

10 conseils de votre kinésithérapeute pour se remettre au sport....après un cancer du sein !

Après un cancer du sein, il est conseillé de pratiquer une activité sportive¹ ; si vous étiez sportive avant, vous avez très certainement une idée de ce que vous voulez faire ; si vous n'étiez pas amatrice de l'activité physique vous vous demandez bien ce qui pourrait vous attirer.

Sachez que le sport idéal après un cancer du sein doit être d'intensité modérée, vous permettant de continuer à parler voire de chanter pendant l'effort (ce qui signifie que votre cœur garde une fréquence de battements d'intensité moyenne). Cette activité devra avoir lieu au moins 5 fois dans la semaine avec la possibilité de varier le type d'effort. Les objectifs de l'exercice sont multiples : lutter contre la fatigue et les douleurs par le reconditionnement de vos muscles et de vos articulations, vous aider à contrôler votre poids en brûlant les calories apportées par l'alimentation, transpirer pour éliminer certaines toxines et enfin diminuer fortement le risque de récives. Marche à pied, natation, course à pied si vous êtes déjà entraînée, golf, yoga, gymnastique, Taï chi, Qi Qong, aviron, Pilates, toutes ces activités et surtout si vous les combinez dans la semaine, sauront vous apporter les bénéfices attendus.

Quel que soit le sport choisi, réhabituer le corps à l'exercice est capital afin d'éviter des conséquences désagréables d'une reprise trop rapide, comme les douleurs, les œdèmes ou tout simplement le découragement. Comme tout athlète qui reprend la compétition après un accident, vous devez passer par un réentraînement au geste sportif. Aucun sportif n'oserait passer de la sédentarité à l'effort sans une progressivité organisée. Ce réentraînement permet de ne pas brusquer le corps ni de maltraiter les zones qui ont été fragilisées. Toute femme opérée du sein doit bénéficier du même type de programme, que vous soyez sédentaire et que vous vouliez commencer une activité sportive nouvelle pour vous ou que vous soyez déjà sportive et que vous souhaitiez recommencer à pratiquer votre sport favori.



Bien évidemment, la reprise de l'activité physique ou du sport requiert le feu vert de votre chirurgien (cicatrisation des zones opérées lors de la chirurgie initiale ou de la reconstruction) qui variera en fonction du type de chirurgie (tumorectomie, mastectomie), type de reconstruction (implant, lambeau musculaire ou graisseux, lipofilling), immédiate ou secondaire etc.

Votre oncologue vous donnera son avis pour la reprise en fonction des traitements suivis ; la chimiothérapie ciblée (Herceptin) nécessitera peut-être l'avis d'un cardiologue donnant son aval pour une reprise toujours adaptée.



¹ Consultez le référentiel AFSOS <http://ftp.comm-sante.com/SB/activitephysiqueetcancer.pdf>



Avec votre kinésithérapeute vous travaillerez les amplitudes requises pour la vie quotidienne et pour les activités choisies ; vous devrez aboutir à l'absence de douleurs et d'inflammation dans les zones opérées. Il vous expliquera que la présence d'un curage axillaire n'est pas une contre-indication à l'activité physique bien au contraire. Il décidera avec vous en cas de « gros bras », de l'éventuel port d'un manchon pendant l'effort.

Voici donc les 10 conseils qui devraient vous aider à retrouver **en douceur** le chemin de l'effort pour votre bien-être, votre beauté et votre santé.

