

Vivre en toute sécurité avec des métastases osseuses



Saviez-vous que si le cancer s'est propagé à vos os les risques de fractures sont plus élevés ? Heureusement, vous pouvez réduire ces risques ! Vous apprendrez ici comment bouger en toute sécurité.



Remerciements

Ce livret a été conçu par les professeurs et les étudiants de l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill en collaboration avec le Centre universitaire de santé McGill (CUSM) et l'Hôpital général juif (HGJ).

La réalisation de ce livret a été inspirée par les personnes atteintes du cancer et il leur est dédié afin qu'elles puissent maintenir une bonne qualité de vie en étant attentives à leur posture et à leur environnement.

Auteures :

Katrina Cardiff M.Sc.A.PT, Université McGill

Isabelle Nhan M.Sc.A.PT, Université McGill

Vanissa Savarimuthu M.Sc.A.PT, Université McGill

Kathryn Yao M.Sc.A.OT, Université McGill

Judith Soicher PT, PhD, Professeure adjointe et directrice du programme de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill

Marize Ibrahim MSc., PT, CSLT, Physiothérapie Oncologie, HGJ

Illustratrice médicale :

Shie Kasai BA., MFA., Faculté de médecine l'Université McGill

Nous remercions l'**Office d'éducation des patients du CUSM** pour l'aide fournie tout au long de la création de ce livret, ce qui inclut la rédaction, le design, la mise en pages et les illustrations.

IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE

Ce livret a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas aux soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© Droits d'auteur 30 août 2018, Centre universitaire de santé McGill. Ce document est protégé par les droits d'auteur. La reproduction partielle ou totale sans autorisation écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.

Veillez noter : le CUSM conserve ses droits d'auteur sur tout son matériel (matériels, images, et contenus). Nous vous accordons le droit d'utiliser, de partager ou de distribuer le matériel, mais il ne doit pas être modifié ou reproduit (partiellement ou totalement). Ceci est strictement interdit.

Ce matériel est aussi disponible sur le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM :
site Web : www.muhcpatienteducation.ca
courriel : patienteducation@muhc.mcgill.ca



School of

**PHYSICAL & OCCUPATIONAL
Therapy**



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

**Office d'éducation des patient
Patient Education Office**



McGill

Faculty of Medicine Faculté de Médecine



Hôpital général juif
Jewish General Hospital



HOPE & COPE
L'ESPOIR C'EST LA VIE

FONDATION DU
CANCER DES
CÈDRES



**CEDARS
CANCER
FOUNDATION**

Table des matières

Notre message pour vous et votre famille	5
Cancer et métastases des os, de quoi s'agit-il ?	6
Comment puis-je éviter une fracture ?	8
1. Bouger avec prudence	8
1.1 Garder une bonne posture en tout temps	8
1.2 Éviter de se pencher en avant	10
1.3 Éviter les rotations	12
2. Être en sécurité dans les différents environnements ...	15
2.1 Les escaliers	15
2.2 Au bureau	16
2.3 Dans la salle de bain	18
2.4 Dans la cuisine	20
2.5 Dans la chambre à coucher	23
3. Suivre un programme d'exercices établi par un physiothérapeute	25
Quand dois-je appeler l'hôpital ou aller à l'hôpital ?	26
Besoin de plus d'information ?	27

Notre message pour vous et votre famille

Un os peut se fracturer de plusieurs façons. La fracture peut se produire à la suite d'un petit mouvement ou être le résultat d'une mauvaise chute.

Les recherches montrent que vous pouvez garder les os solides et réduire les risques de fracture en adoptant de bonnes postures et en apprenant à bouger en toute sécurité.

En nous basant sur nos connaissances cliniques et l'expérience des patients et de leurs familles, nous avons réalisé ce livret afin qu'il soit pratique, utile et facile à lire.

Il contient des informations importantes sur la façon d'éviter les chutes et les fractures. Vous y trouverez également des conseils et des stratégies pour rendre votre environnement plus sécuritaire et des recommandations générales pour l'exercice. Enfin, nous vous expliquerons à quel moment il faut communiquer avec votre équipe de soins de santé et qui consulter pour obtenir plus d'informations.

