



ans



Montpellier

Vendredi 9 Novembre 2018

Activités Physiques

DRAGON-BOAT

Virginie Abbadie Longo

Argelès-Gazost

MEDITATION et YOGA

Hélène Pourquoier

Montpellier

Activité Physique et Lymphœdème

Réponse du système lymphatique normal à l'exercice

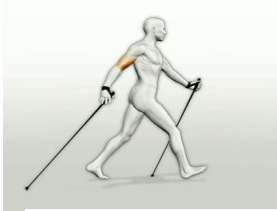
Tout améliore le flux lymphatique
(augmenté de 10 à 30 fois par l'exercice !)

- Une forte contraction musculaire
- L'augmentation de la respiration
- L'augmentation du pouls
- La déformation de la peau



Activité physique et Lymphœdème

3 types d'exercices sont recommandés :



1. **les exercices aérobies augmentent** l'endurance cardio-vasculaire.



2. **les exercices anaérobies de force et de résistance** (la musculation)
augmentent la force et la résistance musculaire.

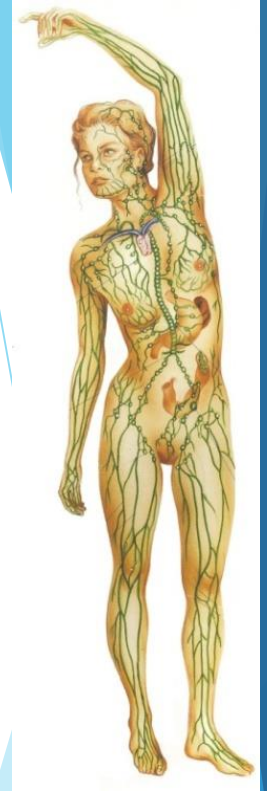
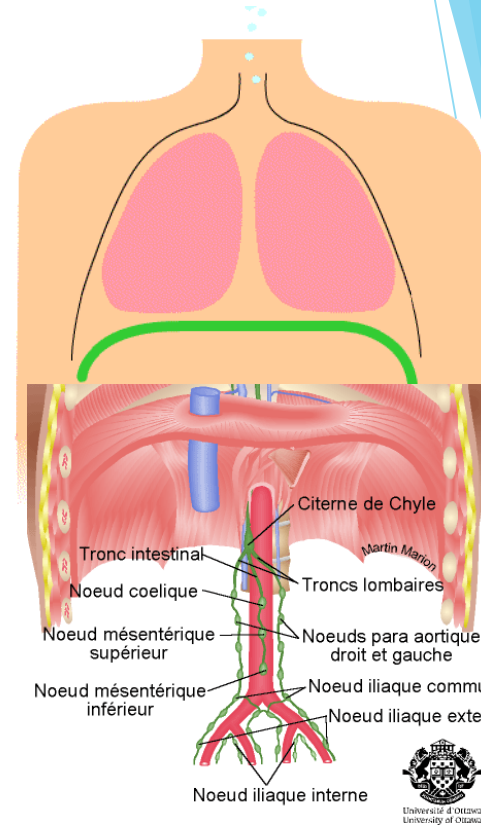
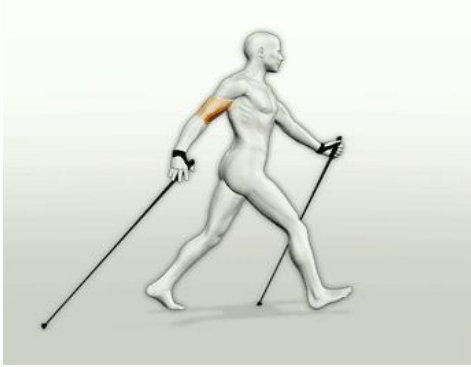


3. **les exercices d'assouplissement** (les étirements)
augmentent la mobilité et la souplesse des muscles et des articulations.

