

## Pourquoi une réadaptation physique ?

La réadaptation a pour but de vous permettre de retrouver un état de santé optimal, une bonne qualité de vie, et de diminuer le risque de récurrence.

Le cancer gynécologique et son traitement peuvent entraîner une dégradation de votre état de santé général et plus particulièrement une altération physique importante : perte de force musculaire, fatigue, augmentation de la masse grasseuse, douleurs articulaires, altération de l'image et de l'estime de soi, etc.

C'est la raison pour laquelle le Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire de l'Hôpital Erasme vous propose un entraînement physique structuré, personnalisé et encadré par notre équipe de kinésithérapeutes qui vous aidera à retrouver une condition physique adaptée à votre mode de vie et vous permettra d'élaborer de nouveaux projets.

« Quel motif l'homme a-t-il de souhaiter une longue vie sinon de pouvoir être utile au plus grand nombre ? » ERASME (1466-69 - 1536)

**Hôpital Erasme**  
Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles  
T 02 555 31 11 - M [contact@erasme.ulb.ac.be](mailto:contact@erasme.ulb.ac.be)

**Service de Kinésithérapie**  
T 02 555 32 57 - M [Secretariat.Kine@erasme.ulb.ac.be](mailto:Secretariat.Kine@erasme.ulb.ac.be)

**Polyclinique du Lothier**  
Quai aux Pierre de Taille 16 – B – 1000 Bruxelles  
T 02 221 87 11 – M [polyclinique.lothier@erasme.ulb.ac.be](mailto: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](mailto:accueil.nivelles@erasme.ulb.ac.be)

[www.erasme.ulb.ac.be](http://www.erasme.ulb.ac.be)



Editeur responsable : Pr Johan Kips  
Hôpital Erasme ULB - Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles  
01/2018 • Graphisme : © Geluck, Suykens & Partners • 28050/0



Hôpital  
Erasme



ULB

# Cancer gynécologique : la réadaptation physique

Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire  
Service de Kinésithérapie



## En quoi consiste l'entraînement physique ?

Pour améliorer de façon notable votre capacité à faire des efforts dans la vie de tous les jours, un programme d'entraînement physique doit, à la fois, améliorer :

- **L'endurance**, afin d'être capable de faire des efforts prolongés sans fatigue excessive (ex : les tâches quotidiennes, de la marche, etc.). Pour ce faire, vous vous entraînerez sur un vélo, un tapis roulant, un stepper ou un rameur
- **La puissance musculaire**, afin d'être capable de réaliser un effort important sur un temps très court (ex : déplacer un objet lourd, se relever d'un fauteuil, etc.). Pour ce faire, vous vous entraînerez sur divers appareils de musculation faisant travailler les bras et les jambes.

Après quelques séances, une épreuve d'effort, appelée « ergospirométrie », sera réalisée afin de connaître votre capacité physique et d'élaborer un programme d'exercices personnalisé.

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.

## Combien de séances faut-il prévoir ?

Il faut compter une dizaine de séances pour ajuster votre programme d'entraînement personnalisé et l'adapter à votre condition physique. Les premières séances pourront vous paraître éprouvantes, vous ressentirez ensuite une amélioration progressive.

Un programme idéal de réadaptation comprend **2 ou 3 séances d'entraînement par semaine**. Chaque séance dure entre **45 minutes et 1h30**.

Afin de profiter au mieux de ce programme, nous vous encourageons à adopter ou à conserver une bonne hygiène de vie.

Vous pouvez considérer cette réadaptation comme une étape positive pour vous aider à découvrir ou à retrouver le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

## L'activité physique en pratique

- **Pour qui ?** Pour toute femme étant, ou ayant été atteinte d'un cancer et désirant retrouver une bonne condition physique, améliorer son bien-être moral et physique et son sommeil, diminuer la fatigue, atténuer certains effets secondaires des traitements et limiter la prise de poids.
- **Quand programmer les séances ?** N'hésitez pas à nous rejoindre dès la fin de la chimiothérapie ou de la radiothérapie. Dans certains cas, et avec l'accord de votre médecin, il est possible, voire recommandé, de commencer en cours de traitement.
- **Comment prendre rendez-vous ?**  
Par téléphone au 02 555 69 62.

## Infos pratiques

**Où ?** Au deuxième étage du bâtiment BUCOPA, route 34.  
**Quand ?** Les lundis, mercredis et vendredis de 8h à 18h30 et les mardis et jeudis de 8h30 à 12h.

### Nous contacter :

- Si vous venez en **consultation**, contactez les kinésithérapeutes au 02 555 51 46
- Si vous êtes **hospitalisée**, contactez les kinésithérapeutes au 02 555 52 54

Le Centre de Réadaptation accueille également des patients qui nécessitent un encadrement structuré suite à d'autres pathologies.