À la fin de chaque section, vous trouverez aussi un encadré intitulé « Questions ? Commentaires ? ». Nous vous encourageons à y noter les préoccupations ou questions que vous pouvez avoir.

Veuillez lire attentivement ce livret et discutez avec votre équipe de soins de santé du meilleur plan de traitement pour vous.

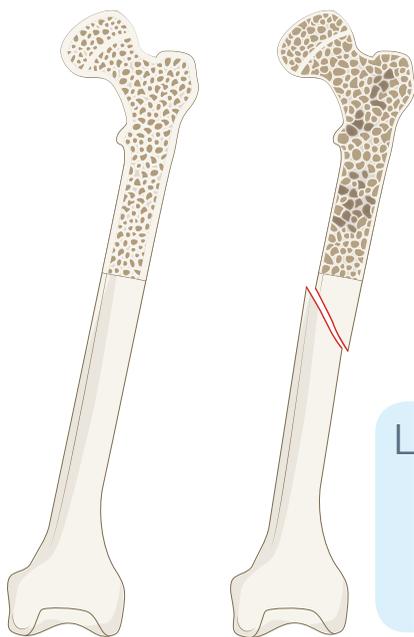
Les informations contenues dans ce livret peuvent être utiles aux patients atteints de cancers avec des métastases osseuses ou d'autres maladies des os (p. ex. le myélome multiple).

Cancer et métastases des os, de quoi s'agit-il ?

Le cancer est une maladie au cours de laquelle les cellules se développent de façon incontrôlée. Livrées à elles-mêmes, les cellules cancéreuses vont continuer à croître. Parfois, elles peuvent s'échapper et atteindre d'autres parties du corps pour s'y fixer et croître, on appelle cela des métastases. Ce n'est pas un nouveau cancer, mais le même qui a atteint une autre partie du corps.

Les cellules cancéreuses se propagent fréquemment dans les os, on les appelle alors **métastases osseuses**. Si cela se produit, vous pouvez avoir les signes et les symptômes suivants :

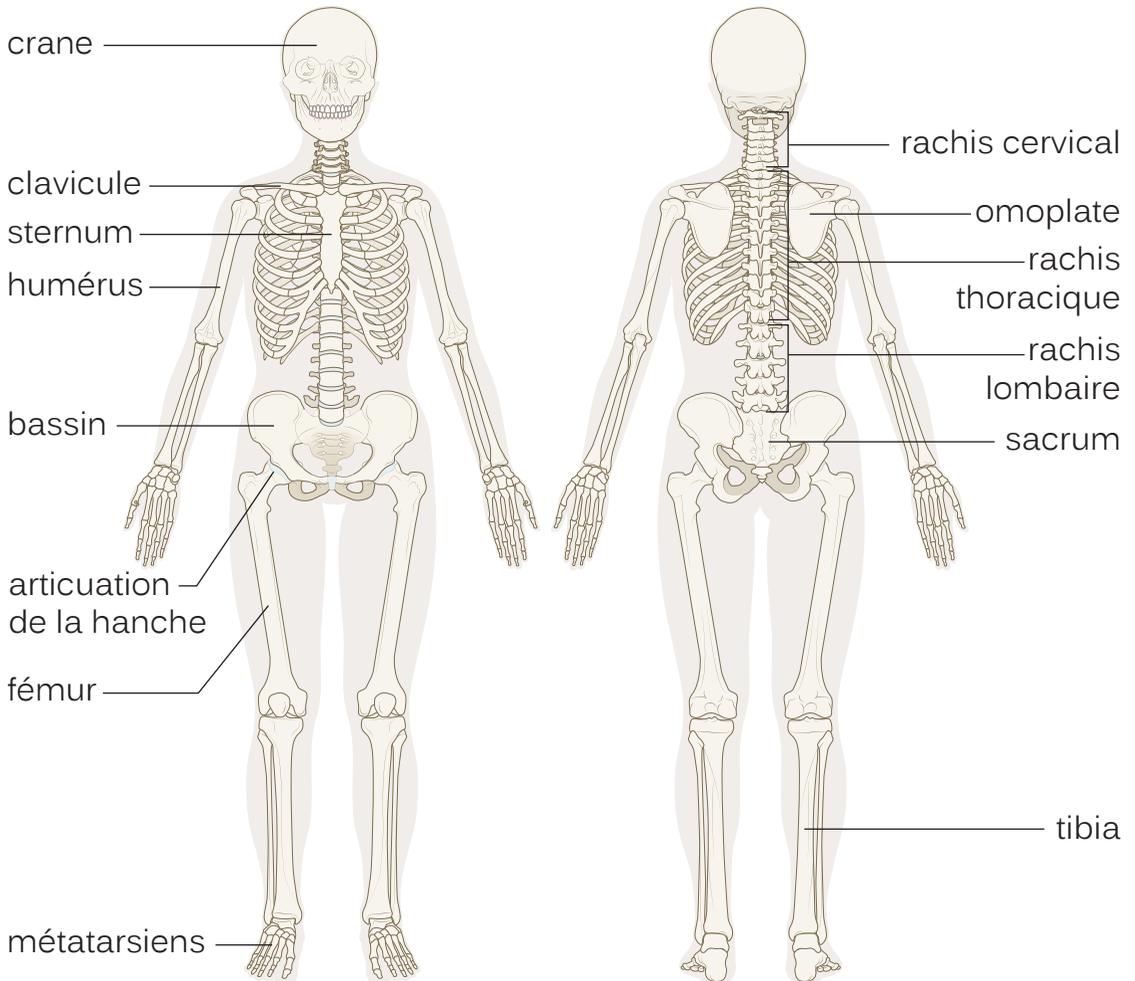
- Des douleurs osseuses
- Une enflure ou des ecchymoses autour de l'os
- L'os peut changer de forme, avoir l'air déformé (une déformation) ou tordu
- Des difficultés à bouger (p. ex. marcher, utiliser les escaliers)
- Des difficultés à effectuer les tâches quotidiennes (p. ex. se coucher et se lever du lit)



