

Hôpital Erasme
Route de Lennik 808-B - 1070 Bruxelles
T 02 555 31 11 – M contact@erasme.ulb.ac.be

Service de Kinésithérapie
T 02 555 32 57 – M Secretariat.Kine@erasme.ulb.ac.be

Polyclinique du Lothier
Boulevard Baudouin 27 – B – 1000 Bruxelles
T 02 221 87 11 – M polyclinique.lothier@erasme.ulb.ac.be

Polyclinique de Nivelles
Rue des Conceptionnistes 3 – B – 1400 Nivelles
T 067 84 06 92 – M accueil.nivelles@erasme.ulb.ac.be

www.erasme.ulb.ac.be

Hôpital
Erasme



ULB

Hormonothérapie et cancer de la prostate : la réadaptation physique

Service de Kinésithérapie
Service d'Urologie



Editeur responsable : Pr Johan Kips
Hôpital Erasme ULB – Route de Lennik 808 – B – 1070 Bruxelles
05/2019 * 29139



Pourquoi une réadaptation physique ?

L'activité physique est fortement recommandée après la mise en place d'un traitement de privation hormonale. Elle vise à vous permettre de maintenir un état de santé et une qualité de vie optimale. En effet, la maladie et son traitement peuvent induire des effets secondaires que vous avez peut-être déjà ressentis : une fatigue plus importante, des bouffées de chaleur, une perte de force, une prise de poids, etc. D'autres causes au mal-être sont possibles, certaines psychologiques.

L'activité physique, adaptée et personnalisée à chaque patient, permet de diminuer la sévérité des effets secondaires voire d'en empêcher l'apparition. Elle augmente la densité minérale osseuse, améliore la régulation glycémique (taux de sucre dans le sang), diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et augmente l'efficacité du traitement. Ces bénéfices ont été démontrés dans la littérature scientifique.

Cette activité physique adaptée doit faire partie intégrante du traitement de votre cancer de la prostate. C'est la raison pour laquelle les Services d'Urologie et de Kinésithérapie de l'Hôpital Erasme vous proposent un entraînement physique personnalisé et encadré, adapté à votre mode de vie, pour vous aider à maintenir votre condition physique.

En quoi consiste l'entraînement physique ?

Plus qu'une simple revalidation, le programme proposé devrait plutôt être vu comme une étape où nous cherchons à vous enseigner les modalités d'une activité physique régulière et à vous faire découvrir ou redécouvrir le plaisir de pratiquer celle-ci. Vous serez accompagné pendant plusieurs mois par un kinésithérapeute. Ensemble, nous établissons un programme d'entraînement adapté à chacun en fonction des capacités et des préférences. Les séances sont prises en charge par la mutuelle et peuvent coûter 5 à 7 euros par séance en fonction de votre statut.

Au fur et à mesure des séances, les bénéfices physiques, mais également l'amélioration de votre bien-être, vous

aideront à mettre en place une spirale positive impliquant le plaisir de bouger et la volonté de poursuivre votre programme et vos bonnes habitudes quotidiennes.

La réadaptation est axée sur les deux composantes de l'activité physique :

- **L'endurance** pour vous permettre de réaliser des activités de plus longue durée sans fatigue excessive
- La **puissance musculaire** afin de pouvoir exécuter des efforts plus intenses, mais souvent de plus courte durée.

Travailler ces deux aspects augmente votre capacité à faire les efforts de la vie quotidienne.

Après quelques séances de familiarisation, une épreuve d'effort appelée ergospirométrie sera réalisée pour connaître votre capacité physique afin d'élaborer un programme d'exercices adaptés.

Info pratiques :

OÙ SE PASSENT LES SÉANCES ?

Au deuxième étage du bâtiment BUCOPA. Suivre la **route 34** depuis l'entrée principale de l'hôpital.

QUAND ?

Les mardis et les jeudis entre 13h et 14h.

COMMENT ?

Entraînement d'une heure, dont 30 minutes de réentraînement à l'endurance et 30 minutes de renforcement musculaire et/ou d'étirements. La séance est réalisée en groupes de maximum 10 personnes. Ce petit groupe permet les échanges entre patients tout en gardant un bon encadrement par le kinésithérapeute.

POUR QUI ?

Pour tous les patients recevant un traitement de privation hormonale pour un cancer de la prostate.

RENSEIGNEMENTS ET PRISES DE RENDEZ-VOUS :

- Service de Kinésithérapie : T 02 555 54 87
- Infirmière coordinatrice en Uro-oncologie : T 02 555 65 08