



MON KINÉ M'ACCOMPAGNE

LE PETIT GUIDE DU CANCER DU SEIN

Concerne les personnes opérées d'un cancer du sein

GUADELOUPE

QUI SOMMES NOUS ?



Elise et Marie, kinésithérapeutes et amies de longue date.

Nous avons étudié ensemble à l'Université Catholique de Louvain-La-Neuve en Belgique.

C'est lors de ces études que nous avons réalisé un stage à la Clinique du sein à St Luc, l'hôpital universitaire.

Depuis nous sommes restées très sensibilisées au cancer du sein et nous voulions que chaque femme ait les informations adéquates pour avoir la meilleure prise en charge possible.

L'écriture de ce livret nous a paru être la solution.

Avec toute notre bienveillance,

Bonne lecture,

elise.louvard@gmail.com

marie.jouanneaud.pillet@gmail.com



SOMMAIRE

- 01** Introduction
- 04** La mobilité du bras
- 12** Le système lymphatique et la chirurgie
- 16** La prise en charge cicatricielle et sensorielle
- 21** L'activité physique et sportive
- 27** Les adresses utiles
- 31** A retenir



INTRODUCTION

Ce livret est destiné aux personnes opérées d'un **cancer du sein**.

Il va vous aider à comprendre ce qui vous arrive, prévenir d'éventuels désagréments et vous rééduquer.

Il sert notamment à diminuer les effets secondaires de la chirurgie et des traitements comme la fatigue, les douleurs, les inconforts, les raideurs.

N'hésitez pas à demander une ordonnance de kinésithérapie pour être accompagnée.

Connaître sa chirurgie :

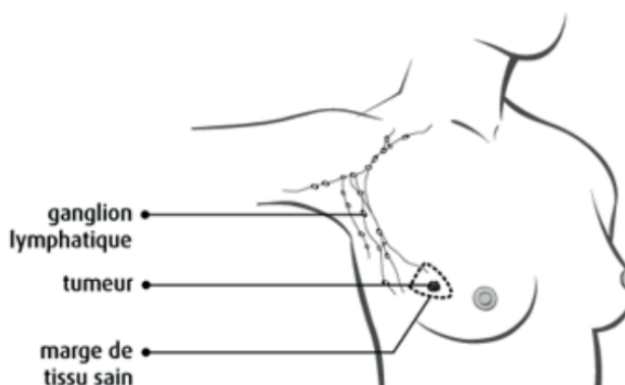
- Il existe différents types de chirurgie :

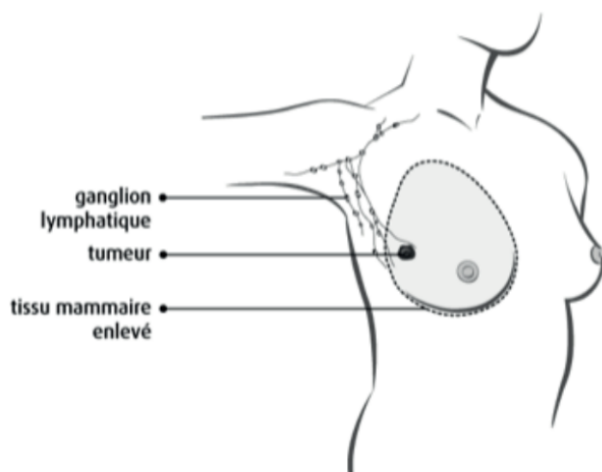
- **Tumorectomie** (retrait de la tumeur présente dans le sein),
- **Quadrantectomie** (retrait d'un quart du sein),
- **Mastectomie** (retrait de tout le sein).

- La chirurgie est accompagnée, ou non du retrait d'un ou plusieurs ganglions lymphatiques :

- Le **ganglion sentinelle** : 1er ganglion qui se situe entre l'aisselle et le sein.
- **Curage axillaire** : Retrait de plusieurs ganglions de l'aisselle si présence de cellules tumorales à ce niveau .

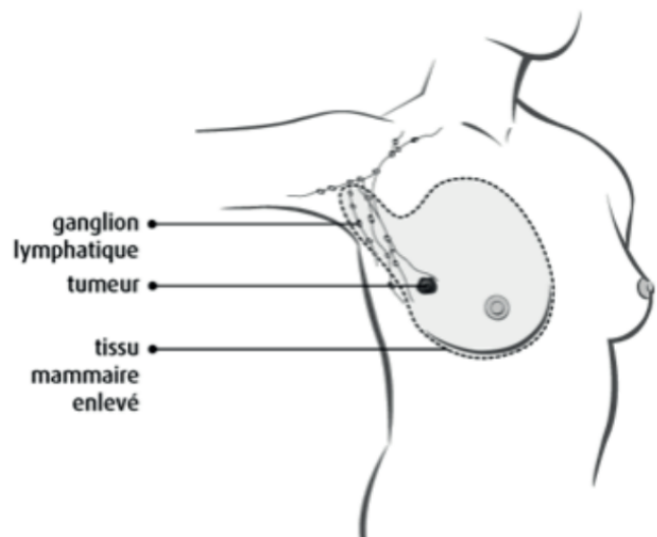
Tumorectomie





← Mastectomie simple

Mastectomie avec
curage
ganglionnaire



Ce livret vous donne des conseils à propos de :