Les métastases osseuses peuvent rendre vos os fragiles et faibles. Ceci peut augmenter vos risques de fracture.

Si vous observez un des signes ou symptômes ci-dessus dans n'importe quelle région de votre corps, n'attendez pas et informez votre équipe de soins de santé.

Sur le squelette ci-dessous, encerclez les endroits où se situent vos métastases osseuses :



Questions ? Commentaires ?

Comment puis-je éviter une fracture ?

1. Bouger avec prudence

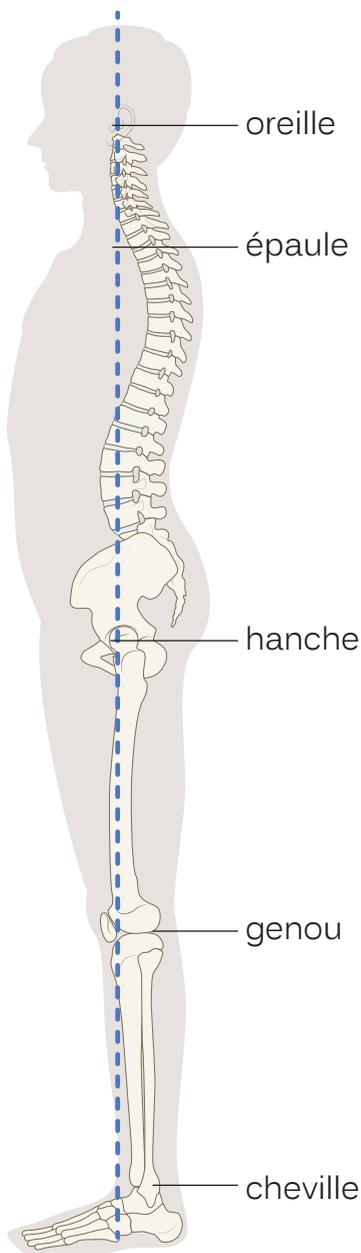
La posture fait référence à la position de votre corps lorsque vous êtes debout, assis, couché ou en mouvement.

