

# PRE HABILITATION EN ONCOLOGIE AU MEDIPOLE

Tiphanie SATIZELLE / Maëlys MAZER / Laurianne LAMBERET / Geoffroy COURBON  
Anne-Cécile PAEPEGAEY / Erika CORNU / Laetitia PARADISI-PRIEUR / Karima ZOUACHE

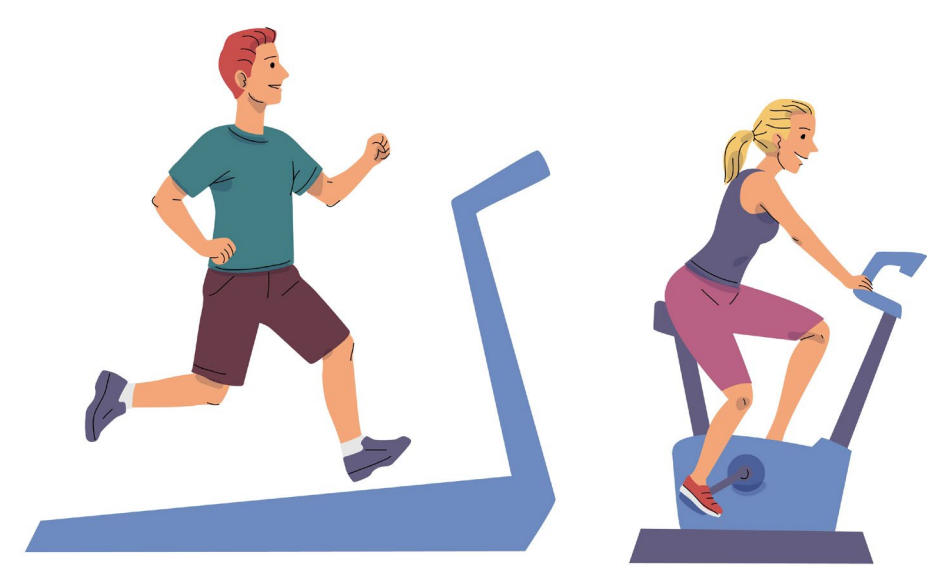
## INTRODUCTION

Pendant leurs traitements, de nombreux patients atteints de cancer ont des difficultés à maintenir une activité physique régulière en raison de traitements éprouvants, d'une fatigue persistante et d'effets secondaires parfois lourds<sup>1</sup>. Afin de répondre à ces problématiques, nous avons jugé essentiel de leur apporter une solution concrète et de les accompagner au mieux. C'est dans cette optique que nous avons mis en place un programme de pré-habilitation.

## MATERIEL ET METHODES

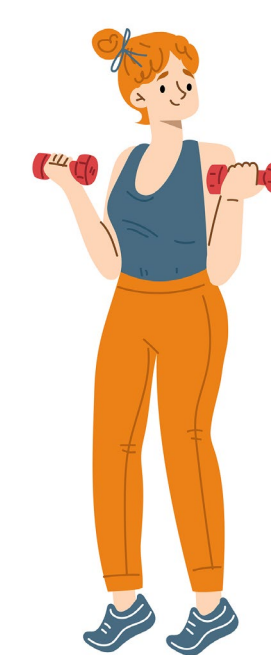
### Critères d'inclusion :

- Patient atteint de cancer
- En cours de traitement
- Suivi au Médipôle
- Peu actif mais autonome



### Notre prise en charge :

- 1 séance d'1h/semaine
- 6 séances minimum
- Séances collectives
- Encadrées par un EAPA
- Renforcement musculaire, réentraînement à l'effort, équilibre, mobilité, ...

