

# TD SENOLOGIE

## KINESITHERAPIE APRES TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN : BDK et généralités

Olga PITIOT

MKDE, DU de Lymphologie

Formatrice, enseignante IFMK de Lyon

Adhérente et déléguée régionale du Réseau des Kinés du Sein

Membre du bureau de la Société Française de Lymphologie

[olgapitiot@gmail.com](mailto:olgapitiot@gmail.com)

# PRINCIPAUX EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIRURGIE

- Diminution de la mobilité du MS coté opéré
- Tensions musculaires
- Lymphocèle
- Cordes lymphatiques
- Cicatrices
- Troubles de la sensibilité (paralysie MS, Pb sensibilité face int bras)
- Douleurs post-op
- Fatigue, physique et psychologique
- Œdème du sein, hématome
- Insuffisance lymphatique : lymphœdème MS



**BILAN GLOBAL**

# OBJECTIFS DE LA KINÉSITHÉRAPIE POST-OPÉRATOIRE opération d'ablation ET reconstruction

- Optimiser le résultat esthétique, l'image corporelle, réappropriation du corps
- Aider à la remise en mouvement, lutter contre la fatigue
- Diminuer les adhérences cutanées
- Résoudre les problèmes circulatoires
- Supprimer les modifications posturales
- Lutter contre les raideurs articulaires et musculaires (Epaule, cervicales, scapula, rachis...)
- Soulager la douleur
- Accompagner, encourager et conseiller la patiente (soutien-gorge, conseils, associations... )



**PRISE EN CHARGE GLOBALE**

# KINÉSITHÉRAPIE ET REMISE EN MOUVEMENT

- Mobilité de l'épaule, du membre supérieur et du thorax (indispensable pour la radiothérapie)
- Etirements
- Détente musculaire, massage
- Postures
- Exercices doux et progressifs, Réadaptation à l'effort (APA)
- Respect de la non douleur
- À l'écoute de la patiente et de son corps



## Informations patients

### Exercices d'automobilisation après curage axillaire

#### 1 Buts :

Commencer à étirer et mobiliser la zone opérée afin d'éviter toutes rétractions, brides.  
Prendre conscience que vous pouvez bouger votre bras.

#### 2 Rythme : 5 exercices

- 5 mouvements par exercice
- 1 à 2 fois par jour sauf après ablation des redons où il faut faire une pause pendant une semaine
- A réaliser durant un mois

#### 3 Ci-après, vous découvrirez cinq exemples d'exercices parmi d'autres :

- Consignes à respecter :
- ne pas bloquer sa respiration
  - pas d'étirements brusques
  - rester en dessous du seuil douloureux

#### Elévation antérieure



#### Main sur l'oreille



#### Mouliner dans les deux sens



#### Papillon



#### Pousser les murs



# LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN

<https://www.reseaudeskinesdusein.fr>

- Réseau créé depuis 2020
- Plus de 1700 kinés FORMÉS en sénologie
- Sur presque tout le territoire français et outre-mer, belgique
- Suivi des patientes
- Webinaires pour les kinés et pour les patientes
- Livret post opératoire téléchargeable gratuitement + **vidéos**