1.1 Garder une bonne posture en tout temps

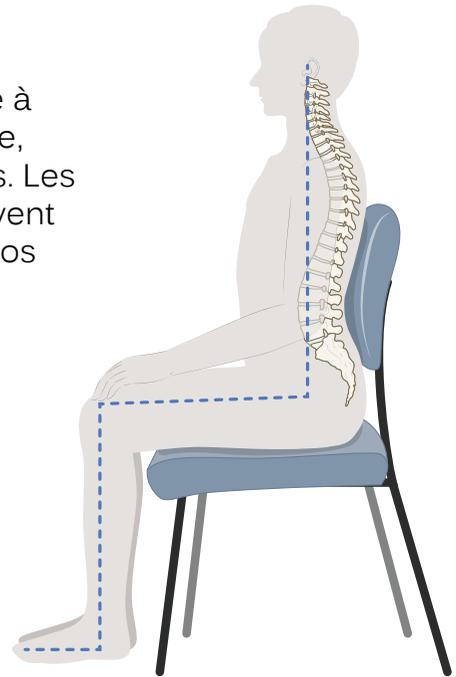
Lorsque vous êtes debout, imaginez une ligne droite qui commence à l'extrémité de votre tête et se poursuit jusqu'au bout de vos pieds. Gardez le dos droit en veillant à ce que l'oreille, l'épaule, la hanche, le genou et la cheville soient bien alignés.

Pour garder une bonne posture, il faut éviter :

- de s'affaisser sur soi-même ou de se courber
- de faire des rotations
- de se pencher vers l'avant à partir de la taille ou
- tout mouvement qui nécessite une portée éloignée.



Lorsque vous êtes assis, imaginez une ligne droite descendant de votre oreille à la hanche. Gardez votre tête, épaules et dos bien alignés. Les hanches et les genoux doivent former un angle de 90° et vos pieds sont à plat sur le sol.



Lorsque vous êtes couché, choisissez une surface ferme et soutenez la courbe de votre dos en mettant des oreillers sous la tête et les genoux.



Une bonne posture est indispensable pour prévenir les fractures.

Questions ? Commentaires ?

1.2 Éviter de se pencher en avant

À ne pas faire

- Soulever une charge en pliant au niveau des hanches met de la tension sur la colonne vertébrale et les épaules.

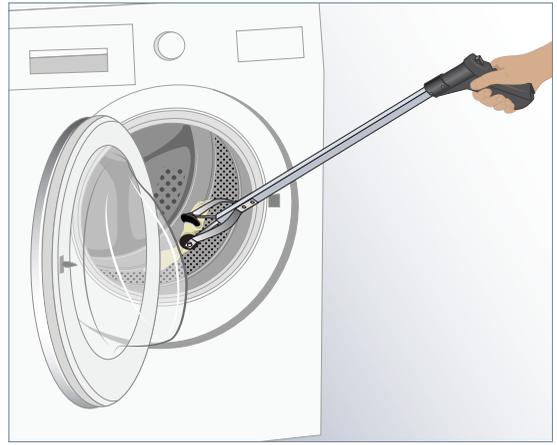


À faire



- Écartez vos pieds à la largeur des épaules. Gardez les genoux légèrement fléchis.

Dans cette position, vous pouvez transférer votre poids d'une jambe à l'autre.



- Utilisez un outil (p. ex. une pince) pour ramasser les objets petits et légers. Cela vous évitera de courber le dos.



- Placez-vous très près de l'objet que vous voulez soulever.
- Accroupissez-vous en pliant les genoux, tout en gardant le dos droit.

Questions ? Commentaires ?

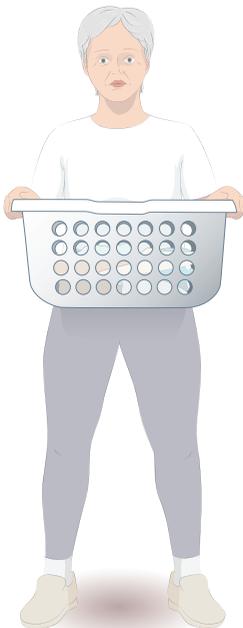
1.3 Éviter les rotations

À ne pas faire

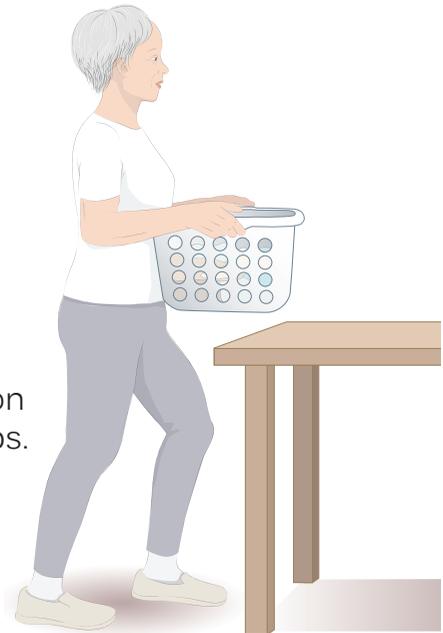
- Évitez de tourner le dos.



