

Cancer du sein et vie quotidienne

# Activités quotidiennes et sport au cours de ma maladie



Bristol-Myers Squibb  
Oncologie



# ACTIVITÉS QUOTIDIENNES ET SPORT AU COURS DE MA MALADIE

## Quelques astuces pour mieux vivre avec ma maladie

### Un peu de prudence après l'opération

Après l'opération du sein, vous retrouverez peu à peu votre propre rythme et vous pourrez reprendre vos occupations quotidiennes ou vos activités sportives. Un peu de prudence et quelques adaptations avec votre bras du côté opéré peuvent cependant être nécessaires.

- Lorsque certains ganglions lymphatiques de l'aisselle ont été retirés lors de l'opération du sein (« curage ganglionnaire » ou « curage axillaire »), des complications de deux types différents sont possibles. La plus fréquente est l'apparition, le plus souvent quelques semaines après l'intervention, de douleurs et d'une raideur de l'épaule. Parfois également, la lymphe du bras a du mal à s'évacuer et stagne : il peut se produire alors un lymphoedème du bras, appelé communément « gros bras » lorsqu'il devient important. Cela peut aussi arriver si les ganglions de l'aisselle ont été traités par rayons (radiothérapie). Grâce aux progrès de la chirurgie et de la radiothérapie, le « gros bras » est aujourd'hui plus rare.
- **La kinésithérapie** qui vous sera proposée immédiatement après l'intervention est le meilleur moyen de reprendre une activité physique et de diminuer les effets secondaires de la chirurgie axillaire. Pour éviter la raideur de l'épaule, le kinésithérapeute vous apprendra à faire des exercices qui vous aideront à l'assouplir, et il vous montrera comment les répéter tous les jours toute seule. De façon générale il vous faut préférer les mouvements posturaux plutôt que les exercices répétitifs. Votre rééducation post opératoire a simple-

ment pour but de restaurer la souplesse que vous aviez avant l'opération. Les exercices musclant ne vous sont pas utiles. En cas de gros bras, c'est également le kinésithérapeute qui peut, grâce au drainage lymphatique manuel, évacuer l'excès de lymphes du bras et ainsi vous soulager.

## Les conseils pratiques

Quelques conseils de prudence seront utiles aux femmes qui ont subi un curage des ganglions de l'aisselle. Pour que vous les suiviez, il est nécessaire que vous sachiez ce **qu'est le lymphoedème**, que vous sachiez reconnaître **les situations** théoriques qui vous font courir le risque de gonflement et surtout que vous **sachiez endiguer toute seule l'apparition de cet œdème**.

**Le lymphoedème** est un gonflement qui peut apparaître après ablation des ganglions lymphatiques. Les vaisseaux qui sont sectionnés participent comme les veines à la résorption des œdèmes. Après un curage axillaire, un grand nombre de vaisseaux est encore fonctionnel. Mais dans certaines conditions, il peut être insuffisant à drainer la totalité du liquide qui se forme naturellement dans le bras. Ainsi, il peut rester un peu d'eau dans votre bras. Cette situation s'appelle le lymphoedème.

**Les facteurs qui augmentent le risque** de ce gonflement vous sont familiers, ce sont les mêmes qui exagèrent le gonflement de vos jambes: chaleur, piétinement, chaussures serrées et l'infection.

**Reconnaitre les situations à risque et savoir y remédier toute seule :**

**La chaleur** peut faire gonfler votre bras surtout si vous êtes au bord de la plage l'été. Après avoir profité de votre bain, reposez vous à l'ombre d'une parasol. Si votre bras vous paraît lourd, emmaillotez le dans une serviette humide, vous profiterez ainsi du rafraîchissement.

Exposition au soleil ? Oui mais avec modération. Prenez soin de bien hydrater votre peau. Il n'y a pas de recommandation spécifique pour le port de tel ou tel tissu. Portez celui qui vous est le plus confortable. Les recommandations concernant le port de sous vêtements en coton ne reposent sur aucun fondement scientifique.