- La récupération de la **mobilité** du bras
- Les conséquences de la chirurgie sur le **système lymphatique** et comment y faire attention
- Le soin des **cicatrices**
- L'importance de l'**activité physique**

Ce qui est normal après l'opération :

- Une sensibilité perturbée au niveau du bras, aisselle et/ou zone opérée
- Un gonflement de la zone opérée
- Un engourdissement ou lourdeur du bras
- Une douleur plus ou moins grande (qui peut être diminuée par des antidouleurs et/ou des anti-inflammatoires)

PAS DE PANIQUE, c'est temporaire !

LE BUT DU LIVRET



COMPRENDRE

SAVOIR

**RECONNAITRE LES
CHANGEMENTS**

**LES MOYENS
D'ACTION**

CHAPITRE I

LA MOBILITÉ DU BRAS



OBJECTIF : TOUT RÉCUPÉRER, on veut retrouver notre mobilité d'avant !

Mais **patience**, la récupération est progressive et permettra une reprise de vos activités quotidiennes sans inconfort.

Cela prendra le temps qu'il faudra mais **il est important de démarrer dès aujourd'hui**.

Une seule règle, une seule chose à écouter : votre douleur. Il est important de ne pas forcer, vous allez retrouver vos habitudes **petit à petit**.

1ère semaine post-opératoire

2ème à la 6ème semaine post-opératoire

Après 6 semaines post-opératoire

Ne portez pas plus de 5 kg !

Mouvements du bras sous le niveau de l'épaule, ne montez pas le coude plus haut que l'horizontal, sans douleur.

Tous les mouvements sont autorisés, pas de limite de hauteur.

Tout est autorisé comme avant !!!

Exercices à réaliser :

→ TOUS LES JOURS

→ SANS DOULEUR (léger inconfort ou tiraillement est acceptable)

Sources : RKS, CHU Montréal, Rose up, Institut national du cancer : e-cancer, HAS

Pourquoi ?

- Pour mobiliser vos muscles et articulations afin d'éviter des raideurs.
- Pour mobiliser les tissus mous afin d'améliorer la cicatrisation.
- Pour stimuler le système lymphatique.

Comment ?

- Allongé ou Assis ou Debout
- Commencez par 10 répétitions par exercice, une à deux fois par jour, puis augmentez progressivement de jour en jour, en fonction de vos objectifs.

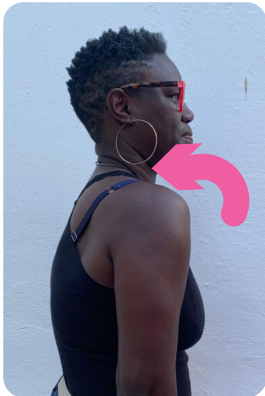
1ère semaine post opération :

1. Serrez les omoplates



Exercices à réaliser :

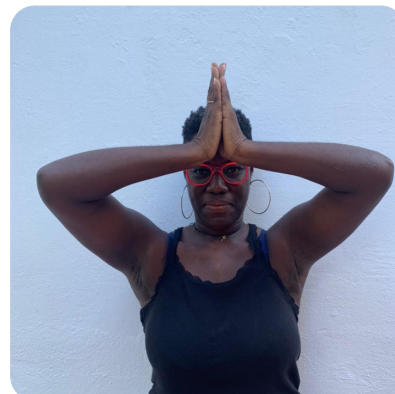
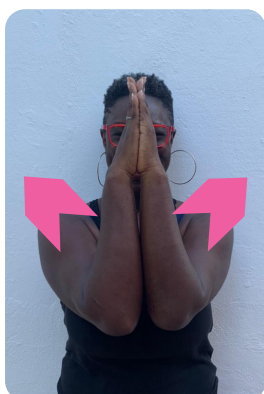
2. Réalisez des cercles vers l'arrière avec les épaules