Position Statement of the National Lymphedema Network
Updated December 2011

Activité physique et Lymphœdème

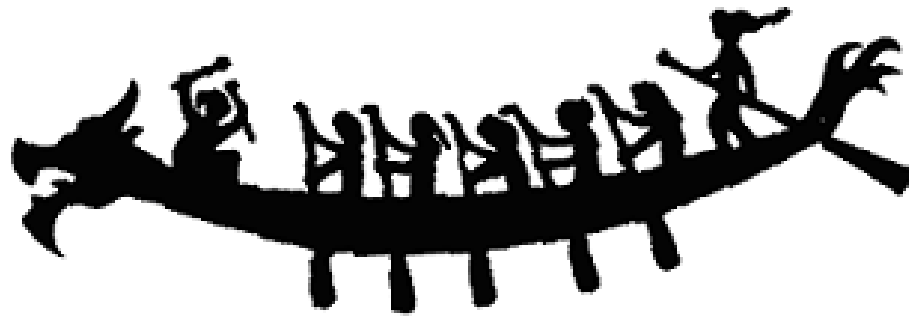
EXERCICE AEROBIE ou CARDIO-PULMONAIRE



L'exercice aérobie améliore la forme physique cardio-vasculaire, participe au contrôle du poids.

QUALITE de VIE augmentée par diminution de la fatigue et de la dépression

Activité physique (AP) et Lymphœdème

