

free

Cancer du sein : pourquoi consulter un kiné ?



"Toutes les femmes qui souffrent d'un cancer du sein ont besoin de faire de la kiné, et dans la plupart des cas, ce sont elles qui en font la demande. Mais normalement, aucune d'entre elles ne devrait sortir d'une chirurgie sans ordonnance de kinésithérapie", explique Ingrid Lanno, kinésithérapeute et membre du réseau des **kinés du sein**, une association créée pour regrouper tous les kinésithérapeutes formés à cette prise en charge. Dans le cadre du suivi du cancer du sein, les séances réalisées auprès d'un kinésithérapeute conventionné sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale, sans reste à charge pour les patientes.

Les indications sont nombreuses et la prise en charge complète, portant sur différents aspects de la maladie : préparation à une reconstruction, drainage et assouplissement des tissus pour prévenir l'installation de fibroses et aider à la vascularisation, accompagnement lors des traitements (hormonothérapie, chimiothérapie, radiothérapie), intervention en pré et post-opératoire (tumorectomie, **mastectomie**), atténuation des effets de la fatigue.

La kiné est également très utile en cas de douleurs (sensation de carcan, d'oppression), de limitation articulaire de l'épaule, de cordes axillaires, de présence d'un **lymphoedème** du bras et/ou du sein, d'une lymphocèle, pour le traitement des cicatrices. Le cancer lui-même entraîne une perte de muscles de près de 20 %, et les traitements augmentent encore cette fonte musculaire. La prise en charge par un kiné permet (...)

musculaire. La prise en charge par un kiné permet justement d'éviter que cette perte soit trop importante. Enfin, le kinésithérapeute permet également d'entretenir la revitalisation de la peau et aide à la répartition de la graisse injectée lors d'un **lipofilling**.

Cancer du sein : comment intervient le kinésithérapeute auprès des patientes ?

"L'objectif est de permettre aux femmes de retrouver une autonomie physique pour avoir une vie quotidienne la plus sereine et la plus saine possible. Le cancer du sein est une maladie qui entraîne beaucoup de fatigue mais aussi une perte de repères dans tous les secteurs de la vie (pro, social, sport etc.)", observe Ingrid Lanno.

Prise en charge après une intervention

Après l'intervention et l'ablation du sein, il y a un risque d'accumulation de lymphes (on parle de lymphocèle) qu'il va falloir drainer pour éviter un engorgement. "L'opération entraîne également des adhérences, des fibroses. Les mouvements sont alors très limités et douloureux, tant au niveau du bras, de l'épaule que du rachis qui va se figer car les omoplates ne bougent plus. On intervient aussi au niveau lombaire, dorsal et cervical pour redonner de la mobilité et améliorer la posture globale", détaille la spécialiste.

Le lymphoedème

Comme l'explique Ingrid Lanno, les différentes préconisations ont permis de faire notablement baisser le nombre de cas depuis une quinzaine d'années. On sait par exemple aujourd'hui qu'il est primordial de bouger le bras précocement, de le faire travailler comme avant, mais aussi de prévenir les infections locales en désinfectant immédiatement les petites plaies de la main ou du bras, d'éviter les températures extrêmes et la prise de poids. "On en traite encore en kiné, mais il y en a beaucoup moins. C'est plus un accompagnement global qui vise à une reprise de la mobilité", observe la kiné.

La cicatrice

En post-opératoire l'apport du kiné peut être considérable, notamment dans la prise en charge de la cicatrice. Il faut attendre environ 3 semaines, pour que la cicatrisation soit faite, avant de pouvoir intervenir dessus. "Le travail consiste à aller redonner de la mobilité dans cette cicatrice, pour éviter qu'il y ait des adhérences. Sachant qu'en plus s'il y a une reconstruction prévue, plus la peau est décollée, souple, saine, plus ce sera facile ensuite pour les chirurgiens d'avoir un résultat optimal", explique Ingrid Lanno. Cette dernière précise d'ailleurs que bien souvent les chirurgiens font eux-mêmes la demande d'un travail de la cicatrice par un kiné avant la reconstruction.

Cordes axillaires

Les femmes qui présentent une corde axillaire, ou thrombose lymphatique superficielle (TLS), sont prises en urgence. Elles ne peuvent plus lever le bras et la douleur est intense. "Ça arrive dans le mois qui suit la chirurgie. On va drainer, mobiliser cette corde pour qu'elle s'étire et se relâche. Même si les manipulations sont un peu douloureuses au début, le bras retrouve de la mobilité dès la première séance", explique la kiné. Une prise en charge est indispensable, au-delà de l'évident besoin de retrouver de la mobilité, si la patiente doit faire des séances de radiothérapie, car elle devra alors garder le bras en l'air pendant les séances.

Prise en charge des patientes atteintes d'un cancer du sein : quels sont les outils du kiné ?

Le praticien va évidemment énormément travailler en manuel, mais il dispose aussi d'un certain nombre d'outils qui lui permettent d'aller plus vite et d'être plus précis. "Le LPG (cellu M6) nous aide à traiter ce qui est cellulaire, les fibroses, les adhérences. On utilise également d'autres outils qui ont montré leur efficacité pour un retour plus rapide à la reprise d'activité comme, par exemple, la pulsothérapie ou le taping", détaille la kiné.

Cancer du sein : les bienfaits de la kiné pendant les traitements

Autre aspect très important de la prise en charge des patientes, l'accompagnement pendant les traitements. Ces derniers ont de nombreux effets secondaires qui ont un impact considérable sur la qualité de vie. La kinésithérapie se révèle alors indispensable, chaque type de traitement ayant des effets indésirables qui lui sont propres.

Chimiothérapie

Pour la chimiothérapie, les problèmes les plus importants sont la fatigue, la dénutrition et la sarcopénie, c'est-à-dire la perte de masse musculaire. "Les femmes peuvent aussi souffrir de neuropathies périphériques, avec par exemple des problèmes de fourmillements dans le bout des doigts, dans les pieds. Le kiné peut vraiment agir là-dessus", explique Ingrid Lanno.

Radiothérapie

La radiothérapie peut quant à elle induire des fibroses qui peuvent être très importantes et douloureuses pour les patientes, provoquant notamment un enraidissement de l'épaule. Là encore les séances de kiné sont extrêmement utiles.

Hormonothérapie

Enfin, l'hormonothérapie (que les patientes peuvent prendre au long cours, les préconisations étant autour de 10 ans) entraîne souvent une prise de poids, de la fatigue, des douleurs musculaires et articulaires, des bouffées de chaleur, des modifications de l'humeur, autant de symptômes inhérents à la ménopause induite par le traitement.

Merci à Ingrid Lanno, kinésithérapeute.

Pour plus d'informations ou trouver un kinésithérapeute formé à cette prise en charge, vous pouvez consulter le site internet du Réseau des kinésithérapeutes du sein (RKS)