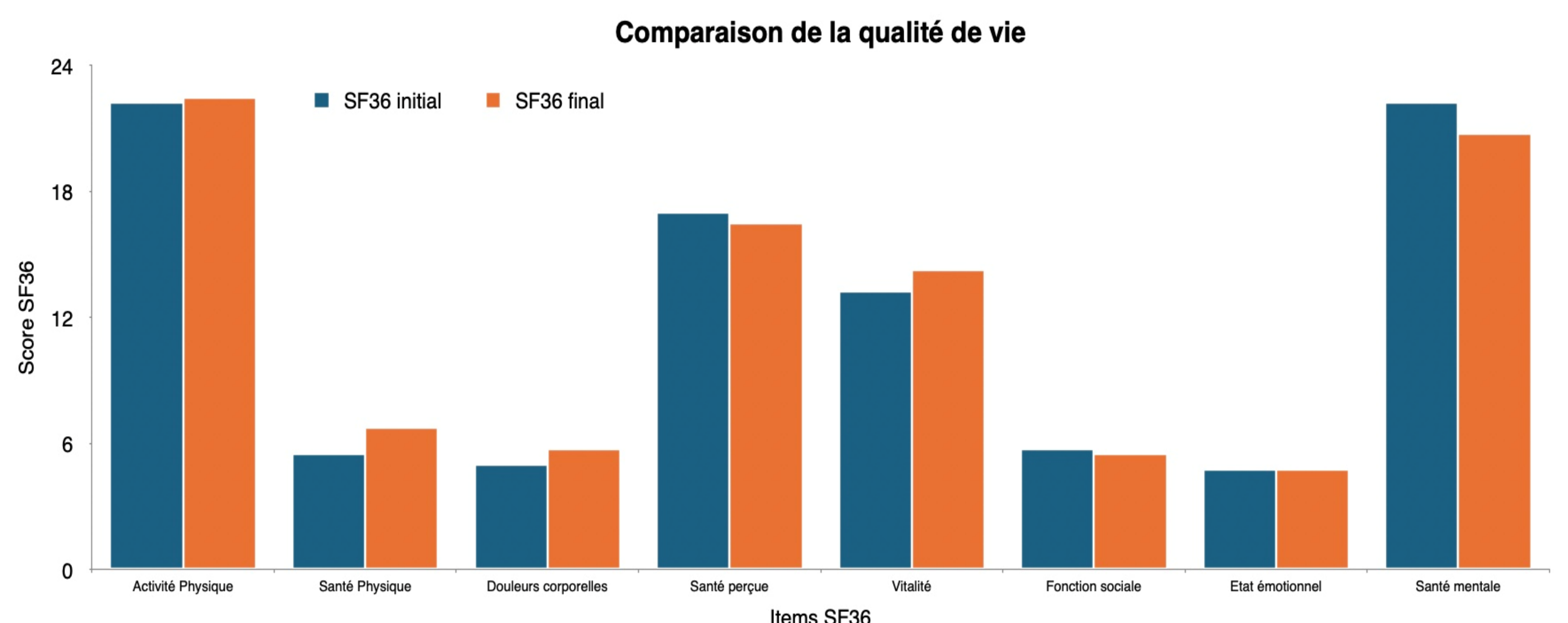
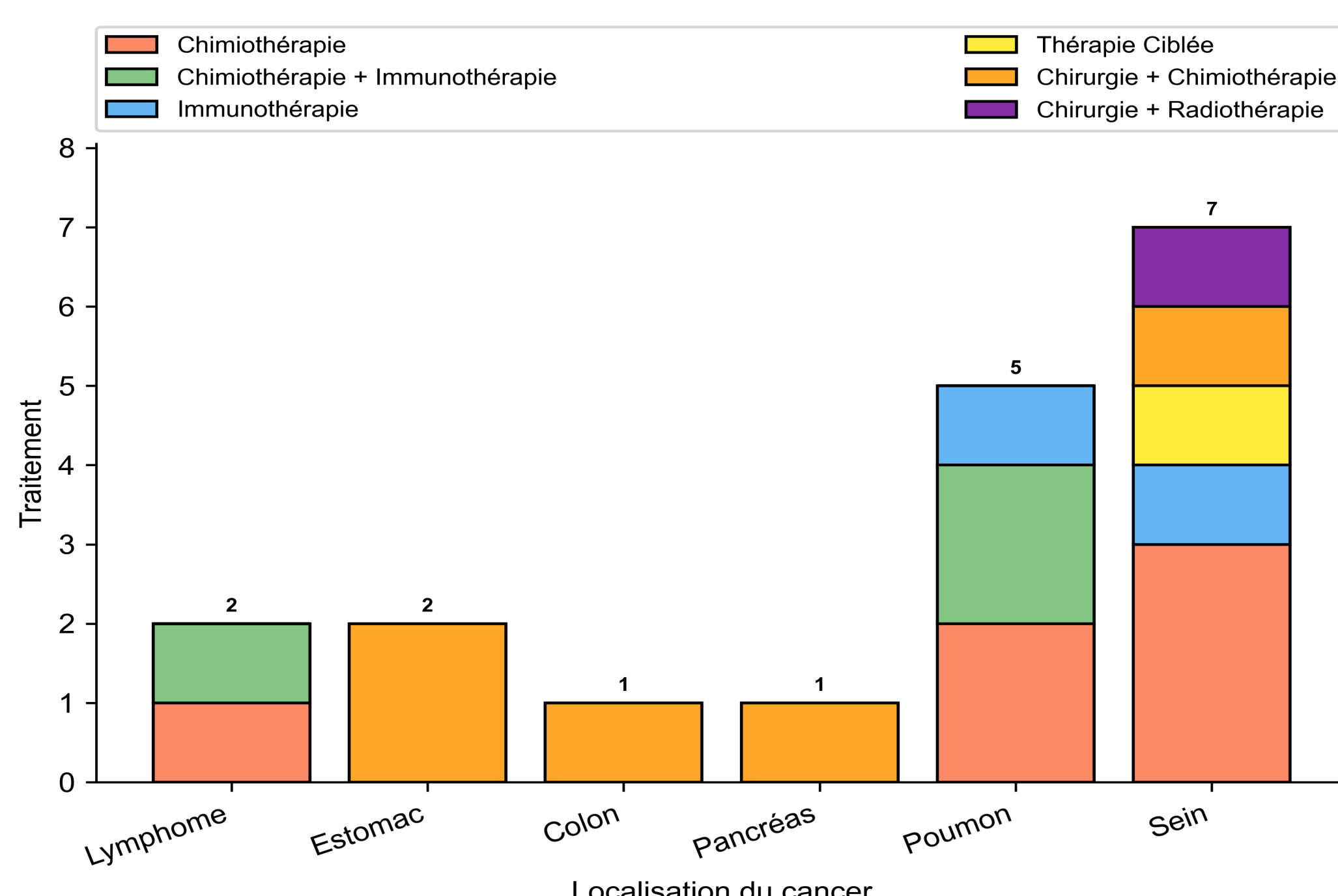
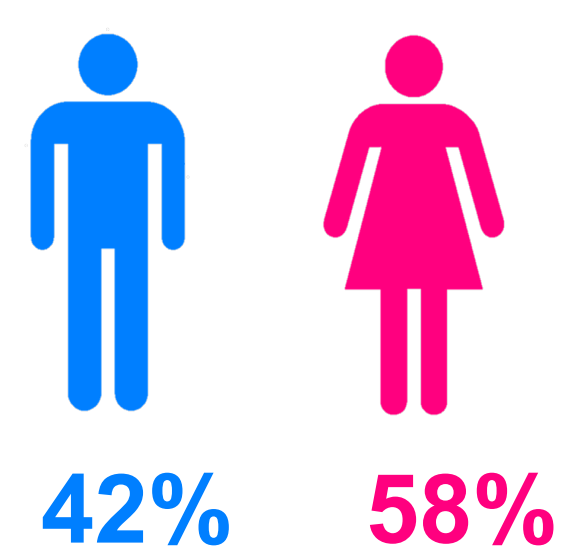