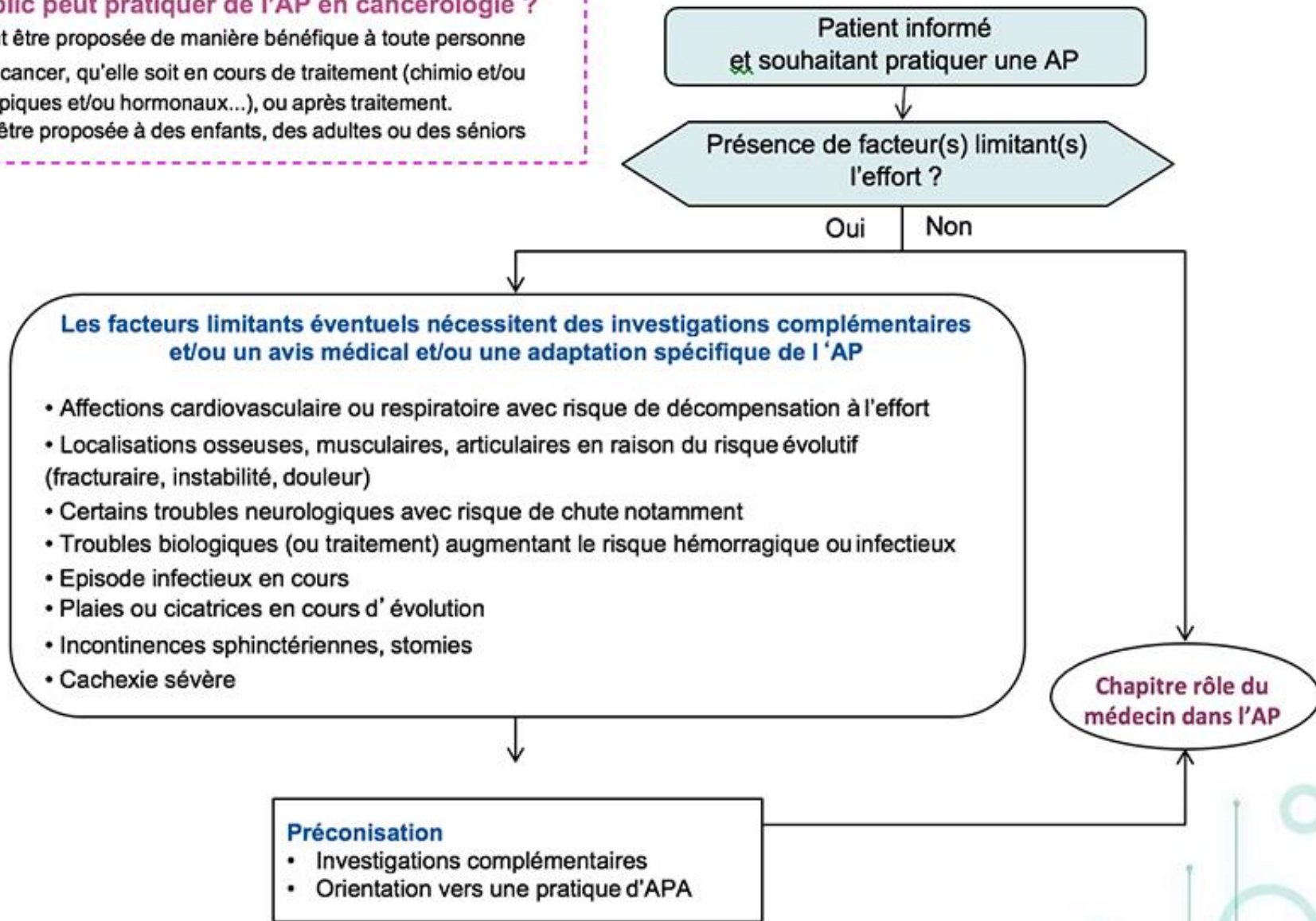


Intérêt du DRAGON BOAT

Virginie Abbadie Longo - Argelès-Gazost

Quel public peut pratiquer de l'AP en cancérologie ?

- L'AP peut être proposée de manière bénéfique à toute personne atteinte de cancer, qu'elle soit en cours de traitement (chimio et/ou radio-thérapeutiques et/ou hormonaux...), ou après traitement.
- Elle peut être proposée à des enfants, des adultes ou des séniors

