

## Pourquoi une réadaptation physique ?

La réadaptation physique a pour but de vous permettre, dans la mesure du possible, de retrouver ou de maintenir un état de santé optimal et une bonne qualité de vie durant et/ou après une intervention chirurgicale ou un traitement (chimiothérapie, radiothérapie) pour un cancer digestif.

Votre maladie, les éventuelles interventions chirurgicales et/ou les traitements peuvent entraîner une dégradation de votre état de santé général et plus particulièrement une altération physique importante : perte de masse musculaire, fatigue, 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**  
Boulevard Baudouin 27 - 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.polyclinique-nivelles@erasme.ulb.ac.be](mailto:accueil.polyclinique-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  
02/2018 • Graphisme : © Geluck, Suykens & Partners • 28276

Hôpital  
Erasme



ULB

# Cancer du tube digestif : la réadaptation physique

Centre de Réadaptation Physique Pluridisciplinaire -  
Service de Kinésithérapie



## En quoi consiste l'entraînement physique ?

Pour restaurer 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 de familiarisation avec le matériel de la salle d'entraînement, une épreuve d'effort, appelée « ergospirométrie », sera réalisée afin de connaître votre capacité physique et d'élaborer un programme d'exercices personnalisés.

Le programme de réadaptation sera adapté à la situation pathologique et aux éventuelles contre-indications post-opératoires, orthopédiques et/ou rhumatologiques de chacun.

## 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.

Un programme idéal de réadaptation comprend **2 ou 3 séances d'entraînement par semaine**. Chaque séance dure entre **45 minutes et 1h30**. Vous avez, à priori, droit à 48 séances de réadaptation par an, pour un coût de 5 à 7 euros par séance en fonction de votre statut (VIPO/ BIM ou assuré ordinaire).

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 personne étant, ou ayant été atteinte d'un cancer du tube digestif et qui désire retrouver ou maintenir une « bonne » condition physique, améliorer son bien-être moral, physique et son sommeil, diminuer la fatigue, atténuer certains effets secondaires des traitements et améliorer son état nutritionnel.
- **Quand programmer les séances ?** Sauf avis contraire de votre oncologue ou de votre chirurgien, 4 à 6 semaines après l'intervention chirurgicale ou la dernière séance de traitement (chimiothérapie, radiothérapie). Parfois, la réadaptation peut débuter plus tôt ou en cours de traitement (après avis favorable du médecin qui assure votre suivi).

- **Quelles conditions faut-il remplir ?** Vous devez être en possession d'une demande de prise en charge rédigée par votre médecin ainsi que d'un résumé de votre dossier médical (une prise de sang et vos éventuels antécédents médicaux et chirurgicaux).

- **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 souhaitez obtenir plus de renseignements, vous pouvez nous contacter au 02/555 51 46.

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