3. Faites le pendule : balancez le bras d'avant en arrière, de droite à gauche et détendre le bras.



4. Mains sur le front, écartez les coudes.

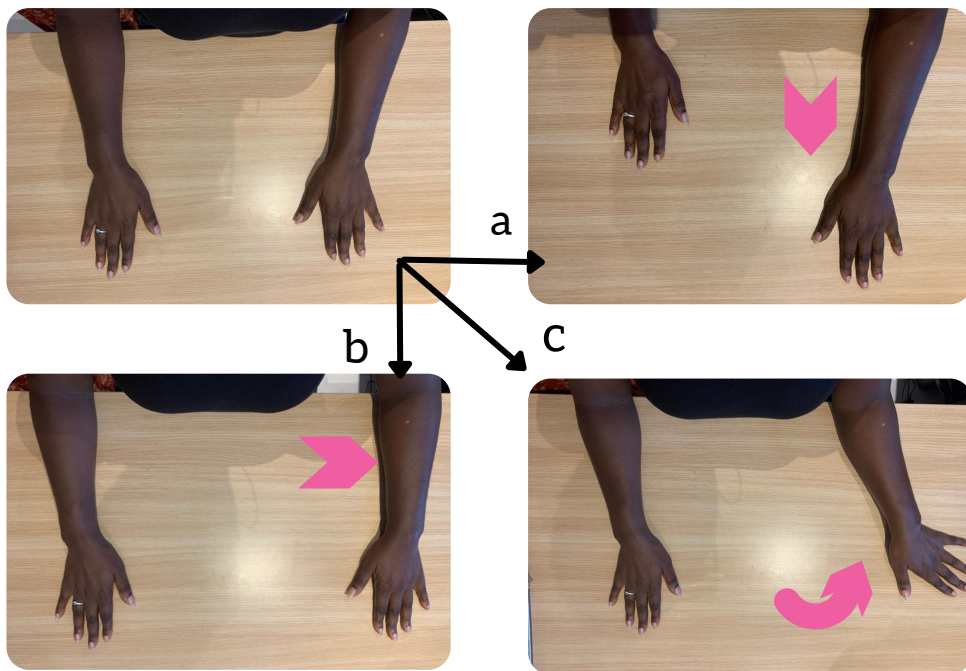


Exercices à réaliser :

5. Placez les mains dans le dos, essayez de monter les mains vers le haut du dos.



6. Assis coudes sur la table, revenez à la position initiale entre chaque exercice :
a. Glissez la main et l'avant-bras vers l'avant, puis les deux bras en même temps.
b. Glissez l'avant-bras sur le côté.
c. Tournez l'avant-bras vers l'extérieur sans bouger le coude.

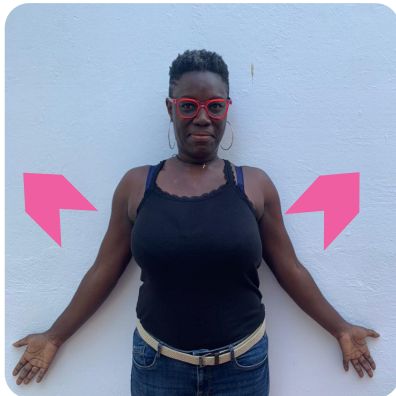


Exercices à réaliser :

7. Fléchissez le coude en ramenant la main vers l'épaule.



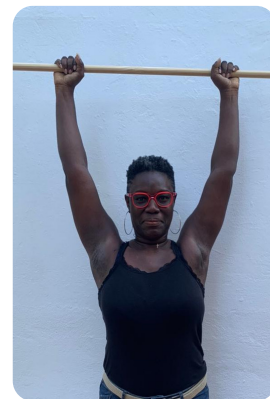
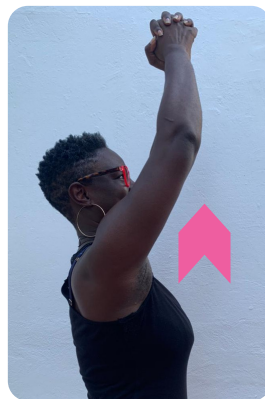
8. Bras le long du corps, paume de main vers l'avant, montez les bras sans dépasser l'horizontale.



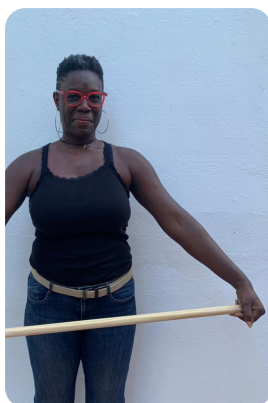
Exercices à réaliser :

2ème semaine post-op :

1. Joignez vos mains et montez vos bras le plus haut possible en tendant les coude. Aidez-vous d'un bâton pour plus de facilité.

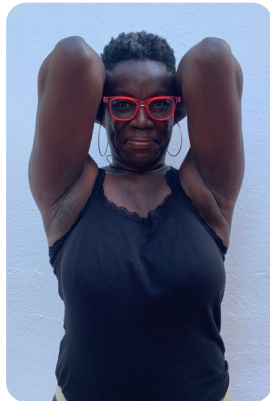


2. Montez vos bras le plus haut possible sur le côté en s'aidant d'un bâton.



Exercices à réaliser :

3. Placez les mains sur la nuque, écartez et serrez les coudes.



4. Face au mur, grimpez avec votre main le plus haut possible, également à réaliser avec les deux bras en même temps.



5. De profil au mur, grimpez votre main le plus haut possible.

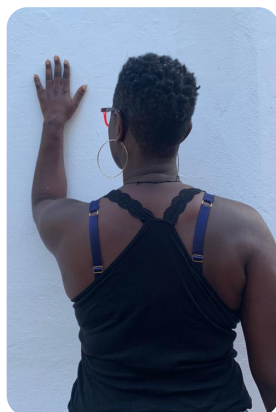


Exercices à réaliser :

6. Les deux bras en l'air, inclinez et étirez-vous sur le côté.



7. Avant-bras contre le mur, tournez votre buste pour vous mettre de profil, tenir 30 secondes.



8. Bras le long du corps, paumes des mains vers l'avant, écartez vers le haut en gardant le contact avec le mur (ou le sol ou le lit).