*Mon kiné  
m'accompagne*  
dans ma rééducation à la maison

Un réseau de kinés  
pour vous soutenir

20 exercices à  
réaliser en  
autonomie

Une aide avant et  
après votre  
intervention  
chirurgicale

Un parcours qui  
évolue avec les soins

*J'adore  
mon  
guide!*

LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN  
VOUS ACCOMPAGNE DANS  
VOTRE PARCOURS DE SOINS

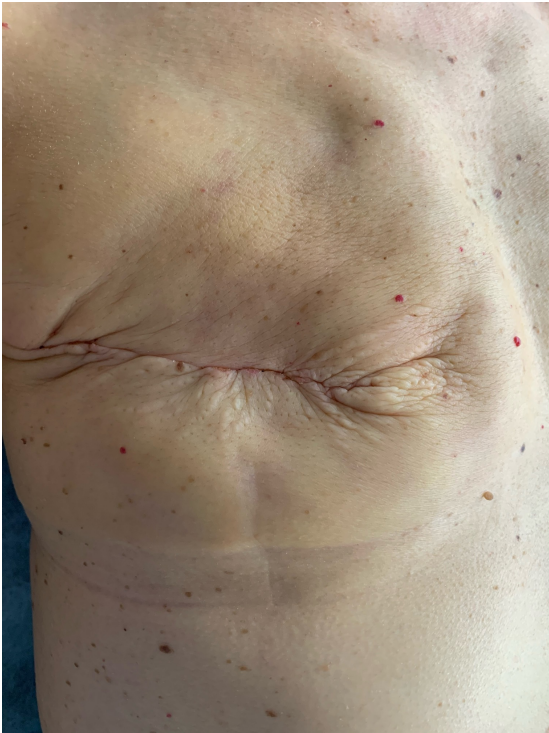
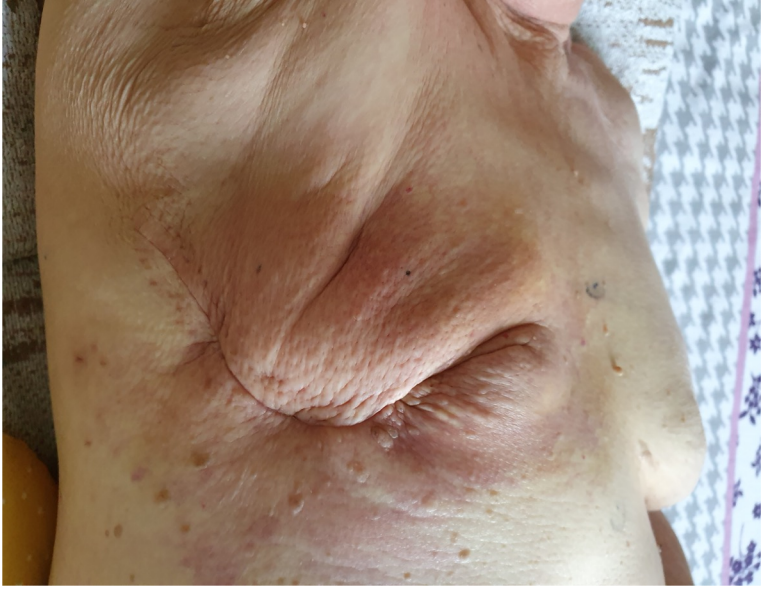
**RKS**  
Réseau des  
Kinésithérapeutes  
du Sein

<https://www.reseaudeskinesdusein.fr/notre-livret-de-reeducation-est-disponible-en-video/>







