

Chimiothérapie

Ce qui se passe

La chimiothérapie provoque un certain nombre d'effets secondaires liés à l'utilisation d'agents chimiothérapeutiques cytostatiques et anti-néoplasiques.

En effet,

- Le traitement provoque souvent une anémie (baisse des globules rouges), une perte d'appétit, des nausées et des vomissements, une fièvre ou encore des douleurs qui viennent majorer la **fatigue** liée au cancer lui-même.

- La chimiothérapie peut affecter le **système nerveux** et par conséquent certains effets secondaires peuvent se manifester tels que des picotements ou une sensation de brûlure dans les mains et/ou des pieds, une faiblesse ou engourdissement dans les mains et/ou des pieds, des problèmes d'équilibre, une maladresse, une difficulté

- Certains cytostatiques peuvent également affecter les **muscles** qui seront faibles, fatigués ou raides. Un fonte musculaire, associée à des difficultés à s'alimenter, à des nausées, vomissements et diarrhées peut également advenir.

- Certains agents chimiothérapeutiques également être responsables de **douleurs musculaires et articulaires** qui peuvent perdurer après l'arrêt des traitements.

Ce que je ressens

La personne ressent une **fatigue intense**, constante et peu ou pas soulagée par le sommeil.

On parle d'asthénie. Ressentie comme anormale, cette fatigue est souvent invalidante : de simples activités comme préparer un repas, monter un escalier, faire le ménage, se laver, s'habiller, parler, lire, prendre une décision, etc., deviennent de vraies épreuves.

Ces difficultés à accomplir les gestes de tous les jours sont d'autant plus importantes qu'elles sont associées à des **douleurs musculaires, articulaires et neuropathiques**.

Dès lors, l'inactivité s'installe et la personne est de moins en moins encline à bouger. Or cette inactivité va tendre à augmenter encore davantage la fatigue et les douleurs ainsi que d'autres effets secondaires de la chimiothérapie tels que les troubles du sommeil et affecter encore davantage la qualité de vie du patient.

La prise en charge par le kiné

En tant que **soin de support**, la kinésithérapie dans le cadre d'une chimiothérapie va consister à aider la personne à renouer avec le mouvement.

Le kinésithérapeute va lui montrer des mouvements et des étirements à faire quotidiennement afin de limiter les douleurs et des raideurs articulaires.

De manière progressive et adaptée à chacun, il va lever les freins à l'**activité physique** en permettant à la personne de retrouver **davantage de force musculaire**, davantage d'**énergie physique** mais aussi davantage de confiance en elle en lui enseignant qu'elle peut et doit bouger à son rythme, dans le respect de ses capacités physiques, avec des mouvements adaptés à sa condition.

Cette prise en charge, qui devrait commencer dès le début de la chimiothérapie, est un véritable travail de **réadaptation physique** qui joue un rôle dans la **diminution de la fatigue** et l'**amélioration du sommeil** contribuant à améliorer la **qualité de vie** de la personne - le tout, en lien, bien sûr avec d'autres soins de support tels que des consultations en diététique ou un soutien psychologique ainsi que cela est prévu dans le Plan Cancer 2014-2019.