À faire



- Soulevez l'objet en ayant les pieds et le corps tournés dans la même direction.
- Tournez les pieds dans la même direction que votre corps.

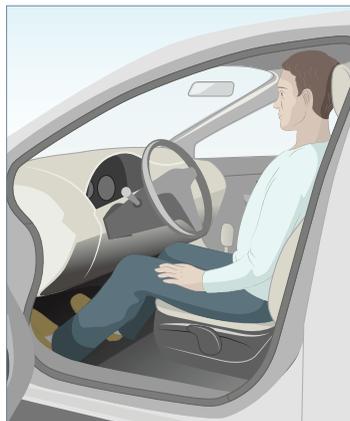




- En tournant le dos au siège, placez vos mains sur le siège ou le cadre de la porte. Pliez les genoux et asseyez-vous sur le siège de la voiture en gardant le dos droit.

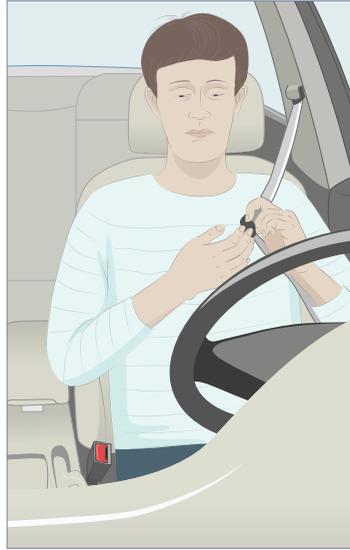


- Assis de côté sur le siège, soulevez les deux jambes en même temps pour entrer dans la voiture. Gardez le dos droit tout en tournant votre corps. Si vous ne pouvez pas soulever les deux jambes en même temps, posez une jambe après l'autre dans la voiture. Faites attention de ne pas cogner votre tête.



- Tourné vers l'avant, asseyez-vous bien droit avec les pieds solidement posés sur le plancher. Ajustez le dos du siège et l'appui-tête afin de soutenir confortablement votre colonne vertébrale. Ajustez le siège pour que vos pieds atteignent facilement les pédales.

* Pour sortir de la voiture, faites les mêmes étapes dans l'ordre inverse.



- Pour tirer la ceinture de sécurité vers le bas, utilisez la main qui est la plus proche de la ceinture.

Questions ? Commentaires ?

2. 2. Être en sécurité dans les différents environnements

Organisez et adaptez votre maison et votre lieu de travail pour rendre votre environnement sécuritaire et prévenir les risques de chutes. Dans cette section, nous décrivons les stratégies qui rendent votre environnement quotidien sécuritaire (p. ex. les escaliers, le bureau, la salle de bain, la cuisine et la chambre à coucher).

2.1 Les escaliers **Lorsque vous montez les escaliers, soulevez toujours la jambe la plus forte en premier.**

Utilisez toujours la rampe d'escalier, si présente.

