

## INTRODUCTION

- ◆ Sous estimation de la fatigue dans le cancer
- ◆ Prise en charge insuffisante de cette fatigue
- ◆ Difficulté pour les patients de vivre comme avant

Partenariat réseau de santé - hôpital

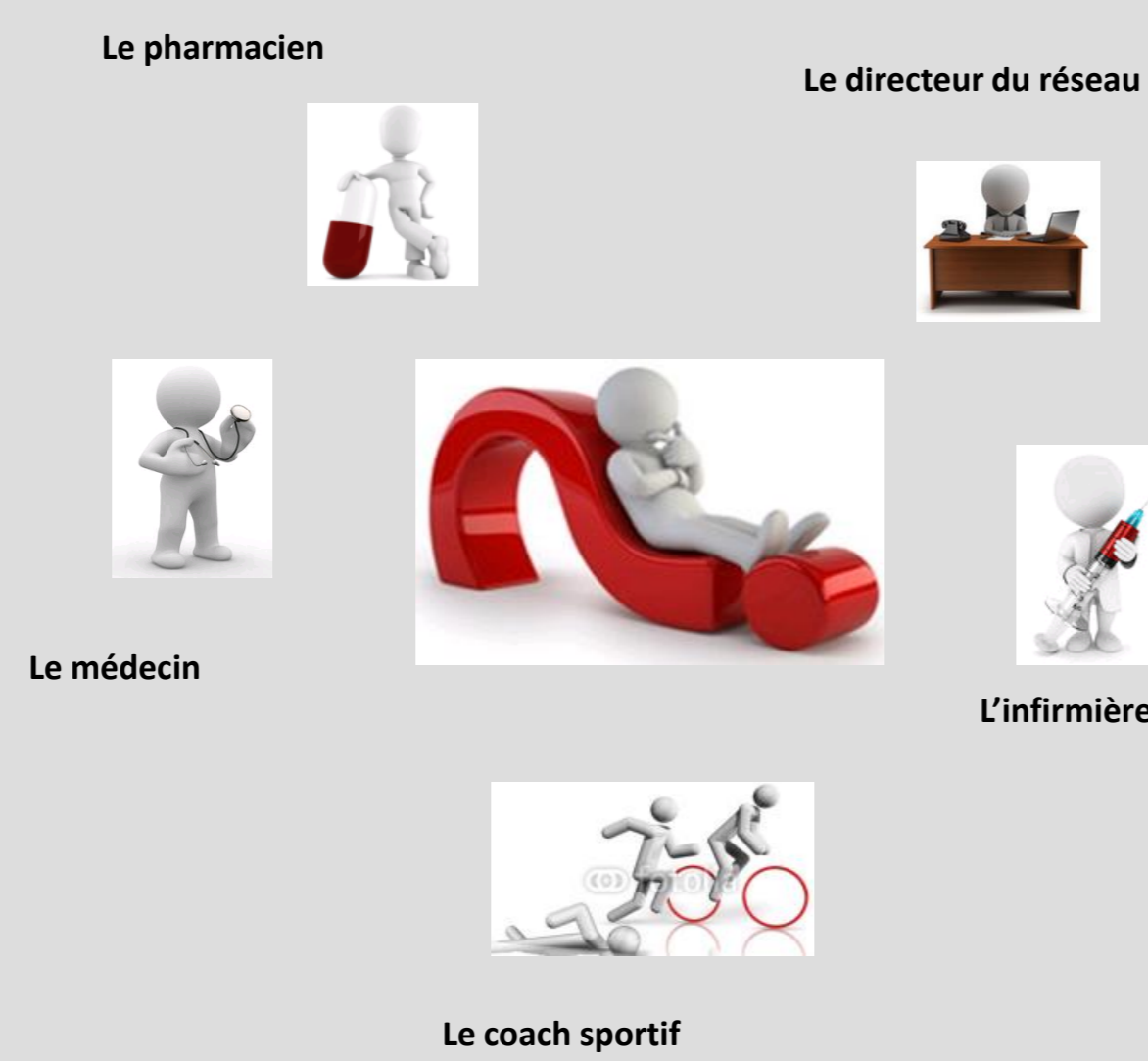
## OBJECTIF

Proposer des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) aux patients atteints de cancer

