

Floriane Le Corre
M-Kinésithérapeute
libérale
DU Lymphologie
Référente RKS 56

Un ruban
qui nous unit tous



Rééducation et Cancer du Sein

Il est **IMPORTANT** de sortir des idées reçues

KINE = drainage lymphatique pour gros bras

Aujourd'hui la place de la rééducation est importante

- ✓ En pré opératoire
- ✓ En post opératoire chirurgical
- ✓ En pré et post reconstruction
- ✓ Pendant la radiothérapie
- ✓ Pendant chaque phase du traitement



*Prise en charge
pré opératoire*

INTERET DE LA PRISE EN CHARGE

Informier et répondre aux patientes

- ✓ sur le déroulement de la journée opératoire
- ✓ Sur les suite opératoires : port de brassière, exercices à réaliser, conseils d'hygiène de vie et SURTOUT de prévoir le premier rdv post op
- ✓ Sur les complications éventuelles (lymphocèle, cordes)
- ✓ Sur les réseaux existants (RKS, APA, Ligue..)

Les patientes souvent reformulent ce qu'elles ont compris lors des consultations précédentes (chirurgiens, anesthésistes) et cherchent des explications

LIVRET RKS

LIVRET RKS

Exercice 5

*De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours*

JE CONTINUE DE LEVER MON BRAS

Croisez les doigts au dessus du ventre et levez les mains vers le plafond.

La main du côté opéré se laisse guider par l'autre main pour se retrouver à hauteur des épaules.

Les coudes se tendent progressivement, jusqu'à hauteur de vos épaules, coudes fléchis puis tendus.



14



C'est une consultation très importante

Trop peu prescrite !!!



*Prise en charge
post opératoire*

Rééducation et cancer du sein



Objectifs de la rééducation



Diminuer les douleurs aiguës

Rééducation et cancer du sein

Objectifs

Diminuer les douleurs aiguës

Douleurs d'origine mécaniques (ceinture scapulaire) traitées par des mobilisations et du massage

Les douleurs liées au **syndrome myofascial**, méconnues mais très présentes.

Ce syndrome est caractérisé par l'existence de points gachettes qui sont des zones hyperexcitables sur une bande tendue musculaire traité par massage et étirements et que l'on retrouve à distance de l'intervention

Douleurs neuropathiques (NICB, sein fantôme...) avec peu d'action par le kinésithérapeute.

Obtenir une épaule souple et indolore



Rééducation et cancer du sein

Objectifs

Obtenir une épaule souple et indolore

Lutter contre l'attitude de protection du sein (APS)

Cette attitude est présente dès l'annonce

Définition : épaule élevée en enroulée combinant sonnette externe de l'omoplate, bras collé au corps et hypercyphose

- ✓ Cette attitude est souvent responsable de nombreuses compensations que nous devons traiter

Rééducation et cancer du sein

Objectifs

Obtenir une épaule souple et indolore

Lutter contre l'attitude de protection du sein (APS)

Traitement de la bio-mécanique

- ✓ Mobilisation de la scapula associé à un massage doux des fixateurs
- ✓ Etirement du petit pectoral (Bollywood en expiration maximale) et massage +++
- ✓ Travail actif de l'abaissement de l'épaule et de la rétraction de la scapula (en décubitus dorsal puis assis, puis debout)

IMPORTANT +++ DE L'AUTORÉÉDUCATION

ÉTIREMENTS QUOTIDIENS



Traiter et assouplir les cicatrices



Rééducation et cancer du sein
Objectifs
Traiter et assouplir les cicatrices

Toute cicatrice doit être travaillée!!!!

QUAND

Dans la littérature dès J21.....

Dès que possible en mobilisation tissulaire en péri-cicatriciel en respectant le rapprochement des berges

POURQUOI

Diminuer au maximum les adhérences et obtenir un mouvement fluide du bras , et enfin préparer à la reconstruction

OÙ

Au niveau du sein (tumorectomie), du thorax (mastectomie, drain et cathéter) et du creux axillaire (curage axillaire et ganglion sentinelle)

Rééducation et cancer du sein
Objectifs
Traiter et assouplir les cicatrices

Traitements et techniques de rééducation

- ✓ On associe aux techniques manuelles l'utilisation du LPG, des micro courants, des pansements compressifs, du Ktape et des tissus mobilisateurs
- ✓ En faisant varier la position du sein par rapport à la pesanteur pour rechercher les points d'accroches
- ✓ En faisant varier la position du bras de basse à haute

