

Pourquoi une réadaptation oncologique ?

La réadaptation physique a pour but de vous permettre, dans la mesure du possible, de **maintenir un état de santé optimal et la meilleure qualité de vie possible** durant les traitements de type chimiothérapie ou radiothérapie, et d'améliorer votre capacité physique et donc votre qualité de vie pendant et après les autres traitements (immunothérapie, hormonothérapie, thérapie ciblée). **L'activité physique a également un impact positif sur l'anxiété, la fatigue, la douleur, et permet une amélioration de votre capacité cardio-respiratoire et musculaire.**

Votre maladie et les traitements pourraient affecter votre état de santé général et plus particulièrement entraîner une altération physique importante : perte de masse musculaire, fatigue, essoufflement, neuropathies, etc... C'est la raison pour laquelle **le Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire de l'Hôpital Erasme vous propose un entraînement physique structuré, personnalisé et encadré par notre équipe de kinésithérapeutes** qui vous aidera à retrouver une condition physique adaptée à votre mode de vie et vous permettra d'élaborer de nouveaux projets.

Infos pratiques

Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire (CRPP)
Bâtiment BUCOPA – 2^{ème} étage Route 34
Route de Lennik 806 – 1070 Bruxelles
T +32(0)2 555 69 62

Heures d'ouverture
Lundi, mercredi, vendredi 8h-18h
Mardi, jeudi 8h30-13h

Pour prendre rendez-vous :
T +32(0)2 555 69 62



Hôpital Erasme
Route de Lennik 808 – 1070 Bruxelles
T +32 (0)2 555 31 11 – **M** communication@hubruxelles.be
www.erasme.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Hôpital Erasme
Route de Lennik 808 – 1070 Bruxelles
10/2024



La réadaptation oncologique : de l'activité physique contre le cancer

Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire
Service de Kinésithérapie



En quoi consiste l'entraînement physique ?

Pour restaurer votre capacité à faire des efforts dans la vie de tous les jours, un programme d'entraînement physique doit, à la fois, améliorer :

- **L'endurance** afin d'être capable de faire des efforts prolongés sans fatigue excessive (ex : les tâches quotidiennes, de la marche, monter les escaliers, etc...). Pour ce faire, vous vous entraînerez sur un vélo, un tapis roulant, un stepper ou un rameur.

- **La puissance musculaire** afin d'être capable de réaliser un effort important sur un temps très court (ex : déplacer un objet lourd, se relever d'un fauteuil, etc...). Pour ce faire, vous vous entraînerez sur divers appareils de musculation faisant travailler les bras et les jambes.

Ces deux types d'entraînements sont complémentaires et indispensables pour une remise en forme optimale.

Après quelques séances de familiarisation avec le matériel de la salle d'entraînement, une évaluation de votre condition physique sera réalisée afin de connaître votre capacité physique et d'élaborer un programme d'exercices personnalisé.

Le programme de réadaptation sera adapté à la situation médicale et aux éventuelles contre-indications médicales, post-opératoires et/ou articulaires de manière individuelle.

Combien de séances faut-il prévoir ?

Il faut compter une dizaine de séances pour ajuster votre programme d'entraînement personnalisé et l'adapter à votre condition physique. Les premières séances pourront vous paraître éprouvantes, vous ressentirez ensuite une amélioration progressive.

Un programme idéal de réadaptation comprend **2 ou 3 séances d'entraînement par semaine**. Chaque séance dure entre **45 minutes et 1h30**.

Vous avez, à priori, droit à 48 séances de réadaptation par an, pour un coût de 2,80 à 7 euros par séance en fonction de votre statut (VIPO/ BIM ou assuré ordinaire).

Afin de profiter au mieux de ce programme, nous vous encourageons à adopter ou à conserver une bonne hygiène de vie.

Vous pouvez considérer cette réadaptation comme une étape positive pour vous aider à découvrir ou à retrouver le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

L'activité physique en pratique

• **Pour qui ?** Pour toute personne étant, ou ayant été atteinte d'un cancer et qui désire retrouver une «bonne» condition physique, améliorer son bien-être moral, physique et son sommeil, diminuer la fatigue, atténuer certains effets secondaires des traitements et améliorer son état nutritionnel.

• **Quand programmer les séances ?** Votre médecin doit marquer son accord avant de débiter les séances. Mais sachez que les experts préconisent de commencer le plus tôt possible et qu'aucune prescription n'est nécessaire pour démarrer dans notre centre.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOUS NE SUIVEZ PAS LE PROGRAMME DE RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE

Si se rendre dans un centre de revalidation spécialisé est trop difficile pour vous, nous vous rappelons que les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique pour les personnes atteintes de cancer sont les suivantes :

Les différentes catégories d'activité physique

Les activités physiques sont réparties en 4 catégories selon leur niveau d'intensité :



Faible
pas de transpiration, ni d'essoufflement



Modérée
essoufflement et transpiration modérés mais conversation possible



Intense
essoufflement marqué, transpiration abondante et conversation difficile



Très intense
essoufflement très important, transpiration abondante et conversation impossible

LIMITER
le temps de sédentarité



REEMPLACER
par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité)





Exemples :

- ▶ Prenez les escaliers
- ▶ Levez-vous toutes les heures
- ▶ Allez au travail en vélo ou en marchant
- ▶ Descendez un arrêt plus tôt

Les bienfaits sont multiples :

- ▶ réduction de l'anxiété, de la fatigue, du stress, des douleurs
- ▶ amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle
- ▶ perte de poids, maintien d'un poids sain
- ▶ amélioration des capacités cardio-respiratoires et musculaires
- ▶ amélioration de la tolérance des traitements et diminution des effets secondaires à moyen et long terme
- ▶ diminution de la mortalité globale et de la récidive
- ▶ réduction du risque de maladie cardiovasculaire, diabète, hypertension artérielle



Au moins 150 à 300 minutes
d'activité physique aérobique d'intensité modérée



ou



au moins 75 à 150 minutes
d'activité physique aérobique d'intensité soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine



Au moins 3 fois par semaine
des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure







Au moins 2 fois par semaine
des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires