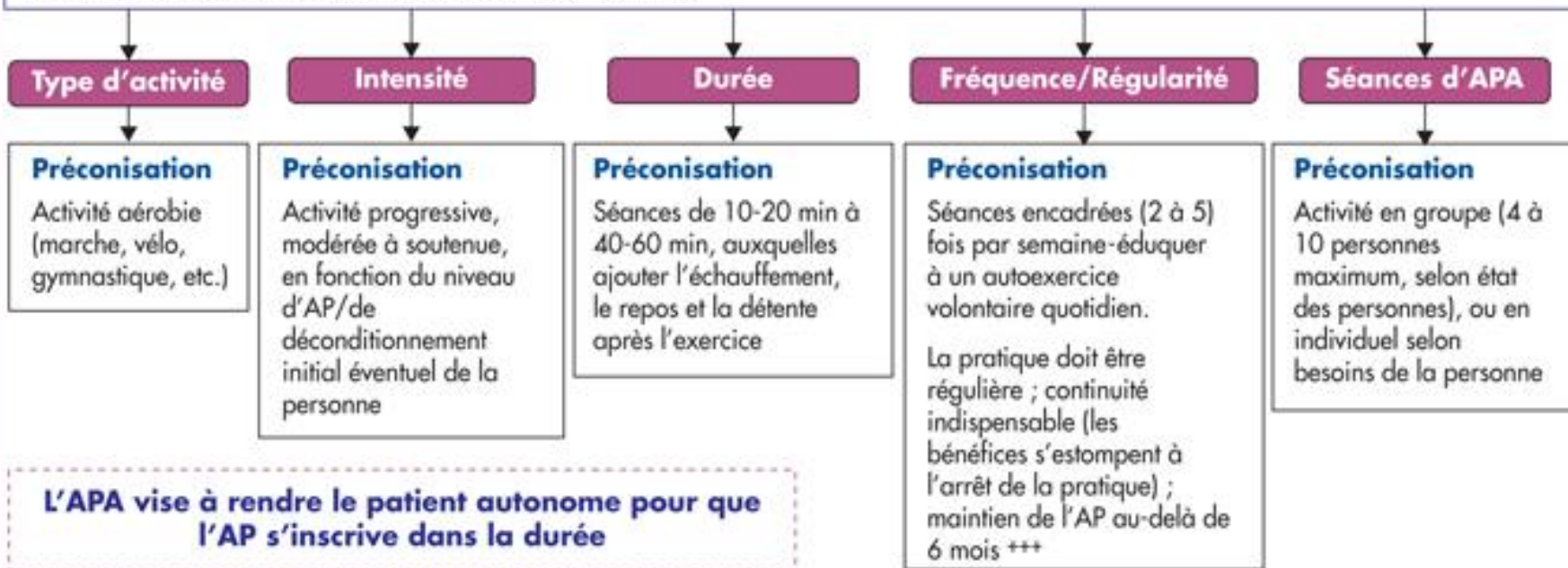


Préconisations : une prise en charge progressive et personnalisée

- Selon le niveau d'AP initial de la personne, on propose un reconconditionnement ou un entraînement à l'effort
- APA intégrée dans processus de soin (\neq activité de loisirs) ; processus d'adaptation positif individualisé
- Projet éducatif concerté (patient - éducateur - soignant) centré sur la personne
- Éducation thérapeutique centrée sur la modification des habitudes de vie

Le programme individualisé prend en compte la personne (ses capacités physiques, ses préférences en matière d'exercice, son état psychologique, ses attentes), la maladie (stade évolutif, traitements et leur tolérance, pronostic, etc.), l'environnement (humain et technique).

Accompagner la personne pour qu'elle trouve « son » APA, « sa » façon de la pratiquer, et qu'elle s'inscrive dans ses habitudes de vie et dans son projet de soin et de vie.



Le dragon boat



Après un cancer du sein, il n'est pas facile de se reconstruire, de reprendre le fil de sa vie.

Le bénéfice du sport dans la guérison est approuvé par toute la communauté médicale, et une pratique régulière permet également de faire baisser le taux de récurrence et de complications comme le lymphoedème.

En 1996 au Canada, le **Docteur Mc Kenzie** constate que la pratique du Dragon Boat*, améliore considérablement la mobilité de l'épaule, zone particulièrement atteinte chez les femmes ayant eu un cancer du sein.

Après la création du premier équipage de Dragon Ladies au Canada, d'autres se créent, notamment aux Etats-Unis, en Australie, puis en Europe. En 2009, le premier Dragon Ladies français est créé à Reims, puis suivront Nantes, Charleville, Tarbes.....

Le sport comme aide thérapeutique : l'expérience dragons ladies de Tarbes



Une prise en charge pluridisciplinaire









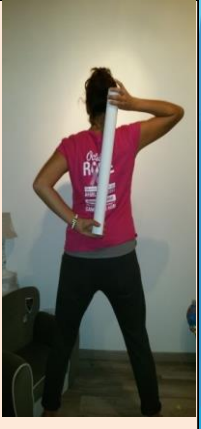
- ▶ Tout d'abord un bilan médical est obligatoire (test à l'effort et accord de l'oncologue),
- ▶ Le staff médical du club de kayak évalue la rameuse ensuite (médecin, kinésithérapeute, BE de kayak),
- ▶ Une licence de kayak est attribuée à chaque dragon-ladie.