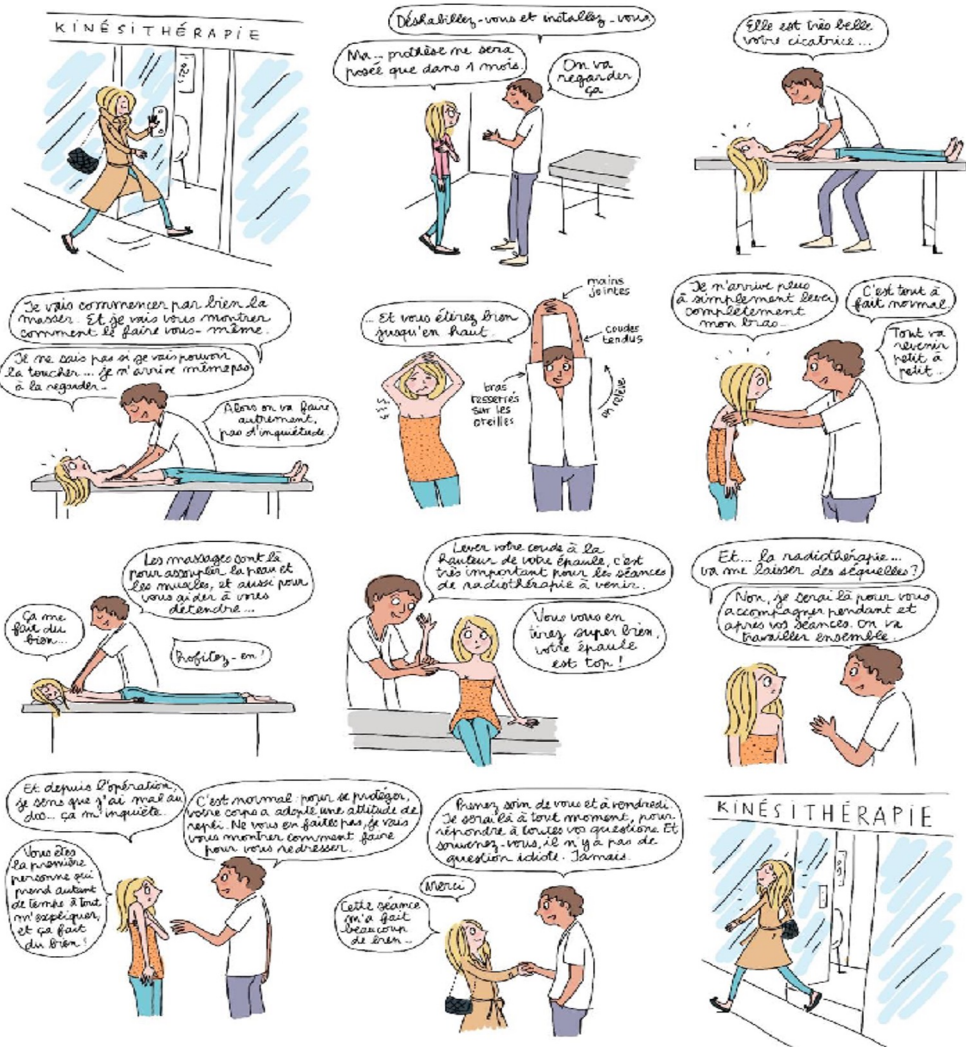






# Kinésithérapie et cancer du sein

Par Emmanuelle Teyras



Plus aucune femme opérée d'un cancer du sein sans prescription de kiné adaptée.



# DEPISTAGE, le rôle des kinés ?

## INFOS CLÉS



La mammographie est prise en charge à 100% par votre régime d'assurance maladie. Si des examens complémentaires sont proposés par votre radiologue, ils seront pris en charge dans les conditions habituelles de remboursement.



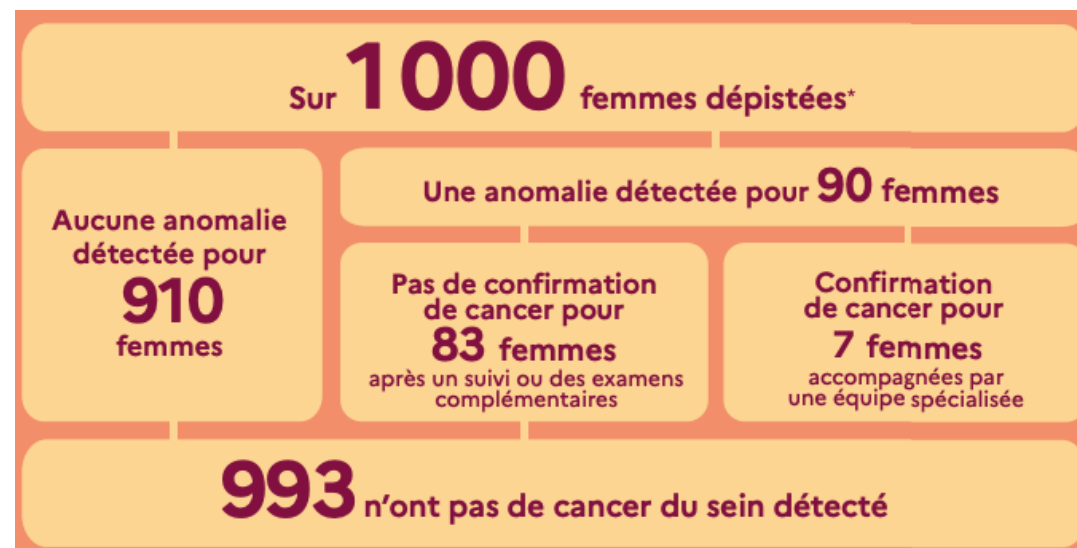
Recommandé tous les 2 ans aux femmes de 50 à 74 ans, sans symptômes ni antécédents personnels et familiaux.



À réaliser chez un radiologue agréé.