### Objectifs :

- Favoriser un retour à une activité physique régulière pendant les traitements
- Prévenir le déconditionnement physique
- Atténuer les effets secondaires
- Réduire la fatigue
- Limiter la perte de poids
- Limiter le risque de récurrence

## RESULTATS

Nombre de participants : 19  
Moyenne d'âge : 65 ans  
Le plus jeune : 44 ans  
Le plus âgé : 86 ans  
En cours de traitement  
Près de 50% au stade IV



Nous n'avons pas pu évaluer tous les patients suite à leur participation aux séances. Seuls 4 patients ont répondu à l'auto-questionnaire initial et final SF36 sur la qualité de vie. Il serait intéressant de pouvoir récupérer les données pour tous les patients ayant participé au programme afin d'avoir des résultats plus représentatifs.

## CONCLUSION – DISCUSSION

Suite à leurs participations aux séances d'activité physique adaptée, les patients se sentent moins limités dans leurs activités quotidiennes, se sentent mieux physiquement et plus énergiques.

Selon les témoignages, les patients ayant participé aux séances d'APA ont observé des effets bénéfiques sur leurs capacités physiques mais aussi une amélioration de leur bien-être social.

Cependant, certains patients ne sont pas en mesure de se rendre physiquement aux séances d'APA proposées au sein du Médipôle, il pourrait être intéressant de leur proposer une alternative comme des séances en visioconférence.

« L'activité physique adaptée est un véritable moment convivial proposant entre autres des jeux sportifs et du renforcement musculaire. L'ambiance est toujours agréable, bienveillante avec des sourires et des rires à chaque séance. J'aime particulièrement les échanges avec les animateurs et les autres participants parce que le lien social est essentiel lorsque nous traversons une période difficile. »

« Mon ressenti des séances de remise en forme est très positif. Les exercices effectués sont très variés et même si on n'en voit pas l'utilité au premier abord, les effets bénéfiques se font ressentir assez rapidement. A titre personnel, mes soucis d'équilibre se sont estompés au fur et à mesure des séances et je retrouve ainsi une certaine aisance pour me déplacer. »

1. Avancini et al. Int J Environ Res Public Health 2020