

## KINÉSITHÉRAPIE APRÈS CANCER DU SEIN

Fiche élaborée par Agnès Bourassin  
Masseur-kinésithérapeute libérale  
Secrétaire association de kinésithérapeutes AKTL  
Enseignante DLM en école de kinésithérapie

Europa Donna Forum France  
Mars 2010

La prise en charge thérapeutique du cancer du sein concerne en priorité la chirurgie et les traitements médicaux complémentaires éventuels tels que chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie. Cependant, le suivi des patientes après la chirurgie et ses séquelles, nécessite fréquemment une prise en charge en kinésithérapie, qui ne se réduit pas à un simple drainage lymphatique manuel ni même à une rééducation orthopédique de l'épaule.

### **POURQUOI DE LA KINÉSITHÉRAPIE ?**

Ce sont principalement les suites du geste chirurgical du curage axillaire qui justifient une prise en charge en kinésithérapie. Ce prélèvement sous le bras, permet d'analyser, en laboratoire, les ganglions drainant le sein, afin d'évaluer le stade du cancer et le traitement à envisager (cf. + de détails sur ce site).

#### **La kinésithérapie spécifique peut alors contribuer à :**

- une meilleure cicatrisation ;
- déceler de possibles complications bénignes post-opératoires telles qu'un lymphocèle (poche de liquide sous la cicatrice) ou des cordons lymphatiques douloureux dans le bras ;
- atténuer les douleurs locales ;
- aider à retrouver une épaule fonctionnelle.

Le temps de chaque séance est un moment privilégié pour répondre aux questions de la patiente, la rassurer et l'orienter si nécessaire vers le chirurgien, par exemple en cas de lymphocèle important et gênant. Celui-ci peut, dans ce cas, justifier une ponction quelques jours après l'enlèvement des drains.

Le « toucher » de la main du kinésithérapeute permet de réapprendre à accepter ce corps différent.

La kinésithérapie aide à se reconstruire puis, progressivement, à reprendre avec précaution les activités antérieures.

## OÙ EFFECTUER CETTE KINÉSITHÉRAPIE ?

Pendant l'hospitalisation, quelques mouvements lents et doux peuvent être suggérés et une plaquette de conseils est parfois remise à la patiente à sa sortie.

De retour au domicile, il est préférable de consulter, à proximité, un kinésithérapeute formé à la rééducation après chirurgie du cancer du sein.

Connaître les formations spécifiques des kinésithérapeutes n'est pas toujours facile. Certains services hospitaliers proposent des listes et une association nationale de kinésithérapeutes peut être contactée sur [www.aktl.org](http://www.aktl.org)

## QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Celles (ou ceux, eh oui ! c'est possible) ayant subi un curage axillaire.

La kinésithérapie nécessite une prescription médicale.

## QUAND PEUT-ON DÉBUTER LA KINÉSITHÉRAPIE ?

Le kinésithérapeute formé au drainage lymphatique manuel (DLM) ou à la rééducation des cicatrices est habilité à débiter la rééducation dès les premières semaines et durant un à deux mois (ou parfois plus) en fonction de l'évolution et des traitements.

A distance de la chirurgie et des traitements, l'apparition de symptômes inhabituels de type douleur ou gonflement peuvent justifier un avis auprès du médecin qui décidera si la kinésithérapie est indiquée.

Certains chirurgiens préconisent de la kinésithérapie des cicatrices avant ou après une reconstruction mammaire.

## QUELLE KINESITHÉRAPIE ?

### En post-opératoire

La rééducation est plus 'lympho-logique' qu'orthopédique. En effet, si la chirurgie ne provoque pas, en général, de lésion musculaire ou articulaire, ni de l'épaule, ni du coude...des complications articulaires peuvent survenir, *a posteriori*, si le bras reste immobilisé plusieurs semaines en position « protectrice » du creux de l'aisselle. Il en est de même si, à l'inverse, le désir de retrouver force et souplesse « comme avant » entraîne trop de précipitation ou des efforts excessifs dans la gestuelle du bras et de l'épaule du côté opéré.

Aussi, le kinésithérapeute a pour rôle de cibler et d'adapter avec chaque patiente la rééducation préconisée. Il effectue un bilan de la cicatrisation, de l'œdème éventuel local et du bon fonctionnement de l'épaule et du coude. Des techniques de drainage lymphatique manuel

(DLM) aident à décongestionner et d'autres, plus spécifiques, seront appliquées aux cicatrices en fonction des étapes de leur cicatrisation.

Il conseille également sur la reprise progressive des activités, sur les gestes et les postures indiqués en fonction de l'état des cicatrices, de la situation personnelle de la patiente, de l'évolution...

Aucun renforcement musculaire n'est indiqué les deux premiers mois.

En cas de cordons lymphatiques douloureux le long du bras et sous l'aisselle, des techniques spécifiques d'étirement doux et des manipulations digitales douces locales, le long des vaisseaux lymphatiques du bras, aideront à en atténuer rapidement les douleurs et amélioreront l'amplitude de l'épaule.

Ces douleurs n'ont pas de rapport avec l'insensibilité sous le bras et à l'arrière de l'aisselle, causée par l'atteinte inévitable de petits nerfs sensitifs lors du curage axillaire. Cette zone peu sensible mettra de longs mois à récupérer et les manoeuvres de DLM local ou massages légers peuvent aider à cette récupération.

**Le DLM de tout le bras n'est pas indiqué.** Seuls le thorax, le pourtour du creux axillaire et l'épaule peuvent en bénéficier dans le but de favoriser de nouvelles voies de drainage.

### **A distance de la chirurgie :**

Le projet de reconstruction mammaire peut justifier un traitement préalable en kinésithérapie avec des appareils de dépressothérapie ou du palper-rouler et autres techniques manuelles à visée circulatoire et d'assouplissement. Après chirurgie, peuvent être entrepris les traitements spécifiques adaptés aux cicatrices.

Une rééducation de type rhumatologique peut s'avérer nécessaire, comme pour toute personne n'ayant pas eu de cancer.

Un gonflement local ou généralisé (doigts, main, avant-bras ou bras), inhabituel mais plus ou moins persistant, justifie une prise en charge de kinésithérapie spécifique après avis médical. Une page plus détaillée sur ce sujet est disponible sur ce site et un diaporama est en ligne sur le site de l'AKTL en cliquant sur le lien ci-après : [www.aktl.org/diaporama.php](http://www.aktl.org/diaporama.php)