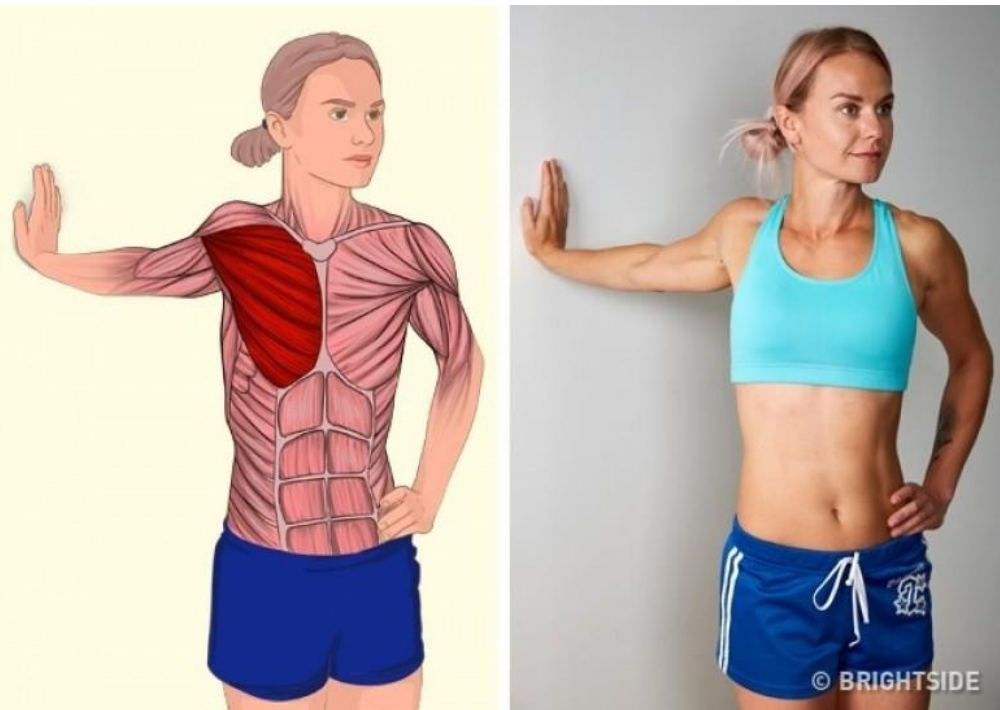


Echauffement

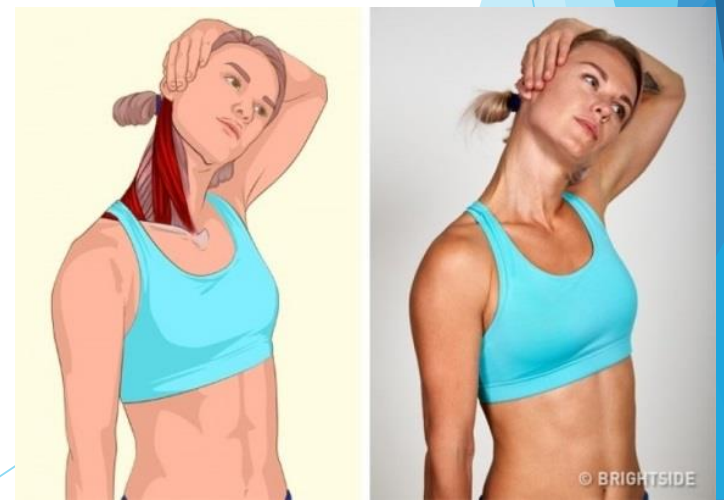
Faire 10 fois chacune des séries

<p>Cercles dans 1 sens puis l'autre</p> 	<p>Rotations dans 1 sens puis l'autre En augmentant l'amplitude</p> 	<p>Ramener les omoplates l'1 vers l'autre</p> 	<p>Ciseaux croisés devant</p> 	<p>inclinaisons</p> 	<p>Position neutre épaules basses</p> 	<p>Rotations droite gauche Puis à 2 travail contre résistance isometrique (paumes de main l'1 contre l'autre) vers le haut ,vers le bas et lateraux</p>
<p>Travail de dissociation des ceintures Et Du cardio en accélérant progressivement la cadence</p>					<p>Avec la pagaie Etirements de la chaine posterieure Et des rotations d'épaule</p>	

▶ Etirements des pectoraux



▶ Etirements des scalènes et des Sterno-cléido-mastoïdiens



Exercices hypopressifs et gainage



▶ Etirements des muscles trapèzes



▶ Etirement global des chaînes postérieures et antérieures du tronc



Cette Activité Physique Adaptée (APA) doit respecter les 3R du Pr Rivière



- ▶ **Raisonné**
- ▶ **Régulière (3 fois par semaine une 1/2h)**
- ▶ **Raisonnée**

- ▶ Pour obtenir un résultat et le maintenir sur la durée
- ▶ Pour baisser les taux d'estrogènes, d'insuline et de protéines cytokines

Le bénéfice est considérable et l'enjeu oncologique capital

- ▶ S'adonner à une APA pendant les traitements diminue de 20% la fatigue
- ▶ Si elle est poursuivie durant l'hormonothérapie, c'est 40% de fatigue et d'effets secondaires en moins
- ▶ 50% de risque de récurrences en moins
- ▶ La patiente se réapproprie son schéma corporel et renforce son corps dans sa globalité (AVML, la ligue, CAMI sport santé, lymphosport,...)

Méditation et Yoga



Hélène Pourquier
KINÉSITHÉRAPEUTE

Le lymphœdème = une Maladie chronique

Les maladies chroniques engendrent une modification de la perception du corps. Le corps est vécu comme sale, inutile,...il a trahi!

▮ Besoin d'une **RECONNECTION CORPORELLE** = travail d'identification des perceptions corporelles qui permet:

1. Faire plus **attention à soi** en respectant ses limites.
2. De **s'aimer** davantage avec la maladie car avoir une conscience globale de son corps engendre l'envie d'en prendre soin davantage, de retrouver du plaisir grâce à son corps (activités sportives, soins esthétiques, auto-soins...)



Lymphoedème après un cancer du sein ou gynécologique: utilisation et efficacité des thérapies conventionnelles et complémentaires.



Médecine complémentaire et alternative (CAM) comme le **YOGA**, la **MEDITATION**, suppléments de vitamine E,...) est considérée comme **efficace** chez les femmes ayant un lymphoedème après un cancer du sein ou un cancer gynécologique.



J Altern Complement Med. 2011 Sep;17(9):867-9. doi: 10.1089/acm.2010.0456.

Lymphedema after breast or gynecological cancer: use and effectiveness of mainstream and complementary therapies.

Finnane A¹, Liu Y, Battistutta D, Janda M, Hayes SC.



les thérapies corps-esprit =
stratégies de soins de soutien efficaces
pendant et après le traitement du cancer du sein.



*Une revue systématique de la littérature de 1990 à 2015
comprenant les notions de :*

*anxiété / stress, dépression / troubles de l'humeur, troubles
dépressifs, fatigue, qualité de vie / fonctionnement physique,
chimiothérapie, nausées et vomissements, neuropathie
périphérique induite par la chimiothérapie, douleur et troubles
du sommeil et lymphœdème a montré que:*

Méditation, Yoga, Relaxation, Musicothérapie, Massage
sont recommandés pour réduire l'anxiété et le stress=>

Augmentation de la Qualité de Vie

CA Cancer J Clin. 2017 May 6;67(3):194-232. doi: 10.3322/caac.21397. Epub 2017 Apr 24.

Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment.

Greenlee H^{1,2}, DuPont-Reyes MJ³, Balneaves LG⁴, Carlson LE⁵, Cohen MR^{6,7}, Deng G⁸, Johnson JA⁹, Mumber M¹⁰, Seely D^{11,12}, Zick SM^{13,14}, Boyce LM¹⁵, Tripathy D¹⁶.



YOGA et bien-être

- ▶ Lorsqu'elle est **sécuritaire**, la pratique holistique du yoga peut augmenter et apporter un bénéfice supplémentaire aux pratiques actuelles de prise en charge et de traitement pour les femmes atteintes d'un lymphœdème lié au cancer du sein.
- ▶ Les patientes doivent être soigneusement évaluées, être enseignées par **un professeur / thérapeute de yoga qualifié et être suivis par des thérapeutes.**



Int J Yoga Therap. 2017 Nov;27(1):95-112. doi: 10.17761/1531-2054-27.1.95.

Guidelines for teaching yoga to women with breast cancer-related lymphoedema: an evidence-based approach.

Loudon A¹, Barnett T¹, Williams AD², Visentin D², Immink MA³, Piller N⁴.

J Clin Nurs. 2017 Mar 23. doi: 10.1111/jocn.13819. [Epub ahead of print]

Yoga, breast cancer-related lymphoedema and well-being: A descriptive report of women's participation in a clinical trial.

Loudon A¹, Barnett T², Williams A³.



Les effets du yoga sur les actions de l'épaule et de la colonne vertébrale chez les femmes atteintes d'un lymphœdème du bras lié au cancer du sein: une étude pilote contrôlée randomisée. (12 femmes)



8 semaines après séances quotidiennes de YOGA:

- Amélioration de la **posture lombo-pelvienne** et la **force des épaules** (pectoraux et dentelé antérieur) grâce aux exercices posturaux et aux mouvements fonctionnels globaux du YOGA.
- **diminution significative des douleurs musculo-squelettiques**

BMC Complement Altern Med. 2016 Sep 2;16:343. doi: 10.1186/s12906-016-1330-7.

