

L'Escrime après opération d'un cancer du sein

Dr Dominique Hornus-Dragne

Médecin fédéral national adjoint F.F.E.

Drs Jean-Luc Manenc, Jérôme Farnarier, Jean-Emile Bérot, Claude Lucas

Association Séno 31

Pr Daniel Rivière

Service de médecine du sport Hôpital Larrey

Maîtres Jean-Philippe Parade et Grégoire Champain

Ligue d'escrime de Midi-Pyrénées

Dr Philippe Ghestem

Direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale

Congrès national des réseaux de cancérologie Toulouse 4-5 octobre 2012

Les bases de la réflexion

- L'activité physique améliore le pronostic dans le cancer du sein (expertise collective de l'INSERM)
- Les cicatrices chirurgicales entravent la mobilité du bras
- La posture est modifiée après mastectomie
(Body posture in women after mastectomy and its changes as a result of rehabilitation. Rostkowska-Bak-Samborski. Advances in medical sciences vol 31. 2006)

L'origine de cette idée

Les réflexions de quelques patientes

L'intérêt du travail progressif sur l'amplitude du geste inconscient: la parade et la riposte

La nécessité de motiver les patientes pour la pratique d'une activité physique d'intensité suffisante à une phase critique de leur vie

Le désir d'encadrer ces patientes au-delà de l'hospitalisation et du suivi

L'Éscrime, un sport ludique et élégant

- L'Éscrime est classiquement décrite comme une conversation par les armes entre gens courtois
- C'est le buste qui permet la transmission de l'impulsion des jambes au bras (qui sont soit en phase soit déphasés)



*« j'ai osé ressentir mon buste vivant, le mobiliser alors que j'ai encore des difficultés à le regarder »
(Aurélia, 30 ans)*

L'Escrime, un sport de combat

« Pour moi, c'était ma leçon d'escrime ou les antidépresseurs » (Chantal, 54 ans)

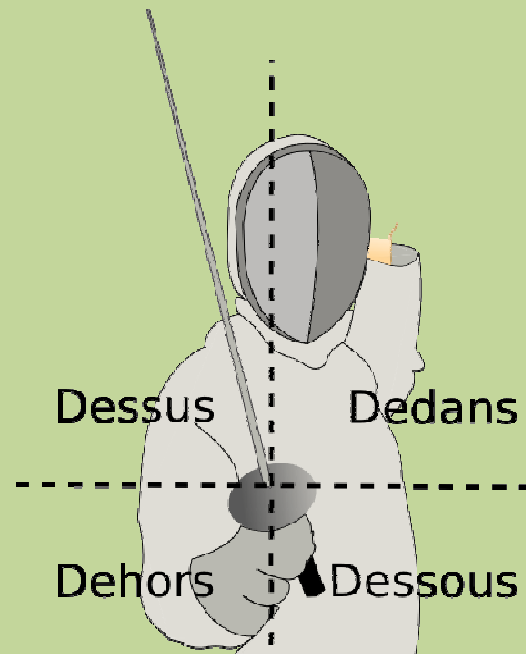
L'Escrime est un sport duel. Son but est d'atteindre une cible (son adversaire) et éviter d'être touché.

Sa pratique permet de conserver (ou acquérir) l'envie de se battre et de gagner



L'Esgrime, un sport unilatéral

- Les patientes incluses ont toutes été opérées de cancer du sein avec évidemment ganglionnaire
- Quelle que soit la latéralité de la patiente, le sport est pratiqué du côté opéré



Améliorer leur posture

- La posture se modifie après la chirurgie, d'autant plus qu'il y a eu une mastectomie
- L'épaule s'abaisse et se met en rotation interne
- Des maux de dos sont fréquemment retrouvés



Améliorer le pronostic et la qualité de vie

Par une activité physique soutenue, ludique et élégante

Par une pratique personnalisée avec un Maître

Par une pratique en petits groupes

*« c'est une bulle d'air
que je prends plaisir
à retrouver chaque
(Aurélia, 30 ans)*



Pourquoi le choix du sabre?

- C'est une arme très légère, existant en métal, en plastique ou en mousse. C'est une arme d'estoc et de taille (touches avec la pointe et le tranchant)
- Les zones de touche sont au-dessus de la ceinture
- Les parades sont donc des parades hautes)



Une leçon sans touche à la patiente

- **Aucune touche** n'est portée à la patiente pour éviter hématome et contusion du sein
- Le Maître d'armes amorce une attaque qui induit parade et riposte, en privilégiant les parades hautes (quinte haute)



Des premiers résultats stimulants

- Une amélioration ou une disparition des adhérences superficielles
- Une amélioration de la mobilité de l'épaule
- Une remise en bonne condition physique
- Une sensation de bien-être