CHAPITRE II

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE ET LA CHIRURGIE



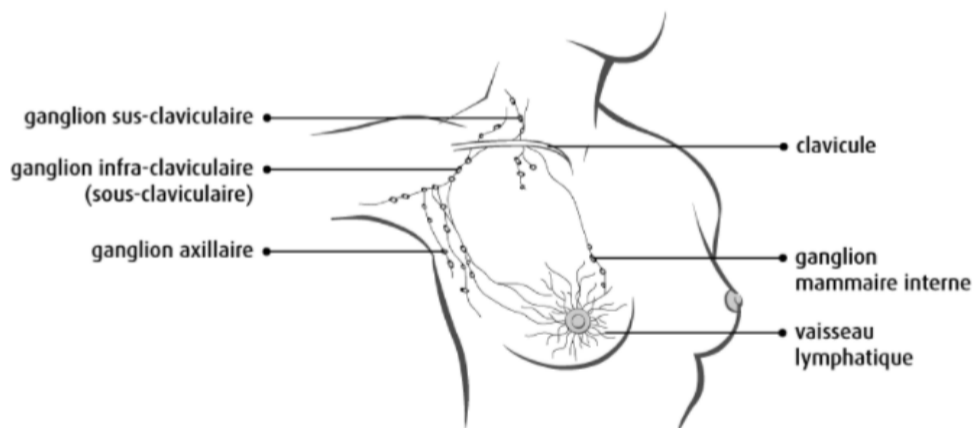
Le système lymphatique est un réseau de vaisseaux dans lequel circule la lymphe.

La lymphe est un liquide blanc qui transporte des globules blancs (cellules de défense du corps : le système immunitaire), des nutriments et des déchets.

La lymphe est transportée des extrémités vers le centre du corps où se situent les organes lymphatiques. Ce transport se fait grâce aux contractions musculaires et aux mouvements du corps.

Les ganglions qui se trouvent sur le chemin des vaisseaux lymphatiques servent à filtrer la lymphe.

Ganglions lymphatiques du sein



Lors de l'opération, un certain nombre de ganglions situés au niveau de l'aisselle, ont été prélevés. Le système lymphatique est donc fragilisé, la circulation naturelle de la lymphe peut être un peu moins efficace. Vous pouvez ressentir dans les premiers jours :

- une sensation de douleur,
- un engourdissement du bras,
- ou un léger gonflement du bras et/ou de la zone opérée.

Qu'est ce que la lymphocèle ?

C'est une accumulation de liquide lymphatique qui persiste après le retrait du drain.

Elle se présente comme une poche liquide, très mobile, quelques jours après la chirurgie (comme un ballon d'eau). Elle peut être située au niveau du creux axillaire, de l'abdomen, du dos...

Nous vous conseillons de contacter votre chirurgien.

Evitez le lymphoedème vrai

- Aux coups de soleil, brûlures, coupures, piqûres d'insectes : si ça arrive, nettoyez la plaie, appliquez un antiseptique SANS ALCOOL, pommade apaisante.
- Aux lésions : bien hydrater
- Aux vêtements trop serrés : évitez un effet de garrot, bagues, bracelets
- A la chaleur du bras : si sa température augmente trop, rafraîchissez- le (filet d'eau froid, mais pas glacé !)
- Au poids : le surpoids et/ou la prise de poids favorise le lymphoedème



QUOI FAIRE ?

Pensez à bouger !!!

Des exercices réguliers vont aider à faire circuler la lymphe et éviter une accumulation de celle-ci.

REAGIR

Si cela devient inconfortable et/ou que votre bras se met à gonfler :

→ Evitez de garder la main vers le bas : surélevez le bras à l'aide d'un coussin.

→ Activez les muscles du bras, faites des mouvements, sans porter de charges trop lourdes

→ Rafraîchissez le bras : gant de toilette / filet d'eau mais, attention, ne mettez pas de glace.

→ Si cela traîne ou que le gonflement est important, un manchon de contention peut être prescrit et donc remboursé.

La corde lymphatique

Si vous sentez une tension le long du bras, un tiraillement qui peut s'étendre jusqu'au thorax, une douleur qui peut même limiter vos mouvements, il se peut que ce soit une corde lymphatique.

Qu'est-ce que c'est ?

Rien de grave, c'est un vaisseau lymphatique qui est sûrement bouché. Il s'est fibrosé à la suite de la mauvaise circulation de la lymphe.

→ Bougez votre bras, étirez-le et parlez-en à votre médecin ou votre kiné pour gagner en confort et ne pas être limité au niveau de l'épaule.



CHAPITRE III

LA PRISE EN CHARGE CICATRICIELLE ET SENSORIELLE

L'opération que vous avez subie vous a laissé une cicatrice plus ou moins importante, parfois même plusieurs.

Vous avez un grand rôle à jouer dans ce processus de cicatrisation et nous (les kinésithérapeutes) sommes là pour vous y aider. Nous sommes aussi présents pour la récupération de votre sensibilité et l'acceptation de ce changement corporel.