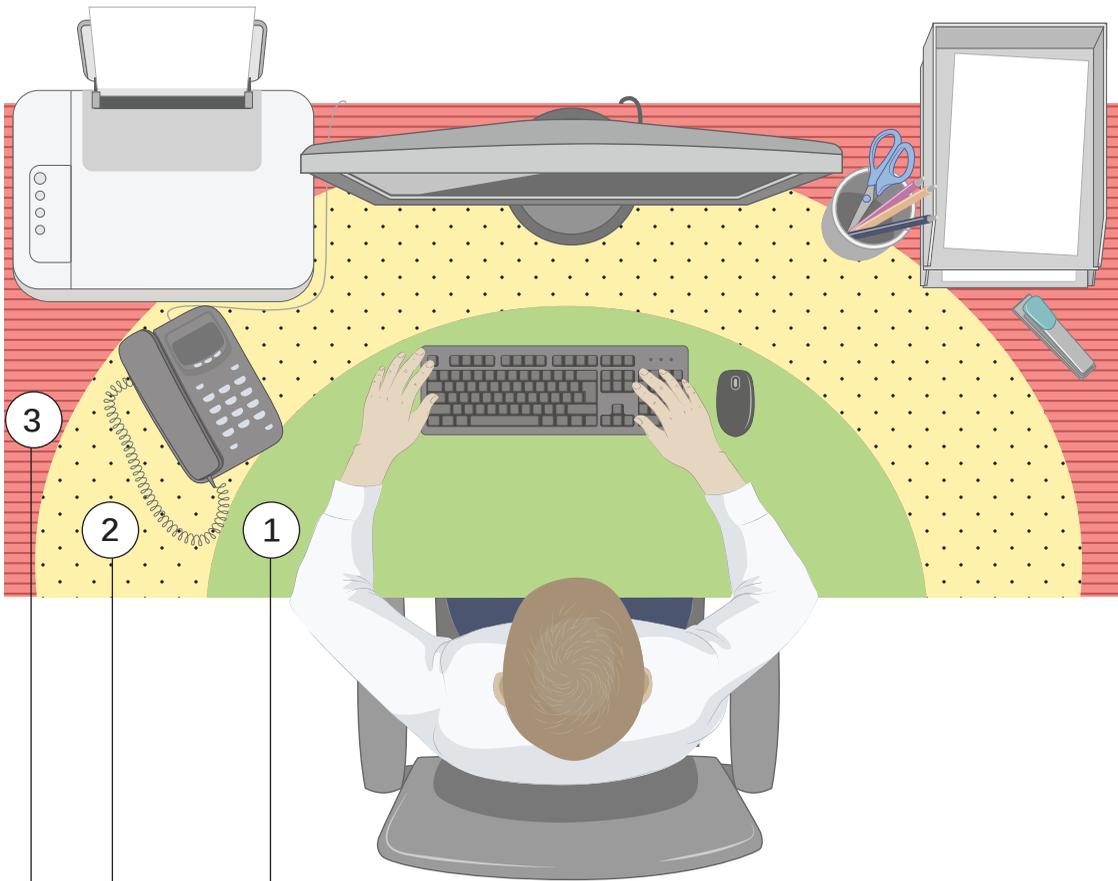
Mettez du ruban antidérapant sur les marches pour prévenir les chutes.



Lorsque vous descendez les escaliers, descendez lentement avec la jambe plus faible.

2.2 Au bureau

Organiser le bureau pour qu'il soit fonctionnel.