The effects of yoga on shoulder and spinal actions for women with breast cancer-related lymphoedema of the arm: A randomised controlled pilot study.

Loudon A¹, Barnett T¹, Piller N², Immink MA³, Visentin D⁴, Williams AD⁵.



MÉDITER ????



Fausse Idée :

- ▶ méditer veut dire faire quelque chose d'inhabituel ou hors de l'ordinaire,
- ▶ activité intellectuelle (réfléchir profondément sur un sujet),
- ▶ quelque chose de relaxant : Il ne s'agit pas de chercher à atteindre un état de détente ou de confort particulier,
- ▶ d'arrêter de penser mais de diminuer notre réactivité à cette pensée ou préoccupation,
- ▶ de mystique ou démarche religieuse.



Pr Corinne Isnard Bagnis

La pleine conscience au service de la relation de soin

Deboeck

La pleine conscience concerne le fait d'être pleinement éveillé.

Fausse Idée :

Elle ne se cultive pas en se détendant à tel point d'être emporté par l'inconscience et le sommeil.



Dr Jon Kabat-Zinn

Un peu d'histoire!



C'est sans doute avec l'enseignement de **Bouddha** retranscrit par des moines que la méditation a commencé son expansion en Inde puis en Asie.

Mais il a fallu attendre 2500 ans pour qu'un médecin redonne à la méditation un nouveau souffle.

C'est aux USA, près de Boston, que tout a commencé grâce à **Jon Kabat-Zinn**, en 1979 fasciné par le Bouddhisme, cet étudiant en biologie cellulaire est persuadé que la Mindfulness, la méditation de pleine conscience peut aider la médecine moderne.

Il crée alors une forme laïque, dépouillée de toute référence religieuse, baptisée **pleine conscience pour la réduction du stress**.





Message révolutionnaire

Dr Jon Kabat-Zinn

- ▶ **La pleine conscience** consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, d'instant en instant,
 - ▶ sans filtre (on accepte ce qui vient),
 - ▶ sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non),
 - ▶ et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe).
- ▶ **C'est tout !**

La pleine conscience de la respiration est le fondement universel de la pratique de la méditation.

2 façons principales de la pratiquer

1^{ère} façon

MEDITATION FORMELLE qui consiste à prévoir un temps spécifique pendant lequel vous arrêtez toute activité, adoptez une posture spéciale

- Méditation assise
- Le scan corporel
- Le HATHA-YOGA

Le calme développe davantage de Stabilité, de robustesse et de fiabilité. Consacrer du temps revient à donner un temps de paix et de renouveau intérieurs

2^{ème} façon

MEDITATION INFORMELLE: utiliser le souffle en étant conscient de temps en temps au cours de la journée, ou même tout au long de la journée.

Ces 2 approches qui ont recours au souffle se complètent et s'enrichissent mutuellement.

Les attitudes qui fondent la pratique de la pleine conscience

Apprendre, voir et changer surviennent uniquement quand l'esprit est ouvert et réceptif.

1. Le non jugement
2. La patience
3. L'esprit du débutant
4. La confiance
5. Le non-effort
6. L'acceptation
7. Le lâcher-prise



Dr Jon Kabat-Zinn
Au cœur de la tourmente, la pleine conscience
J'AI LU

Le hatha-yoga en pleine conscience est la 3^{ième} technique formelle de méditation

Dr Jon Kabat-Zinn

- ▶ Quand une partie du corps « cloche », on a tendance à ne plus l'utiliser. Une image corporelle limitée peut transformer insidieusement la façon dont nous nous voyons: si nous sommes inconscients de ce processus interne, nous risquons de nous identifier à cette image et d'y croire.
- ▶ Le corps n'est jamais dans un état figé, s'il ne lui est jamais demandé de se pencher, de s'accroupir, de se tourner, de s'étirer, de courir, sa capacité à faire ces mouvements décroît avec le temps ▣ *c'est être en mauvaise forme.*
- ▶ L'atrophie gagne tous les muscles du squelette, ils ont tendance à se raccourcir, perdre du tonus et plus facilement blessés chez les gens qui mènent une vie sédentaire.



