



Rose-May DIJOUX LEBON
Masseur Kinésithérapeute
Saint Gilles Les Bains

Kiné Sénologique
Kiné Respiratoire
Kiné Périnéale



Anne Laure FOULLON
Masseur Kinésithérapeute
Saint-Denis

Kiné Sénologique
Kiné Périnéale
Référente RKS Réunion



Kiné du Sein



Intervenante

Kinésithérapie pré et post chirurgie curative ou de reconstruction

**Rose-May LEBON-DIJOUX**

Kinésithérapeute
Saint Gilles Les hauts

Kiné respiratoire
Kiné sénologique
Kiné périnéale
Formation ETP

Tréorière association RESPIRUN

Membre RKS
Membre AKPR

Masseur-Kinésithérapeute diplômée de l'école de masso-kinésithérapie de Saint-Maurice, près de Paris.

Depuis plus de 30 ans en activité professionnelle.

J'ai régulièrement eu des patientes après chirurgie du cancer du sein.

Avec le RKS je me sens moins isolée dans ma pratique avec les échanges entre collègues et les soirées pluridisciplinaires.

Investie dans le tissu associatif régional, je fais également Membre du bureau de l'association RESPIRUN pour la Prévention Santé des personnes atteintes de BPCO et maladies respiratoires.

Coordonnées

Cabinet LEBON DIJOUX Rose May

6, ruelle de l'ancienne Mairie

97434 St Gilles Les Bains

Tél. ; 02 62 24 43 60

Intervenante

Kinésithérapie pré et post chirurgie curative ou de reconstruction



Anne Laure FOULLON
Masseur Kinésithérapeute
Saint-Denis
Kiné Sénologique
Kiné Périnéale
Référente RKS Réunion

Bonjour,

Je suis Anne Laure FOULLON, Masseuse-Kinésithérapeute libérale diplômée de l'IFMK de Saint Pierre de la Réunion. J'exerce depuis 2016.

Je suis formée en rééducation post cancer du sein, et adhérente du Réseau des Kinésithérapeutes du Sein - RKS, dont je suis la Référente pour la Région Nord de l'île.



<https://www.reseaudeskinesdusein.fr/>



RÉSEAU NATIONAL

2018

40

MK formées

2022

800

MK formés
et référencés

62

Référents RKS
France

RÉSEAU LOCAL

2018

5

MK formées

2022

21

MK formés
et référencés

2

Référents RKS
Réunion Nord/Sud

Pourquoi ce réseau ?

1° Prise en charge globale du cancer du sein

Chirurgie curative

Tumorectomie, mastectomie, ganglion sentinelle, curage axillaire

Chirurgie de reconstruction

Immédiate ou différée, prothèse, lipomodelage, lambeau

⇒ **Intervention Kiné** : Fibrose, cordes axillaires, lympho-cèle, adhérence, lymphoedème, douleur, aspect cicatrice, raideur d'épaule, etc.

2° Prise en charge spécifique

⇒ Parcours de soins particuliers
(selon chirurgie, traitements ou complications)

⇒ Lutter contre les idées reçues et aller au delà...

La prise en charge est globale et doit aller au-delà!

Prescription Médicale : Rééducation du membre supérieur, de l'épaule et du tronc après une chirurgie du cancer du sein

Lutter contre les idées reçues

“

NON

La prise en charge des femmes opérées
d'un cancer du sein

N'EST PAS QUE

drainage lymphatique manuel
récupération articulaire de l'épaule

”

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



La Kinésithérapie dans le cadre d'une chirurgie curative

Quand intervenir ?

1. Kinésithérapie pré-opératoire - chirurgie curative

Bilan pré-opératoire

- ⇒ Expliquer aux patientes ce qu'elles n'ont pas compris, les rassurer, les conseiller.
- ⇒ Montrer des exercices post-opératoires (Livret de rééducation « Mon kiné m'accompagne »)



2. Kinésithérapie post-opératoire - chirurgie curative

Quand commencer ?

Après 3 semaines de l'opération

- ⇒ Faire un Bilan complet pour déterminer notre traitement

Avant 3 semaines avec ACCORD DU CHIRURGIEN

- ⇒ Soulager les douleurs post-opératoires
- ⇒ Travail de la respiration
- ⇒ Rassurer