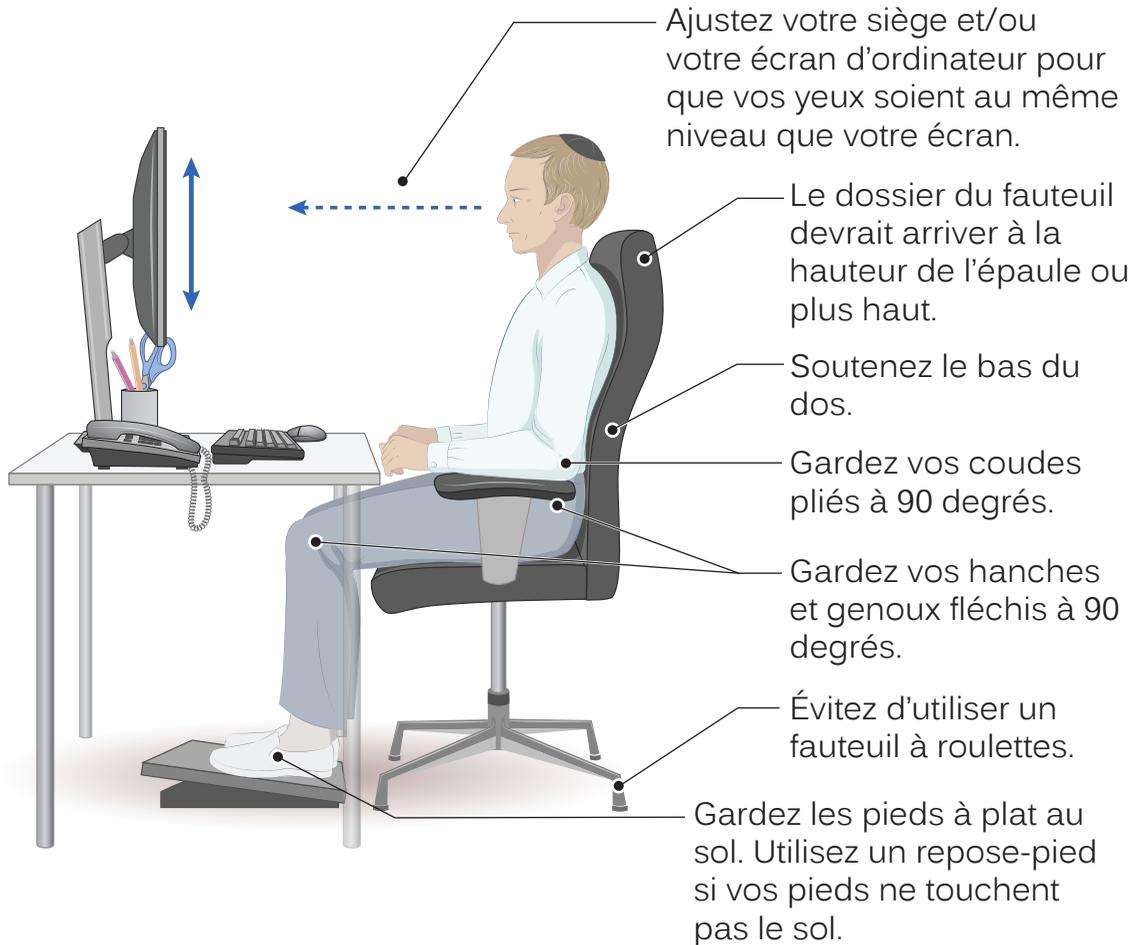


1. Gardez les affaires que vous utilisez tout le temps **à la distance du coude.**

2. Gardez les affaires que vous utilisez tous les jours (mais pas tout le temps) **à la distance du bras.**

3. Gardez les affaires que vous n'utilisez pas tous les jours plus loin.

Conserver une bonne posture assise à votre bureau.



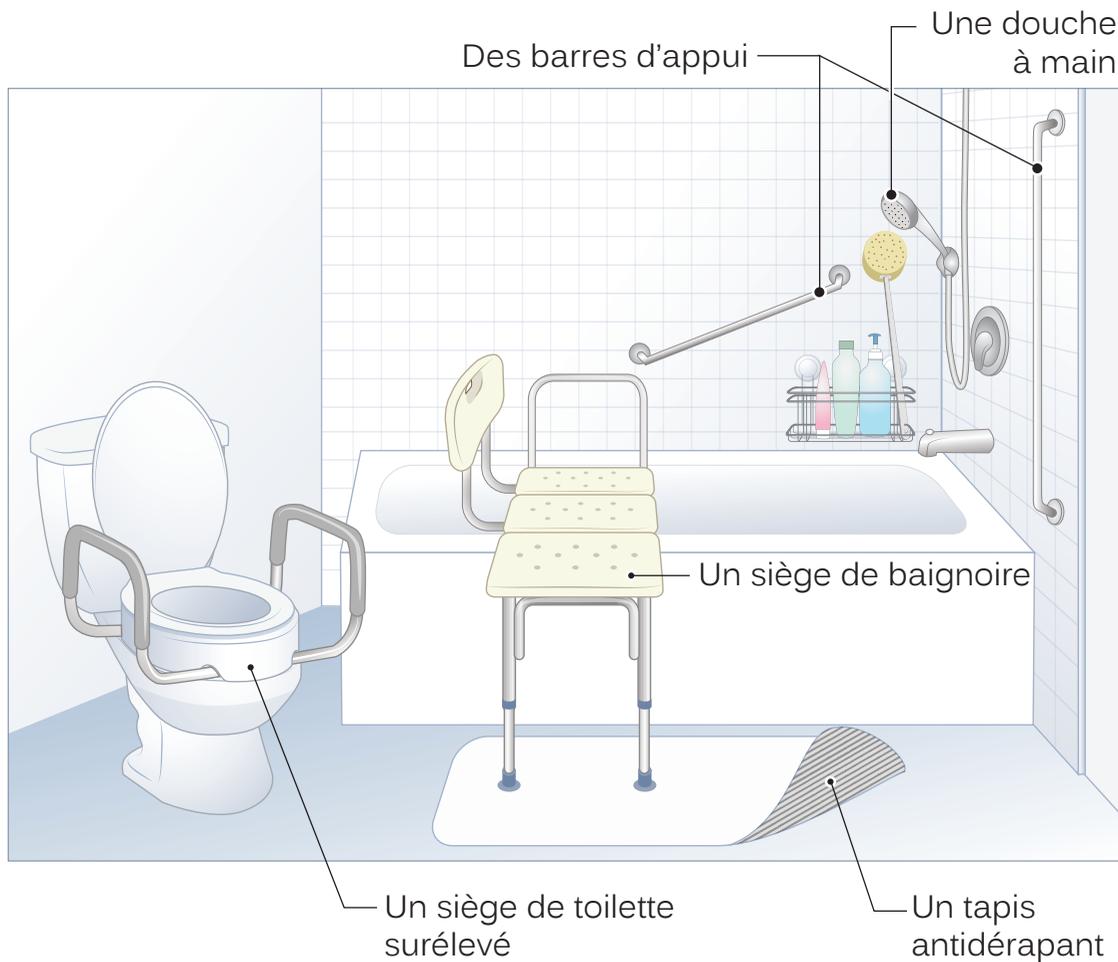
* N'oubliez pas de prendre une pause. Levez-vous et marchez toutes les 30 minutes.