Que vous vouliez une reconstruction ou non, une bonne cicatrisation vous aidera à retrouver le meilleur confort possible.

A Savoir :

Le RRC KARUKERA-ONCO

Il permet aux patients atteints de cancer de bénéficier de prestations entrant dans le champs des soins oncologiques de support :

- Une prise en charge psychologique gratuite pour le patient et ses proches
- Une prise en charge diététique gratuite pour le patient.
- Une prise en charge à hauteur de 100 € pour les achats de prothèses capillaires et de 100 € pour les achats de prothèses mammaires, sous présentation de justificatifs.
- Une prise en charge de 1000 € pour toute reconstruction mammaire réalisée en Guadeloupe.

Afin de bénéficier de ces prestations ou prises en charge, le patient devra adhérer à la charte du RRC KARUKERA-ONCO.

L'adhésion est gratuite et est proposée par le médecin traitant ou le médecin spécialiste, seuls habilités à inclure des patients au sein du RRC.

Les cicatrices



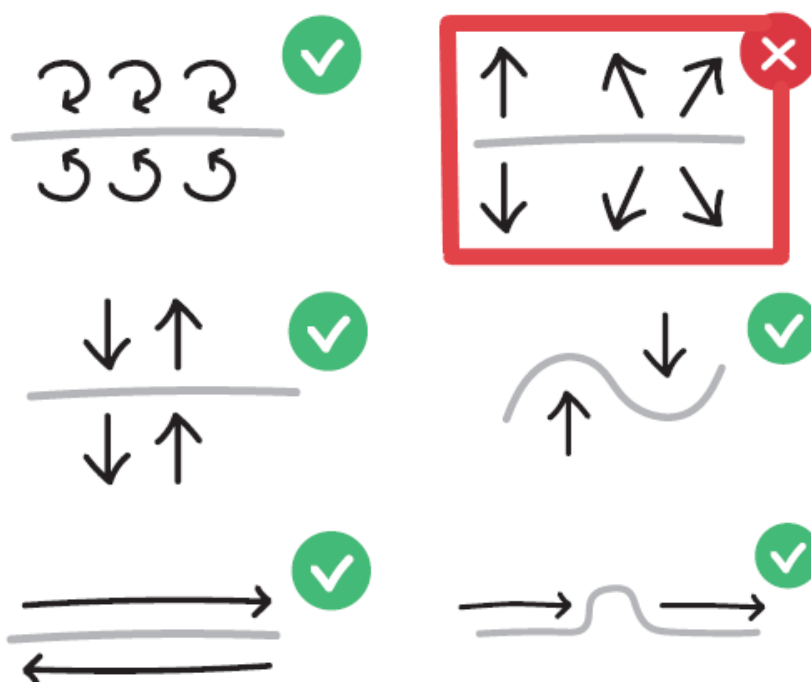
Lors des 3 premières semaines : **phase inflammatoire**

Veillez à garder vos pansements propres et secs ou les changer après votre douche. Concernant les steri-strips, il est conseillé de les renouveler si ceux-ci tombent au cours de ces 3 premières semaines. Votre cicatrice ne vous demande pas davantage de soins.

A partir de la troisième semaine : **phase proliférative**

À ce stade, votre corps entrera dans sa phase de cicatrisation proprement dite, la cicatrice apparaît généralement plus épaisse, moins mobile, plus rouge, parfois plus disgracieuse. Il s'agit-là d'une évolution tout à fait normale.

Lorsque la cicatrice est refermée (absence de fils, de croûte ou de pansement), il faudra commencer les techniques de massage pour éviter les adhérences..



La sensibilité peut être absente, diminuée ou même augmentée. Il faut masser et palper toute la zone concernée afin de reconstruire « la carte sensorielle ».

Si vous ressentez la moindre gêne (tiraillement, sensation de “trop court”, lourdeur, etc.), n'hésitez pas à en parler à votre kinésithérapeute qui pourra vous aider à retrouver un confort adéquat.

Notez également que la chimiothérapie peut avoir un effet ralentissant sur votre processus de cicatrisation.

La cicatrice chéloïde :

Les chéloïdes sont plus fréquentes chez les patients dont la peau est foncée. La cicatrice s'épaissit et prend une couleur rosée à brune, elle s'étend en dehors de la zone lésée et peut apparaître spontanément.

Si vous en observez une, n'hésitez pas à contacter votre chirurgien.

Dans les 6 à 18 mois qui suivront : phase de remodelage

Au cours du temps, il se peut que votre cicatrice varie entre des sensations plus ou moins désagréables (tiraillement, décharges, brûlures, picotements) pour se stabiliser vers un état indolore, souple, non volumineux et pâle.

La reconstruction mammaire

Il existe une reconstruction immédiate (simultanément à la mastectomie) et une reconstruction secondaire.

La reconstruction est prise en charge à 100% dans le cadre de l'ALD (affection longue durée). Cependant, certains établissements pratiquent des dépassements d'honoraires qui restent à votre charge.

Pour QUI ?