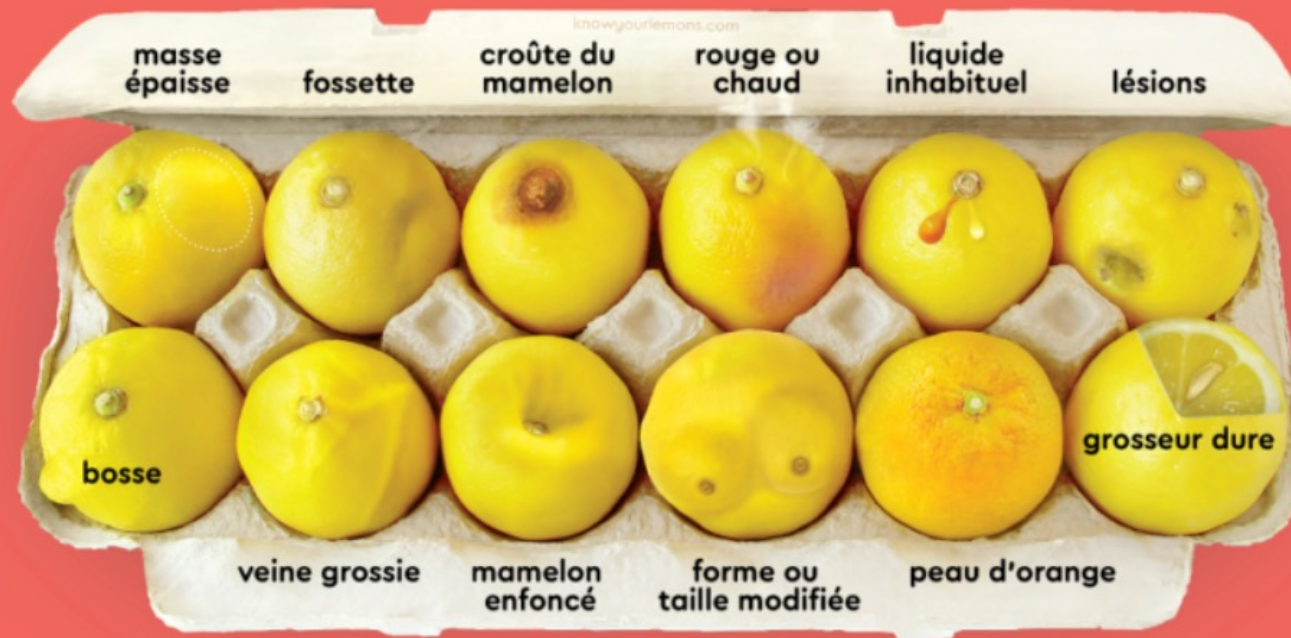


Fiable



Il vous est aussi recommandé de **faire examiner vos seins** (observation et palpation) **au moins une fois par an** par votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme, et de **rester attentive à des modifications qui seraient inhabituelles** : apparition d'une boule, modification de la forme ou de l'aspect de vos seins, du mamelon ou de l'aréole.

# À quoi le cancer du sein peut ressembler à l'œil et au toucher:



Vous reconnaissez quelque chose ? Certains changements sont normaux. Mais si le changement ne disparaît pas, ayez le bon réflexe et montrez le à votre médecin.

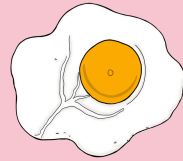
KNOW  
YOUR  
LEMONS  
APP

[knowyourlemons.org](http://knowyourlemons.org)

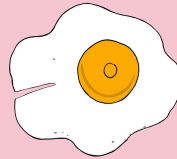
# DU CANCER DU SEIN

## Les sein'ptômes

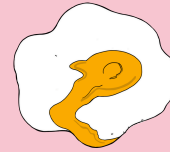
LES SIGNES DU CANCER DU SEIN : LES CONNAÎTRE POUR POUVOIR LES REPÉRER



Une veine grossie



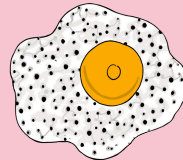
Une fossette



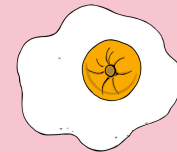
Liquide du  
mamelon



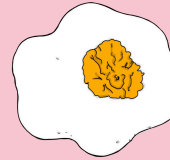
Une bosse



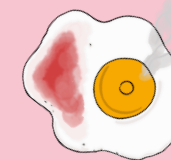
Effet peau  
d'orange



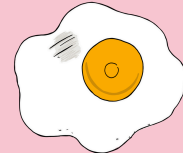
Mamelon  
enfoncé



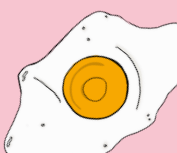
Croûte au  
mamelon



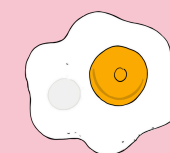
Rouge ou  
chaud



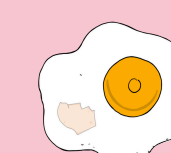
Une lésion



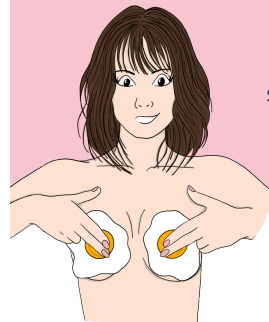
Forme ou taille  
changée



Apparition  
d'une masse



Une grosseur dure



Connaître les symptômes et les signes du cancer du sein est essentiel pour surveiller la santé de sa poitrine. L'autopalpation ne remplace pas la visite régulière chez un gynécologue, ni votre mammographie.

Le Réseau des Kinés du Sein s'engage  
Bien sein'former sur la santé de ses seins



LA DÉTECTION PRÉCOCE SAUVE DES VIES  
AYEZ  
LE RÉFLEXE  
**AUTOPALPATION**



*Le Réseau des Kinés du Sein s'engage  
Ensemble, sensibilisons à l'autopalpation!*



ASSOCIATION  
JEUNE ET ROSE

Si tu ne sais pas comment faire  
**Scanne les QR codes**



ASSOCIATION  
RKP & RKPAT



*Aux petits soins pour mes seins*

**Téléchargez  
notre application**



**JEUNE  
& ROSE**