## MATERIEL ET METHODES

### LE PROJET

- ◆ Projet transversal ville hôpital entre le réseau de santé Osmose et l'hôpital Antoine Bécclère
- ◆ Equipe pluridisciplinaire :



### LA POPULATION CIBLE

- ◆ Patients adultes suivis pour un cancer à Bécclère ou sur le territoire
- ◆ En cours de traitement ou en rémission

### LES SEANCES

- ◆ 10 patients par séance : 5 patients d'Osmose et 5 de Bécclère
- ◆ 1 séance découverte et 5 séances d'entretien

## SEANCE DECOUVERTE

### Objectifs :

- ◆ Permettre aux patients d'exprimer leurs représentations sur l'APA
- ◆ Acquérir des connaissances sur l'APA
- ◆ Prendre conscience des bénéfices de l'APA

**Outils :** Méta-plan (figure 1) + corps anatomique (figure 2)

**Durée :** 2h30

**Lieu :** Salle à Osmose

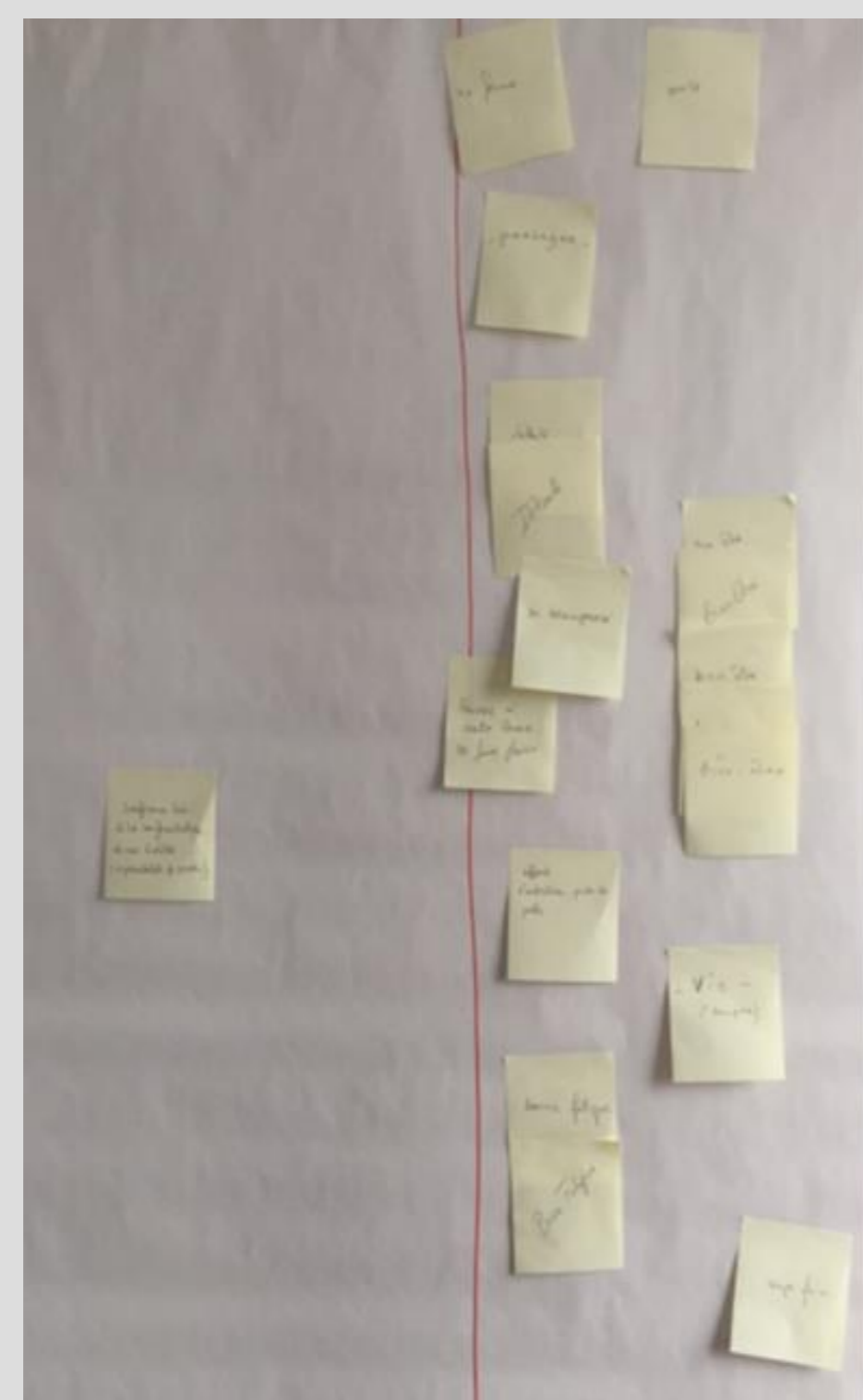


Figure 1: Méta-plan

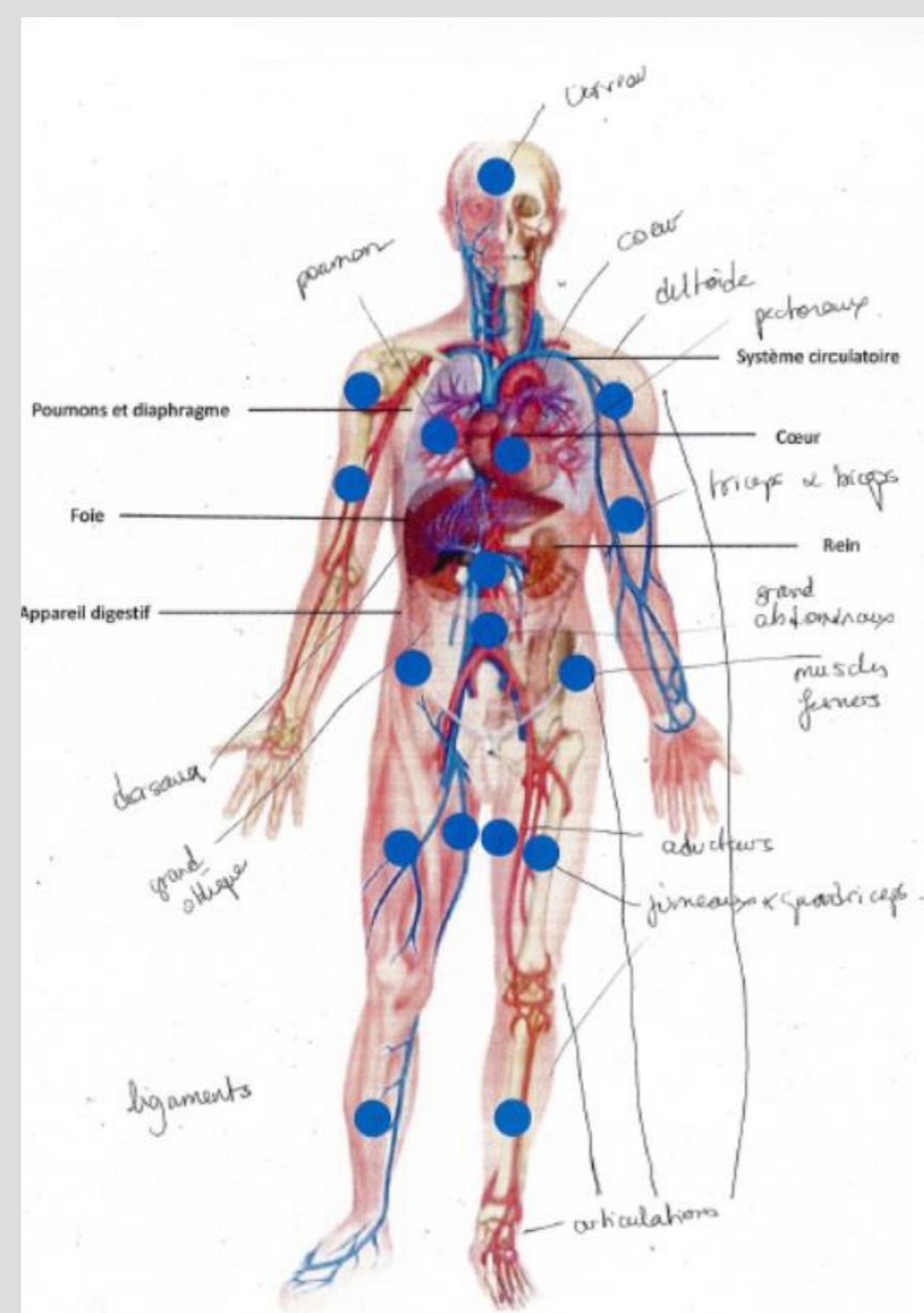


Figure 2 : Corps anatomique

## SEANCE D'ENTRETIEN

### Objectifs :

- ◆ Se réapproprié son corps
- ◆ Lutter contre la fatigue

**Outils :** exercices physiques (figure 3)

**Durée :** 1h

**Lieu :** Salle à Osmose

Exercices	Exercices Schémas	Placements	Exécutions	Respiration	Options