Pour toute personne ayant subi une ablation mammaire totale mais également en cas d'asymétrie ou de déformation qui vous déplairait après une quadrantectomie ou tumorectomie.

A partir de QUAND ?

→ 3 mois après la chimiothérapie OU

→ Entre 6 mois à 1 an après la radiothérapie en fonction des effets secondaires et selon l'avis du chirurgien.

Il n'existe aucun délai ni âge maximum.

Quelle TECHNIQUE ?

Après une mastectomie, la reconstruction se divise en plusieurs interventions sur une durée qui varie entre 3 et 6 mois, c'est un processus long où le sein ne retrouve jamais complètement sa forme initiale :

1. La reconstruction du volume et de la peau du sein opéré.
2. La symétrisation du sein non opéré.
3. La reconstruction de l'aréole et du mamelon.

Il existe diverses techniques chirurgicales à adapter à chaque situation. Ces techniques comprennent les implants, les reconstructions par lambeau, le lipofilling ou une combinaison de ces différentes approches.



Avec QUI ?

Nous conseillons en général de consulter 2-3 chirurgiens différents, notamment en cas d'hésitation entre différentes techniques. Le but étant de soulever avec eux les différents avantages et inconvénients de celles-ci. Il est important de trouver le chirurgien adéquat pour vous, qui vous accompagnera au long de ce parcours à part entière qu'est la reconstruction.

Les prothèses mammaires externes

Il existe des prothèses et de la lingerie adaptée à toutes situations et selon les besoins. Elles peuvent être utiles dans un premier temps pour compenser l'inégalité de volume créé mais aussi pour sortir d'un schéma de protection qui peut en découler.

N'oubliez pas de demander à un médecin spécialiste (chirurgien, oncologue, etc) de vous faire parvenir une prescription afin de pouvoir bénéficier de ces différents remboursements.



CHAPITRE IV

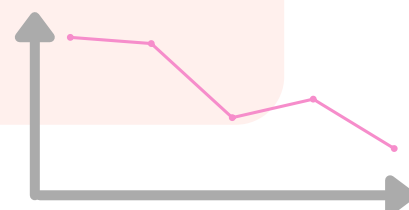
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'activité physique est un traitement à part entière dans votre combat contre le cancer du sein !

Pratiquer une activité physique régulière vous apportera rapidement des effets positifs sur votre bien-être physique et mental. Les bénéfices commencent par les gestes du quotidien, chaque petit effort compte.

“L'activité physique pratiquée après le diagnostic du cancer du sein est statistiquement associée à une diminution du risque de décès par cancer du sein et une réduction du risque de récurrence.”

Institut National du cancer (2012)



Les + de
l'activité
physique :

- La fonction cardiovasculaire et cardiorespiratoire
- La composition corporelle
- La fonction immunitaire
- La force et la souplesse
- L'image corporelle, l'humeur et l'estime de soi
- La qualité de vie

Il n'est pas nécessaire d'attendre la fin de vos traitements pour (re)mettre en place un niveau d'activité physique bénéfique à votre santé !

Après la chirurgie :

À la suite de votre chirurgie, la reprise d'une activité physique progressive vous aidera à retrouver une bonne mobilité et souplesse de votre bras dans vos gestes quotidiens.

Il est normal qu'au début vous « sur-protégiez » votre bras. Plus vous réaliserez de mouvements et l'utiliserez de la manière la plus habituelle possible, plus cet inconfort disparaîtra.

Par rapport au risque de lymphœdème du bras, l'activité physique est totalement conseillée, profitez-en !

En effet, les contractions de vos muscles apportent un effet de filtration naturelle aidant à l'évacuation de la lymphe. Il est normal de ressentir un léger gonflement ou inconfort à la suite d'une activité répétitive ou intense mais cela ne doit en aucun cas vous empêcher de pratiquer l'activité en question.

Conseil : le port d'un manchon de contention le temps de l'activité est possible si la gêne est présente à plusieurs reprises.

Qu'en est-il des traitements ?



LA RADIOTHERAPIE

Avec la radiothérapie, aucune précaution particulière n'est à prendre pour pratiquer une activité physique !

Au niveau musculaire et notamment au niveau du muscle pectoral, gardez à l'esprit qu'un muscle normalement sollicité est un muscle en bonne santé ! La radiothérapie peut également engendrer une fatigue globale. L'activité physique vous aidera à diminuer l'impact de la fatigue sur votre quotidien en maintenant une forme adéquate.

Votre peau se fragilise :

Évitez tout de même les sports aquatiques en eau fortement chlorée ou les activités engendrant une friction importante de la zone irradiée le temps que votre peau cicatrise.

Les mouvements d'étirements de la zone thoracique aideront à assouplir votre peau.

LA CHIMIOTHERAPIE

Tout au long des traitements par chimiothérapie, une fatigue intense et progressive peut s'installer. Cette "mauvaise" fatigue chronique n'est pas soulagée par le repos, au contraire.

Conseil : l'activité physique permet de lutter et de diminuer cette fatigue.