En voiture si le trajet doit durer et que vous êtes exposée au soleil, recouvrez votre bras et utilisez la climatisation. Après une journée de canicule refroidissez votre bras avec le jet doux de la douche d'eau froide.

**L'activité physique intensive** peut alourdir votre membre surtout si vous ne réalisez pas de temps de repos. Lorsque vous faites votre ménage, que vous passez l'aspirateur, que

vous nettoyez vos vitres, ne réalisez pas ces tâches d'une seule traite. Faites votre travail par étapes. Réalisez cet effort comme les sportifs qui font un entraînement en fractionné c'est à dire accordez vous des temps de repos toutes les vingt minutes. Il en est de même pour le repassage.

Quelque mouvements peuvent être nocifs comme vous vous en doutez. Notamment les mouvements avec des secousses qui peuvent se répercuter sur votre épaule. Si vous devez déplacer des charges lourdes, faites les glisser sur le sol. Prendre dans vos bras un petit enfant vous est bien sûr autorisé, utilisez le membre opposé pour profiter pleinement de cet instant. Dans la gare ou l'aéroport utilisez une valise à roulette, vous vous déplacerez ainsi sans peine.

Les vêtements lâches sont à préférer à ceux qui vous serrent. Si après l'activité physique votre bras vous paraît lourd, adoptez une position de drainage postural par élévation de votre membre. Votre kinésithérapeute vous précisera la position qui vous est la plus favorable.

Au jardin lorsque vous vous occupez de vos rosiers, portez un gant dont la texture vous protège contre les piqûres. Ces piqûres de rosier comme les autres effractions cutanées vous font courir le risque d'une infection. Ce même risque est présent lors des coupures occasionnées par vos couteaux de cuisine ou par les herbes folles du jardin. Votre bras a une tendance à se défendre moins bien contre les infections. Dans cet esprit il est important que vous nettoyez plus particulièrement toute plaie qui pourrait apparaître sur votre membre opéré. Après être allée au jardin, surveillez l'état de vos mains, de vos poignets et de vos avant bras. Ce sont eux qui sont exposés aux griffures si c'était le cas, nettoyez les scrupuleusement. De la même manière les brûlures avec le four sont fréquentes. Pensez à les éviter en portant un gant quand vous défourner. Quand par maladresse vous vous brûlerez, pensez à vous désinfecter. Les accidents ménagers sont fréquents et restent bénins si observez ces conseils (couteaux, ciseaux, aiguilles à tricoter, râteau, bêche, tournevis, marteau, clous...).

Si malgré vos précautions, lors d'une activité vous constatez une plaie sur le bras, l'avant bras ou la main du côté opéré, ne paniquez pas ! Prenez soin de bien désinfecter cette plaie. Si une rougeur apparaît sur ce membre supérieur, que vous vous sentez fébrile, voire avec des frissons, appelez alors votre médecin traitant, il traitera cette lymphangite infectieuse avec des antibiotiques.

### **Le sport après l'opération, comment et lesquels ?**

La pratique d'un sport est tout à fait possible et même recommandée après l'opération du sein, à condition de respecter quelques grandes règles de bon sens : éviter les gestes

répétitifs, les contractions musculaires prolongées et les chocs ; se rappeler que les efforts violents et les étirements brusques sont contre-indiqués ; ne pas rechercher la performance, privilégier plutôt un bon équilibre physique et psychologique. La marche est dans tous les cas le meilleur des sports, bien redressée, en gonflant la poitrine et en balançant doucement les bras. Sont de même recommandées la natation. Débutez par la nage qui vous fait le moins forcer( souvent la brasse) Par la suite le crawl et le dos crawlé (en dehors des rythmes de compétition) sont utiles à la récupération et l'entretien de votre épaule. La gymnastique douce est une excellent activité pour vous (pas de musculation ou de body-building !). Si vous respectez les règles de prudence ci-dessus, vous pouvez également pratiquer le vélo, le tennis, les sports de ballon ou le ski, même si vous avez un lymphœdème. Dans ce cas, parlez-en cependant avec votre médecin au préalable, portez un manchon de contention s'il vous l'a prescrit et consultez rapidement votre kinésithérapeute à la moindre gêne.

