

Paul Fuzier (Enseignant en Activité Physique Adaptée, Master 2 Université UM 34000 Montpellier), Professeur Eric Assenat (Oncologue)
Patricia Fournier-Favre (Cadre de Santé), Hôpital de Jour d' Oncologie (CHU Saint Eloi , 34000 Montpellier), Régine Alibaud, InterClud Occitanie

OBJECTIFS

- Maintenir une activité physique régulière
- Réduire la sédentarité, le déconditionnement physique, la fatigue
- Evaluer les effets sur la douleur
- Rendre autonome la pratique au domicile

ORGANISATION METHODOLOGIE

MISE EN PLACE

- De novembre 2020 à mars 2021, Hôpital de Jour d'Oncologie , CHU Saint Eloi de Montpellier
- Recrutement : Patient(e)s volontaires recrutés par l'Enseignant en Activité Physique Adaptée, les Oncologues, les Internes en Médecine, les Infirmier(e)s

SEANCES PROPOSEES

- Trois séances hebdomadaires en groupe en visioséances
- Séances en autonomie au domicile avec des fiches récapitulatives d'exercice et des vidéos
- Séances individuelles en présentiel à l'hôpital avant ou pendant le traitement

DETAIL D'UNE SEANCE

- Durée 'une séance d'activité physique adaptée : 1 heure
- Echauffement (réveil musculaire), renforcement musculaire ou step ou circuit training, capacité aérobie, souplesse, étirements, relaxation
- Matériel : Tapis de sol et haltères/bouteilles d'eau

EVALUATION

- Douleur : échelle numérique EN 0 à 10
- Fatigue : FACIT-F version 4
- Qualité de vie : EORCT QLQ-C30 version 3

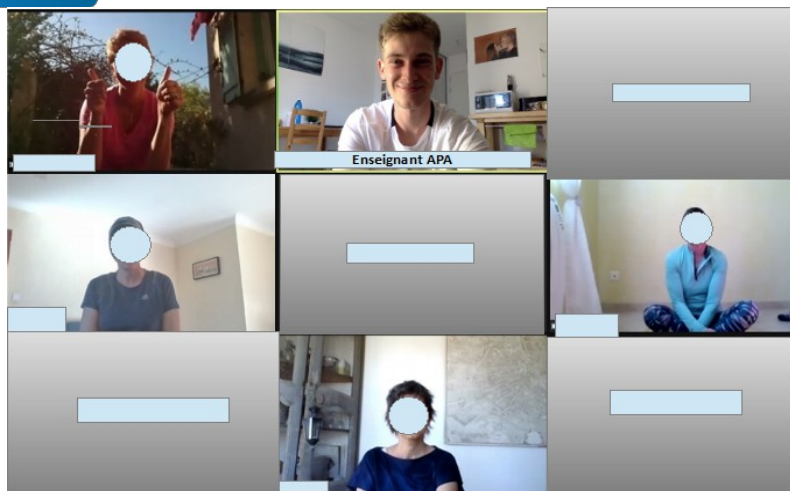
TÉMOIGNAGES DE PATIENTS

Témoignage 1

« Douleur musculaire au bras droit, douleur articulaire à l'épaule droite : EN 4 , après quelques séances EN 0 »

Témoignage 2

« Amélioration de la mobilité, de la récupération, Diminution des céphalées et de la fatigue »



Les patients ne souhaitant pas apparaître sur la représentation ont été masqués

Témoignage 3

« Douleurs thoraciques peu atténuées (EN 6-8) mais motivation pour les surmonter »

Témoignage 4

« Migraines (EN 6) mieux prises en charge par moins d'appréhension »

Témoignage 5

« Regain de confiance en soi »
« je peux le faire »

Témoignage 6

« Evasion, voir le verre à moitié plein, ne pas s'enfoncer dans le négatif »
« je ne subis plus, je combats »
« Je me retrouve comme avant »

Témoignage 7

« postures rééquilibrées, réappropriation du haut du corps après mon intervention chirurgicale »

CONCLUSION

- Les effets bénéfiques des séances d'APA sur les composantes physiques et psychologiques, ont entraîné la motivation des participants et une meilleure autonomie dans leur maintien d'une activité physique régulière
- Les participants indiquent une meilleure gestion de la douleur par une amélioration de la mobilité, des postures, de la confiance en soi.
- Les connaissances de l'Enseignant, son dialogue, son attention, sa disponibilité, ont permis la réussite du programme

Références [1] Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée. <https://www.legifrance.gouv.fr> le 20 mai 2021[2] Arrêté du 24 décembre 2020 relatif au parcours de soins global après le traitement d'un cancer <https://www.legifrance.gouv.fr> le 20 mai 2021[3] Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. e- cancer, INCa. Mars 2017, 1-21[4] Prescription d'activité physique et sportives. Cancers : sein, colorectal, prostate. HAS, juillet 2019, 1-5[5] Activité physique et cancer. Outil d'orientation vers une activité physique durant le parcours de soins en Oncologie. Onco Occitanie, 18 mai 2021. <https://www.onco.occitanie.fr> le 20 mai 2021[6] Etude de l'évolution des douleurs articulaires chez des patientes opérées d'un cancer du sein et sous hormonothérapie, pratiquant une APA à court terme. IMAPC-APAISE. Réseau OncoNormandie, avril 2021 <https://www.onconormandie.fr> le 20 mai 2021[7] Serra, E. Prise en charge de la douleur psychique en cancérologie. Le point de vue de l'algologue. 2^{ème} Journée Régionale des Soins Oncologiques de Support dans les HDF, Onco Hauts de France, 15 avril 2021 <https://www.onco.hdf.fr> le 20 mai 2021