<p>1 Etirement</p>	<p>Comme tout sportif, pensez à vous étirer avant l'effort, en particulier si vous avez subi une chimiothérapie ou si vous êtes sous traitement d'hormonothérapie car dans ces deux cas les articulations sont plus raides. L'étirement se fait plus facilement en soufflant pour mieux se détendre. Comme il est important de mettre en tension le muscle cible en tirant sur ces deux extrémités il faut veillez à la bonne réalisation des exercices sans tricheries ni compensations. Pensez à étirer les membres les membres inférieurs et les membres supérieurs ; choisissez les étirements qui conviennent spécifiquement à votre activité physique. Demandez conseil à votre kinésithérapeute pour des idées d'exercices.</p>	
<p>2 Echauffement</p>	<p>Si votre activité physique sollicite votre cœur (activité d'endurance ou de vitesse), prévoyez une préparation cardiaque en alternant marche et trottement sur place. Ne démarrez jamais votre activité sans progression : marcher si vous avez décidé de courir, de faire du vélo ou de jouer au tennis ; nager la brasse très lentement si vous avez décidé de faire des longueurs de crawl ; marcher en faisant des mouvements de bras si vous allez faire un parcours de golf ; marcher dans l'eau si vous allez entamer une séance d'aquagym ; marcher avec vos chaussures de ski si vous avez décidé de faire du ski ; marcher en portant vos skis si vous partez faire du ski de fond ; faites des étirements simples pour toute séance de yoga ou de Pilates, etc.</p>	
<p>3 Durée</p>		<p>Préparez votre planning pour le dosage de la durée de l'exercice avant de vous rendre sur le lieu d'activité. Vous savez quel objectif vous avez envie d'atteindre (ce que vous faisiez avant ou bien ce que vous aimeriez réaliser) : durée de l'effort ou de la séance, nombre de kilomètres ou de longueurs de piscine par exemple. Divisez cette valeur en 2 si vous êtes proche de votre forme optimale, en 4 ou 6 si vous vous sentez encore fatiguée ou faible. De semaine en semaine, vous augmenterez la dose c'est-à-dire la durée de l'exercice, le nombre de longueurs de piscine etc.</p> <p>Le passage à une durée plus importante est fonction de l'absence de sensations désagréables non seulement pendant la séance mais également dans les quelques jours qui suivent l'effort. La douleur n'est pas le signe de l'efficacité de l'exercice, bien au contraire. La douleur est un signal d'alarme qu'il faut savoir écouter. Allez-y progressivement et votre corps s'adaptera, sans découragement et sans lésions.</p>

<p>4 Intensité</p>	<p>Du point de vue de l'effort lui-même, essayez de trouver une progression pour ne pas solliciter « du jour au lendemain » vos muscles et vos articulations au maximum. Par exemple, si vous jouez au tennis, commencez par vous entraîner face à un mur ; puis jouer avec des balles dites « molles » (un peu vieilles), avec un partenaire qui enverra des balles en douceur et sans vous faire trop courir. Passez ensuite aux balles normales (neuves !) puis choisissez un partenaire plus difficile, puis augmentez la durée du jeu. Si vous vous remettez au Pilates ou au Yoga choisissez d'abord des niveaux débutants, des postures faciles, aux résistances progressives. Si vous reprenez le ski choisissez des pistes bleues, puis vertes, puis rouges ou noires. Si vous nagez, commencez par des nages qui nécessitent peu d'amplitude d'épaule ; si vous marchez commencez par une marche sans bâton puis avec ; si vous avez choisi l'aviron montez en 8 ou en 4, puis en double et enfin seule mais commencez par vous y remettre avec des séances d'ergomètre sur la terre ferme ; si vous jouez au golf commencez par un parcours facile et court puis de plus en plus long. Si vous connaissez bien votre sport favori vous saurez reprendre progressivement et augmenter peu à peu son intensité !</p> 
<p>5 Mise en jeu</p>	<p>Si votre activité met en jeu votre membre supérieur du côté du sein opéré en première position (golf, tennis) pensez toujours à bien positionner vos épaules en position basse, loin de vos oreilles, les omoplates se rapprochant de la colonne et insistez pour corriger au mieux le côté atteint.</p> <p>Si votre activité met en jeu les 2 membres supérieurs (natation, aviron, marche nordique, ski de fond), veillez à équilibrer la mise en jeu des deux membres supérieurs sans favoriser l'usage du côté le plus fort. Si votre côté atteint n'est pas votre côté dominant, ne laissez pas en retrait. Si vous êtes en appui sur vos membres supérieurs pendant l'effort (gymnastique, bicyclette) pensez toujours à être tonique, sans être avachie et sans peser de tout votre poids sur vos mains.</p> <p>Si l'activité met vos membres supérieurs en position secondaire (course à pied), veillez néanmoins à bien positionner vos épaules tout en recherchant le maximum de relâchement de l'ensemble des muscles du cou, des épaules et des omoplates. Pensez à alterner les positions de votre membre supérieur, en bas, en l'air, pour aider le drainage, courir longtemps bras pendant le long du corps peut entraîner œdème et douleur. C'est le moment de porter votre manchon.</p> <p>Les activités mettant en jeu les membres supérieurs de manière intense voire violente comme l'escalade ou le ski nautique devront être reprises avec une progressivité encore plus grande que pour tout autre sport du fait des contraintes appliquées sur l'épaule, le creux axillaire et toute la région du sein.</p> 