Roll up		En position assise, dos neutre, jambes fléchies, pieds à plat. Bras tendus vers l'avant.	Poser les mains derrière les genoux, chercher à descendre en arrière en arrondissant le dos et revenir à la position de départ.	Inspirer en basculant vers l'arrière, et expirer en revenant à la position de départ.	- Augmenter l'amplitude - Garder les bras tendus devant soi (Si la remontée est dure, se mettre de profil sur le tapis et se redresser, puis redescendre)
Rolling like a ball		En position assise, dos neutre, jambes fléchies, pieds à plat. Les mains posées derrière les genoux.	Basculer vers l'arrière en arrondissant le dos et en décollant les omoplates entres elles. Revenir à la position de départ.	Inspirer en basculant vers l'arrière, et expirer en revenant à la position de départ.	- Augmenter l'amplitude - Ne pas reposer les pieds sur le retour (Si la remontée est dure, se mettre de profil sur le tapis et se redresser, puis redescendre)
Single leg stretch		Coucher dorsal, jambes fléchies, bras tendus le long du corps.	Ramener un genou un après l'autre sur la poitrine en maintenant avec les mains. Plaquer le dos au sol. Garder les coudes serrés et les épaules basses, cou détendu.	Expirez lorsque vous ramenez les genoux vers la poitrine, inspirez quand vous les relâchez.	- Décoller la tête du sol - Décoller les épaules en plus de la tête - Poser les mains sur les mollets à la place des genoux