Il faut cependant adapter vos activités à votre forme physique et en accepter la diminution globale et temporaire. Les activités calmes centrées sur la respiration et les activités physiques douces telles que la marche sont les plus conseillées.

L'HORMONOTHERAPIE



Dans le cas où votre tumeur a été définie comme sensible aux hormones, l'équipe médicale vous proposera certainement un traitement anti-hormonal adapté à votre situation.

L'activité physique lutte contre les effets secondaires de ce traitement :

- Aide à la lubrification des articulations ;
- Equilibration de la balance graisse / muscle ;
- Diminution des bouffées de chaleur ;
- Augmentation de la sensation de bien-être et de contrôle sur son corps.

N'oubliez pas que votre corps a besoin de temps pour s'adapter à ces changements et donnez lui en les moyens.

Comment se lancer ?



→ Quelles activités ?

Celles qui vous plaisent ! Le but ici est de maintenir ou changer votre hygiène sportive dans le long terme. N'hésitez pas à varier vos activités (pilates, fitness, yoga, ...). Il est cependant nécessaire d'y inclure des activités dites "aérobies", c'est-à-dire d'endurance légère à modérée (marche, course à pied, vélo...).

→ Quand ?

Le plus régulièrement possible. Mais n'oubliez pas de vous reposer aussi de temps en temps.

Recommandations de l'OMS :

"150 minutes d'activité physique hebdomadaire par tranches de minimum 10 minutes."

Difficile de se motiver ?

La fatigue globale peut rendre plus difficile la vie quotidienne (difficulté d'organisation, surprotection de votre entourage, manque de motivation, etc.).

Focalisez-vous sur le bien-être que l'activité physique vous procurera, physiquement et moralement.

Des conseils ?

Entourez-vous ! Que ce soit de vos proches ou dans des activités de groupe.

Un allié de taille :

Le CENTRE de COORDINATION en CANCEROLOGIE GUADELOUPE Le 3CG

Le 3C, un allié de taille souvent oublié.

Le 3C coordonne votre parcours de soin personnalisé, participe à la mise en place de soins oncologiques de supports en fonction de vos besoins, et référence les professionnels de santé pouvant venir en aide.

N'hésitez pas à les contacter pour n'importe quelle question ou conseil, ils sauront vous aider.

**Centre de coordination en Cancérologie
Guadeloupe (3CG)
0690 18 91 48
Les Abymes**

LES ADRESSES UTILES

Voici déjà quelques pistes d'établissements de la région qui pourront vous offrir un encadrement adéquat au long de votre revalidation :

Les associations :

Karukera-Onco : Dispositif spécifique Régional du Cancer
- 0590 93 17 60
karukera-onco@wanadoo.fr
Les ABYMES

Les Amazones Guadeloupe :
0690 31 01 02
amazonesguadeloupe@gmail.com
Les ABYMES

Les Amazones dans tous leurs états :
0690 21 13 78 0690 33 89 52
alphatriathlon97118@gmail.com
Défis sportifs

La ligue contre le cancer :
0590 21 63 63
cd971@ligue-cancer.net
Ligue Cancer Guadeloupe

Structures médicales :

Centre Hospitalier Universitaire (CHU)
Service secrétariat Onco-Gynéco
0590 89 13 87
URGENCES Maternité et Gynécologique
(Soirs et Week-end)
0590 89 13 72

HDJ Soins Oncologique de Support (SOS)
Dr Faustine COLIN
Rue du Docteur Joseph Pitat,
97100 BASSE-TERRE
0590 80 61 40

Les sophrologues :

Julia LAMASSOURRE
06 73 69 10 71
Immeuble sud Jarry ZAC Houëlbourg
97122 BAIE-MAUHAULT et BASSE-TERRE

Les Diététiciens Nutritionnistes :

Catherine BAUDINIERE

0690 58 08 20

33 Résidence Bas du Fort

97190 LE GOSIER

Karelle FERNETTE

0690 40 84 60

Centre d'affaire Les jardins de Houëlbourg

97122 BAIE-MAHAULT

Klervi BOTERF

0690 36 33 23

Galleries de Houëlbourg, 2ème étage, Bât B

97122 BAIE-MAHAULT

Elise ZENON

0690 97 13 69

Monnier

97129 LAMENTIN



Marétêt (coiffure avec foulard) :

Fantask Créations

0690 15 88 18

1 Allée des Poiriers, Convenance

97122 BAIE-MAHAULT

Les perruquiers :

Nouvel Hair Clinic

0690 31 93 32

Rue Henri Becquerel, Immeuble Brooklyn

97122 BAIE-MAHAULT

Les kinésithérapeutes sur GRANDE-TERRE :

Marie JOUANNEAUD
35 Résidence BAS DU FORT, 97190 Le
GOSIER
0590 59 66 43

Julie CORNELIE
Rue Laurence Manette, 97139 Les **ABYMES**

Stéphanie GIRARD-REVOL
Clinique de l'Espérance 97139 Les **ABYMES**
0590 82 06 23

