

## Cancer du sein : les séances de kiné, l'essentiel soutien physique et psychologique



Pendant et après un cancer du sein, les séances de rééducation sont indispensables pour retrouver la mobilité d'un bras ou pour se réconcilier avec son corps. Explications avec Laurence Vidal, kinésithérapeute.

Souvent, le cancer du sein est associé au choc de l'annonce et aux lourds traitements qu'il engendre. Mais le parcours de la patiente ne s'arrête pas là, car il faut aussi gérer les "effets collatéraux" du cancer du sein, que sont par exemple les difficultés morales, sociales, organisationnelles et parfois financières. Mais aussi surmonter l'après-cancer : la reconstruction physique et psychologique. Pour aider les femmes à mieux supporter les effets secondaires des traitements, invalidants et douloureux, mais aussi pour retrouver une féminité souvent oubliée au fil des traitements, les séances de kiné peuvent être d'une grande aide. Les explications de Laurence Vidal, kinésithérapeute à Toulouse.

### Quels sont les bienfaits de la kinésithérapie pendant et après un cancer du sein ?

La rééducation après une chirurgie d'un cancer du sein est une étape importante et indispensable puisqu'elle concerne 100 % des femmes ! Non seulement, elle est utile pour limiter les lymphœdèmes (gonflement du bras) et favoriser la mobilité du bras et de l'épaule. Mais en plus, la kinésithérapie est aussi une aide à la cicatrisation. Car qui dit cicatrice, dit rétraction de la peau, adhérences ou encore brides cicatricielles, lesquelles peuvent entraîner des douleurs, des gênes, voire des déformations du sein dans les tumorectomies.

### Comment se passe la rééducation ? Combien de séances sont généralement nécessaires ?

Lors de cette rééducation, on doit aborder le traitement du thorax, du bras et de l'épaule, puis descendre jusqu'au bassin de façon à libérer un maximum de zones.