Swimming simple		En quadrupédie, regard fixé vers le sol, épaules basses et dos plat.	Lever le bras droit tendu vers l'avant en simultané avec la jambe gauche également tendue derrière, bloquer, puis revenir à la position de départ. Recommencer avec l'autre bras et la jambe opposée.	Expirez lors de l'extension des membres, inspirez à la descente.	- Lever juste un bras après l'autre - Lever juste une jambe après l'autre

Figure 3: exercices physiques

## RÉSULTATS

### BILAN DES SEANCES

- ◆ Etude de mars à septembre 2015
- ◆ 1 séance /mois
- ◆ 53 patients contactés par téléphone
- ◆ 35 patients inscrits dont 8 prévus pour le mois de novembre
- ◆ 24 patients présents aux séances
- ◆ 5 séances découverte – 7 séances entretien

### IMPACT DES SEANCES

#### SATISFACTION

- ◆ 6 questionnaires remplis
- ◆ Satisfaction des patients :

#### EVALUATION DE LA FATIGUE

- ◆ 6 questionnaire remplis
- ◆ Fatigue d'intensité cotée entre 4 et 8
- ◆ Causes multifactorielles



## DISCUSSION

- ◆ Ouverture d'une séance mensuelle d'entretien supplémentaire pour répondre à la demande
- ◆ Forte satisfaction des participants

## CONCLUSION

- ◆ Partenariat effectif
- ◆ Intégration des soins de support au service des patients atteints de cancer
- ◆ Programme innovant car ouvert vers la ville