Rééducation et cancer du sein
Objectifs
Traiter et assouplir les cicatrices

Techniques d'auto massage
Techniques d'auto-étirements quotidien
Et on hydrate++++

Faciliter la saisie/mobilisation par la position et privilégier les étirements des cicatrices puis leur décollement par rapport aux plans sous-jacents



Prévenir et traiter le lymphœdème Et les cordes lymphatiques



Rééducation et cancer du sein
Prévenir et traiter les cordes lymphatiques

Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter les cordes lymphatiques

La corde axillaire appelée aussi thrombose lymphatique est une inflammation d'un vaisseau lymphatique qui se situe sous la peau ...

Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter les cordes lymphatiques



**La corde
axillaire**



**La corde
thoracique**



Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter les cordes lymphatiques

- ✓ Corde lymphatique, corde de Mondor, bride ou corde de guitare... peut être très douloureuse et limiter certains mouvements. Elle est plutôt ressentie comme un bleu sur lequel on appuierait en permanence, ou comme une brûlure, ou encore comme une forte tension.

Rééducation et cancer du sein

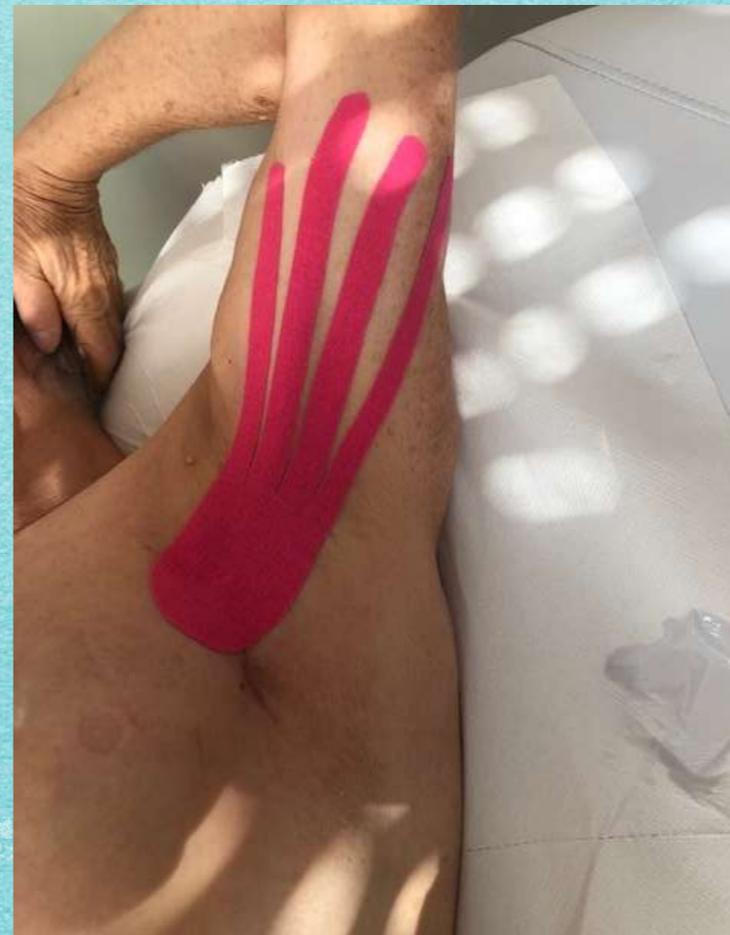
Prévenir et traiter les cordes lymphatiques

- ✓ Il est possible d'en venir à bout, « à condition de ne surtout pas les casser, mais au contraire de les étirer avec douceur et de les masser avec la pulpe des doigts
- ✓ En complément de la kinésithérapie, il faut étirer ces brides tous les jours pour éviter que l'épaule, le coude, le poignet et les doigts ne se raidissent

Le KTAPPING

Indications :

- ✓ Douleur (gate contrôle)
- ✓ Lymphologie (rétraction du tape qui crée une ondulation : effet drainant)



Systeme LPG



Indications :

- ✓ En cas de fibrose trop importante, de raideur ou de tissus collés, il sera aussi possible de recourir au massage mécanique du LPG

Rééducation et cancer du sein
Prévenir et traiter le lymphoedème

Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter le lymphoedème

Conseils et prévention

Il n'existe pas de prévention du lymphoedème par le drainage lymphatique manuel

- ✓ L'apparition du lymphoedème ne répond à aucune règle
- ✓ La technique du ganglion sentinelle, moins invasive, à permis de réduire l'apparition de lymphoedèmes importants
- ✓ Avant de le traiter, on élimine la possibilité d'une récurrence

Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter le lymphoedème

Le lymphoedème

- ✓ **Signes fonctionnels** : sensations de lourdeurs et de pesanteurs (pas de douleurs) sont objectivés par les mesures du diamètre du bras
- ✓ Au cabinet on constate essentiellement des **petits oedèmes peu volumineux** qui augmentent à l'activité
- ✓ Ainsi que des oedèmes du thorax, du sein et du creux axillaire
- ✓ 3 facteurs risques : curage axillaire, obésité et sédentarité

Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter le lymphoedème

Traitement

En cas d'oedème très important supérieur à 2cm/ coté opposé

- ✓ Drainage lymphatique manuel
- ✓ Pressothérapie
- ✓ Manchon de jour
- ✓ Manchon de nuit
- ✓ Auto-Bandage de jour et de nuit
- ✓ Gym et rééducation douce sous bandage
- ✓ Soins de peau





Il faut

2 années

pour stabiliser un lymphoedème

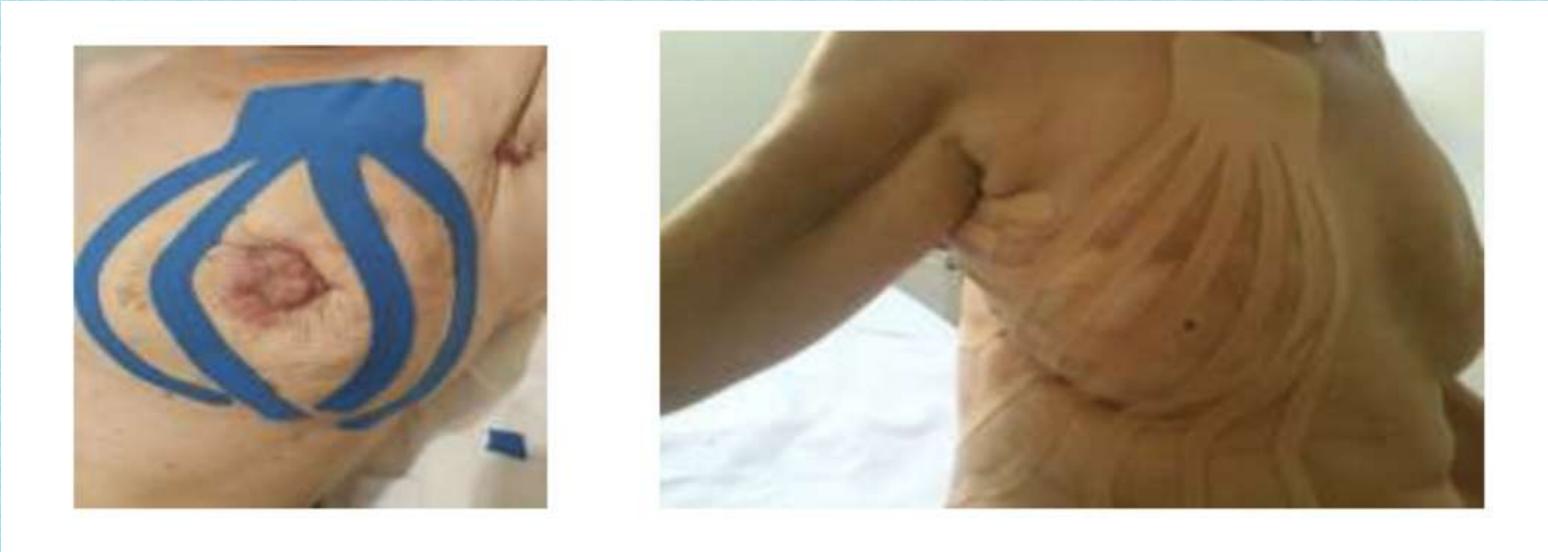
Rééducation et cancer du sein

Prévenir et traiter le lymphoedème

Pour les œdèmes du thorax, du sein, du creux axillaire
les lymphocèles

Le traitement est simple :

- ✓ DLM
- ✓ Compression (bandes à allongements courts, brassières ceinture thoracique)
- ✓ KTAPE



Importance de l'activité physique Adaptée



La fatigue post cancer:

Premier symptôme à arriver et dernier à partir.