<p>6 Respiration</p>		<p>La respiration est indispensable pendant tout effort ; dans le cas d'une intervention pour un cancer du sein, la respiration ample et bien effectuée (soufflez par la bouche en rentrant le ventre, inspirez par le nez en gonflant le thorax) aura pour effet d'aider au drainage lymphatique naturel du sein et du membre supérieur tout en favorisant l'oxygénation des muscles. Ne jamais négliger la respiration pendant l'effort est un gage de bonne endurance et de bonne récupération après l'effort.</p>
<p>7 Gainage</p>	<p>Lorsque vous faites un effort avec votre membre supérieur, vous devez gagner votre corps pour que votre bras soit fort et résiste ainsi à l'effort. Le membre supérieur s'attache par l'omoplate et par l'épaule au tronc lui-même rendu solide par les abdominaux en avant et les muscles du dos en arrière. Plus vous contractez ventre et dos pendant l'effort (en vous tenant bien droite et immobile), plus votre mouvement de bras sera puissant et stable, évitant ainsi toute élongation désagréable et dangereuse pour les articulations, les ligaments, les tendons de l'épaule.</p>	
<p>8 Ecoute</p>	<p>Restez à l'écoute de votre corps ; ne forcez jamais sur les différentes structures, les tendons, les muscles, les ligaments. Toute douleur est signe de souffrance d'un tissu, d'une lésion qui s'installe, que celle-ci surviennent pendant ou après l'exercice. Votre corps a besoin de douceur et de progressivité, de récupération après l'effort, de temps de repos avant de recommencer !</p>	
<p>9 Retour au calme</p>	<p>Après un effort, il est important de consacrer un peu de temps au retour au calme. Cela consiste à prolonger l'activité mais avec une intensité moindre comme pour sevrer le corps de l'effort. Prévoyez donc un temps où l'intensité sera décroissante jusqu'au repos. Profitez-en aussi pour vous étirer, vous récupérerez mieux.</p>	
<p>10 Entretien</p>		<p>Même si vous faites une activité physique ou du sport, pour votre plaisir ou pour vous maintenir en forme, pensez toujours à vérifier la souplesse de vos cicatrices et de votre épaule du côté opéré. Parfois l'exercice pratiqué ne les met pas suffisamment en tension donc en étirement pour qu'elles restent souples. Demandez à votre kinésithérapeute qu'il vous montre le mouvement les rendant souples et libres.</p> <p>L'activité physique est bonne pour maintenir un poids stable donc pour entretenir la silhouette, pour éliminer certaines toxines ce qui entretient la « propreté » du corps, pour entretenir son moral grâce à la production d'endorphines, enfin ses muscles et ses os pour qu'ils restent forts et solides, sa circulation pour qu'elle soit optimale ! Et au final, entretenir son corps prévient le vieillissement !</p>