Gabrielle SOURDAIN
19 rue Eucalyptus, 97139 Les **ABYMES**
0690 52 35 43

Noémie MARINO
134 route de Montauban 97190 Le **GOSIER**
0590 21 89 20

Malika VATIN
17 rue Du Moule 97111 **MORNE-A-L'EAU**
0590 24 64 84

Malige JOURSON
Logement des Maîtres Pelletan 97117 **PORT-LOUIS**
0690 80 80 18

Vanessa LAMARCHE
30 allée Chalcou Poirier 97180 **SAINT-ANNE**
0590 04 36 33

Elise LOUVARD
Clinique de l'Espérance, 97139 Les **ABYMES**
07 83 51 08 00

Audrey DE LESSEPS
Boulevard du G; de Gaulle 97139 Les
ABYMES
0590 91 15 14

Céline MAREC
Centre Médial La Rocade 97139 Les
ABYMES

Marie CODEVELLE
Résidence le grand Gosier 97190 Le **GOSIER**
0590 84 66 64

Amélie NGUYEN & Katell ROLLAND
Cabinet village Viva 97190 Le **GOSIER**
0590 23 90 68

Eléonore THOMAS-LACROIX
Cabinet Kiné Richeval 97111 **MORNE-A-L'EAU**
0590 82 04 74

Valérie PRIAN CHIMARD
Chemin de Bery 97180 **SAINT-ANNE**
0690 45 74 08

Les kinésithérapeutes sur MARIE-GALANTE :

Maude DUHEM
Cabinet Kazakiné, rue de la République
97134 **SAINT-LOUIS**
06 29 80 88 16

Les kinésithérapeutes sur BASSE-TERRE :

Elsa CIPOLIN
42 rue Ferdinand FOREST, 97122 **BAIE-MAHAULT**
0590 26 69 43

Morgane LEVALOIS & Laurianne SAINT-MARC
12 CC Le Tamarinier 97122 **BAIE-MAHAULT**
0590 80 36 18

Stéphanie VAREILLES
Immeuble de la Palmeraie, Moudong nord
97122 **BAIE-MAHAULT**
0590 46 29 48

Kardiatou BARRY & Nathalie CLOTTEAU
Boulevard G; De Gaulle 97100 **BASSE-TERRE**
0590 81 58 37

Claire GODEAUX
2 ZA de Colin, 97170 **PETIT-BOURG**
0690 40 44 36

Marion THOREAU
29 rue Baudot 97116 **POINTE NOIRE**
0590 98 16 06

Annabel JACQUET
30 impasse G. de Chambertrand 97122 **BAIE-MAHAULT**
0590 32 01 19

Laura RIOS PRADO
ZAC Houelbourg 3 voie verte, Jarry 97122 **BAIE-MAHAULT**
0590 32 53 45

Caroline BOUQUET
23 rue des Anciennes Ecoles 97123 **BAILLIF**
0590 95 08 75

Anaïs SERRATE
Dolé 97113 **GOURBEYRE**
0590 86 07 27

Léa LOUISON & Sophie CHARLES
2 ZA de COLIN, 97170 **PETIT-BOURG**
0590 99 08 89

Thaïs GAUDIN
9 rue Amédée Labique, 97119 **VIEUX-HABITANT**

Les kinésithérapeutes sur Les SAINTES :

Solenn FILY
22 Allée de Petite Anse 97137 **TERRE DE HAUT**
0690 72 69 81



A RETENIR

1

Après l'opération et pendant les traitements, la KINÉSITHÉRAPIE va vous aider à :

- Récupérer confortablement l'amplitude de votre bras.
- Prévenir et traiter un potentiel inconfort lymphatique du bras.
- Permettre une cicatrisation optimale des tissus.
- Réaliser une activité physique régulière améliorant votre bien-être moral, vos défenses immunitaires et votre bien-être physique. Et oui, l'activité physique diminue la fatigue face aux traitements.

2

Après l'opération : il faut continuer à bouger le bras pour récupérer la mobilité d'avant. La première semaine, bougez votre bras sous la hauteur des épaules, puis de plus en plus haut.

N'oubliez pas qu'il y a plein d'exercices présentés dans le livret pour vous aider.

3

La possibilité qu'un lymphoedème apparaisse est de moins en moins fréquente, et peut être diminuée grâce aux petites habitudes quotidiennes à mettre en place dès aujourd'hui et, ce, pour toute la vie.

Pour les cicatrices, la mobilisation du bras suffit à faire bouger les tissus les 3 premières semaines. Puis il faut palper et masser pour limiter les adhérences et retrouver la sensibilité.

4

L'activité physique, adaptée quelle qu'elle soit, est un traitement à part entière de votre cancer du sein. Elle vous aidera notamment à être moins fatiguée face aux traitements (radiothérapie / chimiothérapie...) et à diminuer le risque de récurrence.

Le plus important est d'écouter son corps et
d'aller à son rythme.

N'hésitez pas à demander une prescription médicale si vous en ressentez le besoin, afin d'être accompagné.e par un.e kinésithérapeute spécialisé.e.

Vous pouvez en parler à l'équipe qui vous entoure, ou contactez nous directement.

Elise LOUVARD
Marie JOUANNEAUD

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Amazones
GUADELOUPE