Le hatha-yoga en pleine conscience est la 3^{ième} technique formelle de méditation

Dr Jon Kabat-Zinn

- ▶ Après la Méditation assise et le Scan corporel
- ▶ Le YOGA: Exercices d'étirements et de renforcements doux, exécutés très lentement, avec une attention d'instant en instant au souffle et aux sensations qui émergent quand vous mettez votre corps dans différentes positions appelées « **postures** ».
- ▶ YOGA est un mot sanscrit qui signifie « joug »
- ▶ La pratique du yoga consiste à atteler sous le même joug ou à unifier « **corps et esprit** »
- ▶ Expérience de l'unité ou de la connectivité entre l'individu et l'univers dans sa totalité

Je suis très motivée



Le hatha-yoga en pleine conscience est la 3^{ième} technique formelle de méditation

Dr Jon Kabat-Zinn

- ▶ Forme d'exercice très doux, forme de conditionnement de tout le corps (chaque partie du corps est impliquée et en bénéficie)
- ▶ Bénéfique à n'importe quel niveau de condition physique
- ▶ Praticqué dans n'importe quelle position: sur un lit, une chaise, debout, assis, couché
- ▶ Augmente la **force et la souplesse**
- ▶ Une pratique vigoureuse qui peut avoir des effets cardiovasculaires
- ▶ Le plus remarquable en yoga est la quantité d'énergie ressentie après en avoir fait.



La méditation aide à mieux vivre sa maladie

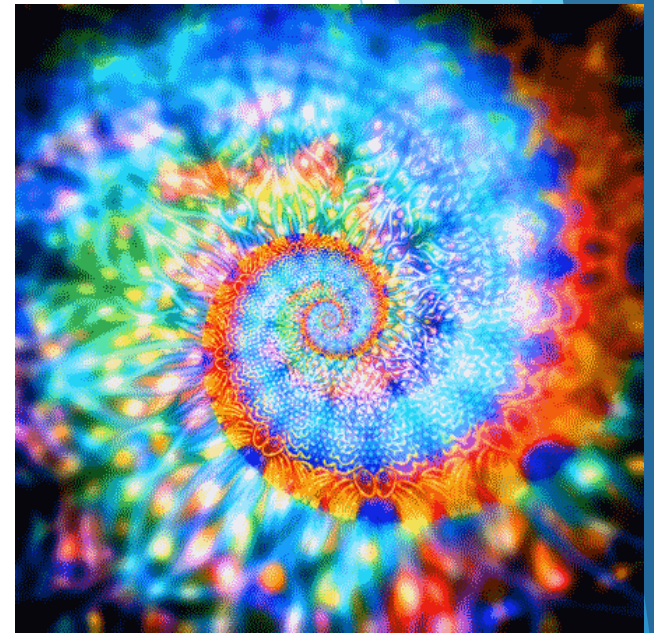
Par:



- Intégration de la pleine conscience dans le pilote automatique
- Diminution voire disparition du stress
- Amélioration de la qualité du sommeil
- La station debout prolongée améliorée
- Disparition des douleurs articulaires (dos, cou...) et acquisition d'une meilleure souplesse articulaire et musculaire
- **Meilleure gestion de la pathologie chronique avec possibilité d'aborder l'avenir avec sérénité.**

Effets de la méditation

- ❖ Ceci conduit directement à de nouvelles façons de voir et d'être dans votre vie parce que le **moment présent** quand il est reconnu et honoré, révèle un ***pouvoir spécial, à vrai dire magique*** : c'est le seul moment dont chacun de nous dispose pour connaître quoi que ce soit, pour percevoir, pour apprendre, pour agir, pour changer, pour guérir.



Méditation de pleine conscience

- ▶ *Fermer les yeux, se concentrer sur la respiration et cultiver l'instant présent c'est le principe de la méditation de pleine conscience.*
- ▶ *La méditation est capable de modifier notre cerveau!*