80% des personnes sont touchées.

L'AP est le SEUL traitement reconnu et validé : action des myokines (cytokines des muscles).



Au sein du cabinet on pratique des exercices de renforcements musculaires adaptés en fonction de l'âge du patient, de sa forme physique, de son endurance et des pathologies associées : tout ce que nous évaluons lors de notre bilan



On encourage nos patients à bouger...

APA pour le membre supérieur

- ✓ Pour celles qui le peuvent
- ✓ MARCHE NORDIQUE
- ✓ Fait partie des soins de support dans le cadre d'un cancer du sein (diminue le risque de cancer)



Avant et Après la Radiothérapie

✓ Avant: rôle de conseils



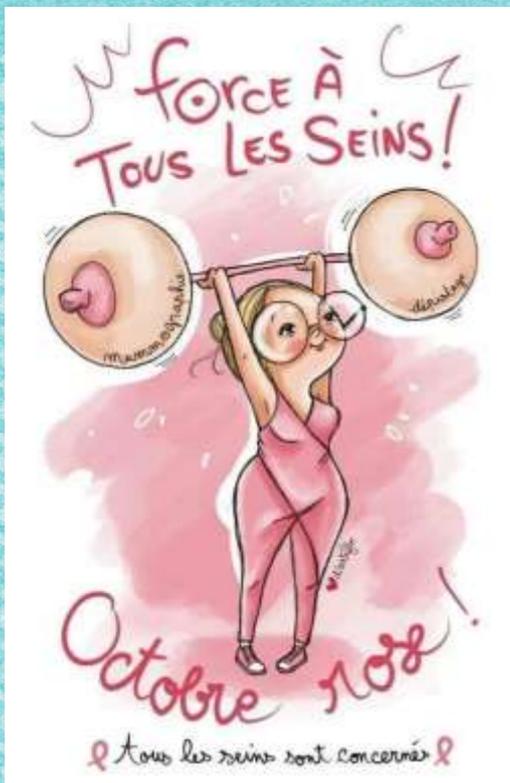
✓ Pendant: Travail autour de la zone irradiée, maintenir les acquis

✓ Après: Travail sur la zone irradié > 1 mois.



Avant reconstruction

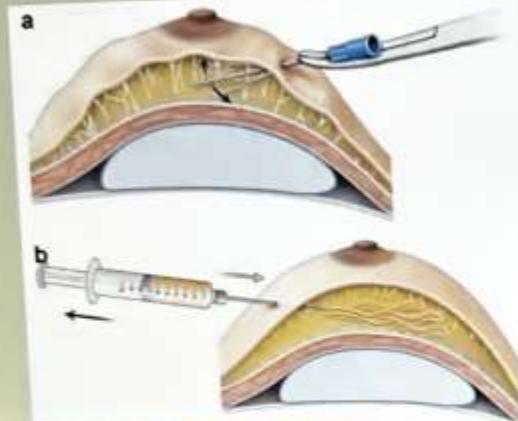
- ✓ Pour assurer une bonne amplitude d'épaule et préparer les muscles et la peau (souplesse et élasticité) afin de permettre par exemple une meilleure mise en place d'un implant mammaire.



Après reconstruction

- ✓ Pour garantir souplesse et mobilité des articulations, des muscles et de la peau.
- ✓ Pour améliorer la circulation locale (notamment sur site donneur lors du lippomodelage).
- ✓ Pour retrouver harmonie et équilibre (droite et gauche) selon la technique employée.

LIPOFILLING + PROTHESE





*En
conclusion*



- ✓ Pour garantir une prise en charge au sens large permettant de mieux supporter l'état de détresse psychologique secondaire à l'annonce du diagnostic et son traitement chirurgical.
- ✓ Pour accompagner les douleurs liées à l'hormonothérapie
- ✓ Pour aider la patiente à toucher à nouveau son corps et retrouver une bonne qualité de vie.



- ✓ Pour retrouver confiance en soi pour une vie normale après cancer

✓ Pour une prise en charge optimale chez la personne âgée....

La prise en charge est globale car au delà des gestes spécifiques liés aux items développés précédemment, nous devons adapter notre rééducation aux comorbidités liées à l'âge de nos patients

Nos patients sont par ailleurs confrontés au manque de kinésithérapeute spécialisé ...qui doit le cas échéant se déplacer à domicile et plus encore ici en zone sous dotée

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

R K S

Réseau des
Kinésithérapeutes
du Sein