Dans tous les cas d'apparition ou d'aggravation du lymphoedème soyez rassurée quant à l'efficacité d'un traitement kinésithérapique et prenez contact avec un kinésithérapeute spécialisé.

## Choisir son type de prothèse externe

Si vous décidez de faire du sport, le type de prothèse mammaire que vous choisirez éventuellement de porter peut avoir son importance.

- Les prothèses non solidaires du corps se glissent dans une poche d'un soutien-gorge adapté. Certaines d'entre elles sont allégées pour faciliter le sport. Il est préférable que le sport choisi ne comporte pas de gestes trop brusques : le tennis ou le golf sont déconseillés, par exemple . En revanche, ce type de prothèse, portée avec un maillot de bain adapté, convient tout à fait si vous désirez pratiquer la natation ou la gym aquatique. Elles sont également bien adaptées à la pratique du vélo.
- Pour celles qui veulent s'adonner à un sport un peu plus intensif, les prothèses adhésives munies d'un support adhérent à la peau sont conseillées en raison de leur bonne tenue. Vous pouvez opter pour une prothèse de ce type si vous désirez faire du tennis, du golf, de la gymnastique, du jogging ou des sports de ballon.
- Les prothèses les plus récentes, elles, adhèrent directement à la peau. D'allure plus légère et plus naturelle, elles sont les plus agréables lorsqu'on pratique régulièrement un sport quel qu'il soit. Elles doivent être adaptées par un professionnel et leur coût est plus élevé.

## Peut-on faire du sport avec une prothèse mammaire externe ?

On peut pratiquer un sport sans inconvénient avec une prothèse mammaire. Il est conseillé de porter un soutien-gorge adapté, qui soulage les épaules du poids de la prothèse et permet un meilleur maintien de celle-ci lors des mouvements. Ce type de soutien-gorge, ainsi que d'autres sous-vêtements et des maillots de bains sont aujourd'hui proposés dans des modèles très seyants.

## Le sport est-il également possible avec un sein reconstruit ?

Le sport est habituellement possible un mois après l'opération de reconstruction. Sa reprise est progressive. Il est tout particulièrement conseillé de respecter ce délai pour les sports qui mettent en jeu les muscles pectoraux, comme la gymnastique, la natation, l'équitation ou le tennis. Si votre sein a été reconstruit en utilisant une partie de vos muscles abdominaux, il reste préférable de demander l'avis de votre chirurgien sur le sport que vous souhaitez pratiquer.

- Toutes les prothèses quel que soit leur type ont un grand ennemi : les chocs et surtout les piqûres, qui peuvent les altérer. Il vaut donc mieux éviter, si l'on porte une prothèse, les sports où le risque de chute est important, comme le ski par exemple. Rappelons également que, si vous avez subi un curage ou une radiothérapie de l'aisselle, les mouvements répétitifs ou contre résistance du côté traité sont contre-indiqués : citons parmi eux les étirements, le volley-ball ou le hand-ball, la musculation et l'haltérophilie.

Les fiches pratiques Parcours de Femmes ont été élaborées avec le concours de :

**Dominique-Jeanne Féminier,**  
Europa Donna Forum France,  
Institut Sainte Catherine - Avignon



**Jean-Claude Ferrandez,**  
kinésithérapeute, Avignon

**Nicole Guiochet,** Onco-radiothérapeute,  
Hôpital Princesse-Grace - Monaco

**Daniel Serin,** Cancérologue,  
Institut Sainte Catherine - Avignon