaptables**

PREVENTION

- **C'est aussi renouer avec le sport seul ou en groupe**





PREVENTION... Dans le futur

- **Passer par le changement des mentalités face aux problématiques nouvelles d'une population vieillissante**
- **Passer par une meilleure prévention des traumatismes musculo rachidiens dans le monde du travail avec un investissement personnel plus important des entreprises**
 - = Installation de structures d'échauffement**
- **Passer peut-être par l'installation de « structures ludiques physiques pour adultes » ?**

En images.....






EN CONCLUSION

**LE MODERNISME EST-IL CONTRIBUTIF DE CE « VOL SILENCIEUX »
DE NOS DENSITÉS OSSEUSES QU'EST L'OSTÉOPOROSE ??**

**LA CONTRE ATTAQUE PASSE SANS DOUTE PAR UNE MEILLEURE
HYGIÈNE DE VIE ET UNE PLUS GRANDE PART DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE QUELQUE SOIT L'ÂGE,
EN BONNE SANTÉ OU MALADE**



Notre rôle partagé doit amener chaque patiente à reprendre confiance en elle par une meilleure prise de conscience de sa façon de se mouvoir, de la revalorisation de son image corporelle et de ses capacités fonctionnelles

Nous les accompagnons pour leur éviter le découragement et les ramener sur le chemin de la vie quotidienne active et pleine de l'avenir