

» Communication courte

L'activité physique et la douleur dans le cancer du sein

Physical activity and pain in breast cancer

ELODIE MARGUET (PT)¹, ANGELA PUGLIESI (MD)², LAURENCE VIGNAUX (PT, PhD)¹

1. Service de Physiothérapie Cardio-Respiratoire, Hôpital de La Tour, Meyrin, Suisse

2. Service d'Oncologie, Hôpital de La Tour, Meyrin, Suisse

Les auteurs attestent ne pas avoir de conflit d'intérêt dans la réalisation de ce travail

Keywords

Physical activity, breast cancer, pain

Introduction: alongside cardiovascular diseases, malignant tumors are the leading cause of death. Breast cancer is the most common cancer in women and leads to the highest mortality. Two-thirds of cancer patients experience pain, primarily due to treatment: surgery, chemotherapy, hormone therapy or radiation therapy. Adapted regular physical activity is essential in the treatment of cancer and can reduce some side effects of breast cancer treatments, including general pain or osteoarticular pain.

Development: the patient must commence physical activity at an early stage. The American College of Sports and Medicine recommends 150 minutes of moderate to sustained intensity aerobic physical activity per week. It is necessary to combine endurance physical activity with muscular reinforcement twice a week, and to integrate stretching exercises at the end of each session. The physical activity must be done safely: the therapist must be trained regarding the risks arising from treatment and be able to address them through the use of appropriate equipment and techniques. Note that bone metastases are not an absolute contraindication. A systematic and complete physical assessment (general and pain) and regular collaboration with a physician regarding the condition is required for a successful regimen.

Conclusion: the practice of physical activity is particularly of interest in breast cancer pain treatment (it is efficient with few negative side effects). It should be pleasant and be integrated into daily life. This period of post-breast cancer is a time for lifestyle changes.

Mots clés

Activité physique, cancer du sein, douleur

Introduction: avec les maladies cardiovasculaires, les tumeurs malignes constituent les principales causes de décès. Le cancer le plus fréquent chez la femme est le cancer du sein et représente la plus grande mortalité. Les deux tiers des patients atteints de cancer ressentent des douleurs, pour la majorité dues aux traitements: chirurgie, chimiothérapie, hormonothérapie ou radiothérapie. Une activité physique régulière adaptée est indispensable dans le cadre du traitement du cancer et permet de réduire certains effets secondaires des traitements du cancer du sein, notamment les douleurs, en général ou ostéo articulaires.

Développement: la patiente doit commencer précocement un protocole d'exercices. Les recommandations de l'American College of Sports and Medicine préconisent une activité physique hebdomadaire de type aérobie 150 minutes à une intensité modérée à soutenue. Il faut associer une activité physique d'endurance à du renforcement musculaire deux fois par semaine et y intégrer des exercices de mobilité-étirement des groupes musculaires à la fin de chaque séance. La pratique de l'activité physique doit se faire en toute sécurité: le thérapeute doit connaître les risques inhérents aux traitements, et savoir y faire face, tant par sa formation que par le matériel dont il dispose. A noter que les métastases osseuses ne constituent pas une contreindication absolue. Un bilan complet (général et de la douleur), une collaboration régulière avec le médecin de suivi conditionnent le succès.

Conclusion: dans le cadre de la prise en charge de la douleur dans le cancer du sein, l'activité physique a une place privilégiée (efficace et peu d'effets secondaires indésirables). Elle doit être plaisante et s'intégrer dans la vie quotidienne. D'une façon générale, cette période de l'après-cancer du sein est une période favorable aux modifications du mode de vie.

