

FICHE 1 – PRÉCAUTIONS EN CAS DE CANCER

CONNAITRE LES SITUATIONS DE CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES, MÊME TEMPORAIRES, À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Une fatigue
- Un syndrome infectieux en cours d'évolution
- Une anémie, pâleur prononcée
- Un problème de coagulation, saignements marqués
- Un risque infectieux en cas de baisse importante des globules blancs
- La période immédiate suivant une chirurgie ou une radiothérapie
- La décompensation d'une pathologie cardio respiratoire
- Les métastases osseuses invalidantes du rachis ou des os longs
- Une dénutrition sévère avec fonte musculaire importante

CONNAÎTRE LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS ET LES MOYENS DE LES ATTENUER

- Nausées et fatigue >> seront contrés par l'activité physique (Validé scientifiquement)
- Diarrhée >> à prévenir par un traitement
- Neuropathie des membres supérieurs >> port de gants
- Neuropathie des membres inférieurs (troubles équilibre) >> accompagnement lors embarquement et débarquement, port de protections
- Syndrome mains-pieds et panaris >> chaussage adapté
- Photosensibilisation >> écran solaire, protection des parties découvertes
- Bouffées de chaleur >> port de vêtements larges non compressifs
- Chute des cheveux >> respecter le choix individuel du (de la) pratiquant(e)
- Déshydratation >> apport hydrique par bouteilles ou Camel-bag
- Le risque de fracture ou de tassement vertébral si métastases osseuses
- Le risque d'ostéoporose ou de fracture osseuse si traitement hormonal
- Le risque d'aggravation de blessure par perception atténuée du seuil de la douleur sous antalgiques puissants
- Le lymphœdème trop important du membre supérieur post chirurgical >> dispositif de compression
- Cardiotoxicité (certaines chimiothérapies et radiothérapie thoracique) >> nécessité de l'avis d'un cardiologue notamment si effort important (> 6 MET/H) ou si antécédents cardiaques

CONNAÎTRE LES ÉPAULES A RISQUES NÉCESSITANT UNE VIGILANCE DE L'ÉDUCATEUR

- L'existence d'antécédents de blessure sur cette même épaule
- Une fatigue musculaire importante
- Une asymétrie d'amplitude > 10% entre le côté D et le côté G lors des tests d'amplitude

SAVOIR TESTER SIMPLEMENT UNE ÉPAULE EN CAS DE CHIRURGIE DU SEIN OU DE PROBLÈME DE MOBILITÉ

<https://www.youtube.com/watch?v=qXXSmcn5zn4> - test visible sur la vidéo à 4m25sec

[En savoir plus sur le test de l'épaule](#)

Résumé du test :



Procédure :

Demander au pratiquant de positionner son poing droit au niveau de la nuque (rotation externe) et son poing gauche dans le dos (rotation interne) et de réduire le plus possible l'écart entre ses deux mains, dans le dos.

Puis faire le même test en changeant de côté.

2 critères :

La mesure de cet espace en comptant en unité de mesure (longueur de main)
L'existence de douleur

Résultat :

Si distance inférieure à une longueur et demie : possibilité de travailler sans risque le mouvement et la performance

Si distance supérieure à une longueur et demie : prudence et précautions de mobilisation

Si douleur dans le test, quel que soit son résultat : diriger vers une consultation spécialisée