Mon kiné m'accompagne

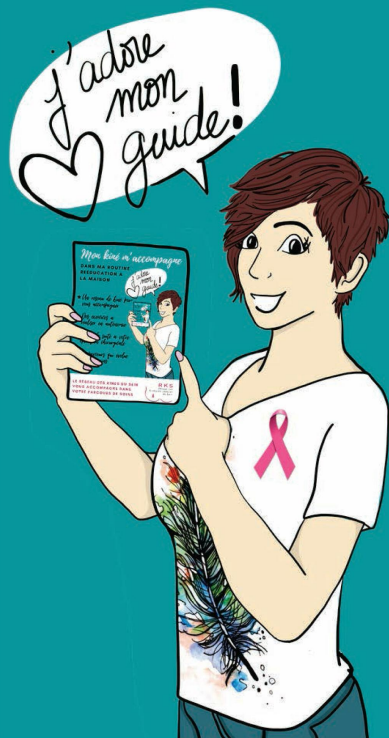
dans ma rééducation à la maison

Un réseau de kinés pour vous soutenir

20 exercices à réaliser en autonomie

Une aide suite à votre opération chirurgicale

Un parcours qui évolue avec les soins



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



Exercice 3 *En cours de chimiothérapie*

ÉTIREMENTS

En position debout, amenez-le talon à la fesse, le dos doit être droit, pas creusé. Attention à la posture. 10 secondes d'étirement, relâchement en douceur.

Face à un mur, en fente avant, pliez la jambe de devant, le talon de la jambe arrière reste au sol.

Ramenez la cuisse avec les deux mains vers le thorax et amenez-la légèrement vers l'épaule opposée pour que cela tire un peu plus.

assez étirée et ça tirait le dos!

au cas où tu aies le dos... tu fais les jambes

24

RKS
Réseau des Kinésithérapeutes du Sein



Fiches pratiques à découper et conserver avec vous, au bureau etc...

MEMO

le sens que tu as besoin que ça reprenne

Exercice 1 & Exercice 2
MA CAGE THORACIQUE
j'inspire je gonfle
j'expire je rétracte

Exercice 3
MES ÉPAULES

Exercice 4
MA POSTURE

Exercice 5
MES BRAS
Même au-delà de 90°

Exercice 6
LE PENDULE

Exemples de cas cliniques

Mastectomie



Le cancer du sein touche 1 % d'hommes

Tumorectomie



Exemples de cas cliniques

Lymphocèle superficielle



TLS

Trombose Lymphatique Superficielle



La Kinésithérapie dans le cadre d'une chirurgie de reconstruction

Quand intervenir ?

Les différents types de reconstruction :

- RMI (reconstruction mammaire immédiate)
- Prothèse ou Expandeur
- Lambeau (grand dorsal ou abdominal)
- Lipomodelage

Quand commencer ?

- ⇒ En fonction de l'état de la peau, le kiné peut commencer à intervenir 2 à 3 mois avant la reconstruction

Sur quelle durée ?

- ⇒ L'étape de reconstruction peut durer plusieurs-mois. Le kiné doit s'adapter à l'évolution de l'état de la peau et de la patiente ainsi qu'à son projet de reconstruction



Quels sont nos techniques ?

- Libérer le diaphragme
- Massages et étirements :
(Trapèzes, sous scapulaire, grand rond, petit rond, grand dorsal, grand pectora)
- Récupération musculaire
- Mobilisation tissulaire, travail des cicatrices
- Mobilisation passive de l'épaule, omoplate, travail postural général devant miroir, et/ou sur ballon de Klein ou Huber, récupération articulaire.
- Drainage lymphatique manuel ou mécanique sur œdème ou lymphocèle, traction pulpaire douce sur TLS

Les indispensables d'une séance de kinésithérapie



Durée : idéalement 30 minutes, travail en salle (exercices posturaux + gym globale)

Séance individuelle, pièce fermée pour l'intimité, allongée sur une table



KINÉSITHÉRAPIE ET RÉÉDUCATION APRÈS UN CANCER DU SEIN

VOUS AVEZ ÉTÉ OPÉRÉE
D'UN CANCER DU SEIN ?

Votre Kiné peut vous aider !

Douleurs post opératoires

Postures

État de votre peau

Lymphœdèmes

Cicatrices

Raideur de l'épaule

Activité physique adaptée

Parlez-en ensemble



Les étapes d'une séance de Kinésithérapie du Sein

- Bilan avec un entretien préalable
- Un travail manuel, le kiné "écoute" ce que « dit » le tissu
- Si besoin, utilisation d'une machine de mécano stimulation
- Le kiné peut faire travailler la patiente, lui faire faire des exercices
- Prendre des photos AVANT/APRÈS pour constater les évolutions



Conclusion

La prise en charge kinésithérapeutique d'un cancer du sein est spécifique. Il est important que le kiné soit formé

Le Masseur-Kinésithérapeute peut :

- Intervenir tout au long du parcours de soin des patientes
- Palier les complications des traitements
- Améliorer la qualité de vie des patientes
- Accompagner la patiente vers la reprise d'une activité physique adaptée

PARCE QU'UNE ABLATION DU SEIN N'EST PAS TOUJOURS UN CHOIX



LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN EST LÀ

pour prendre en charge les femmes opérées d'un cancer du sein et les accompagner avant, pendant et après leur opération afin d'en diminuer les séquelles.

<https://www.reseaudeskinesdusein.fr>