* Consultez un ergothérapeute pour obtenir une évaluation ergonomique personnalisée de votre espace de travail.

Questions ? Commentaires ?

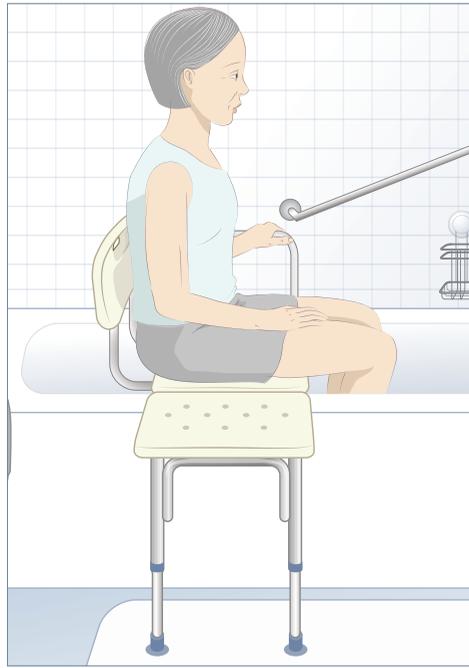
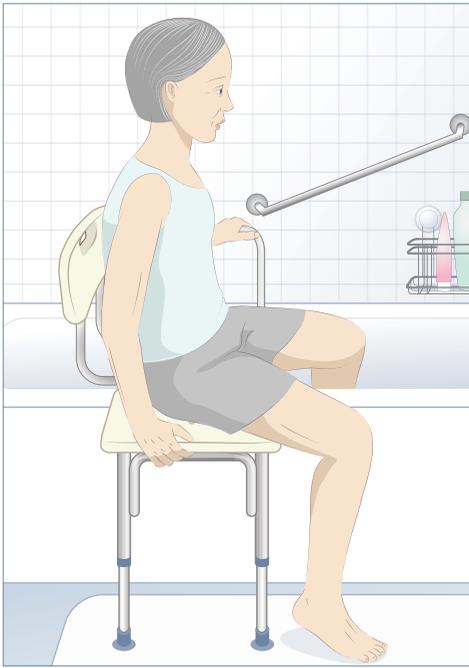
2.3 Dans la salle de bain

Il arrive souvent de glisser et de tomber dans la salle de bain.
Adaptez-la pour réduire les risques de chute et de fracture.



Faites attention en entrant et en sortant de la baignoire.

- Gardez le dos droit.
- Évitez les rotations du dos.



Asseyez-vous et levez-vous de la toilette avec précaution.

- Utilisez les barres pour vous aider à vous asseoir ou à vous lever.

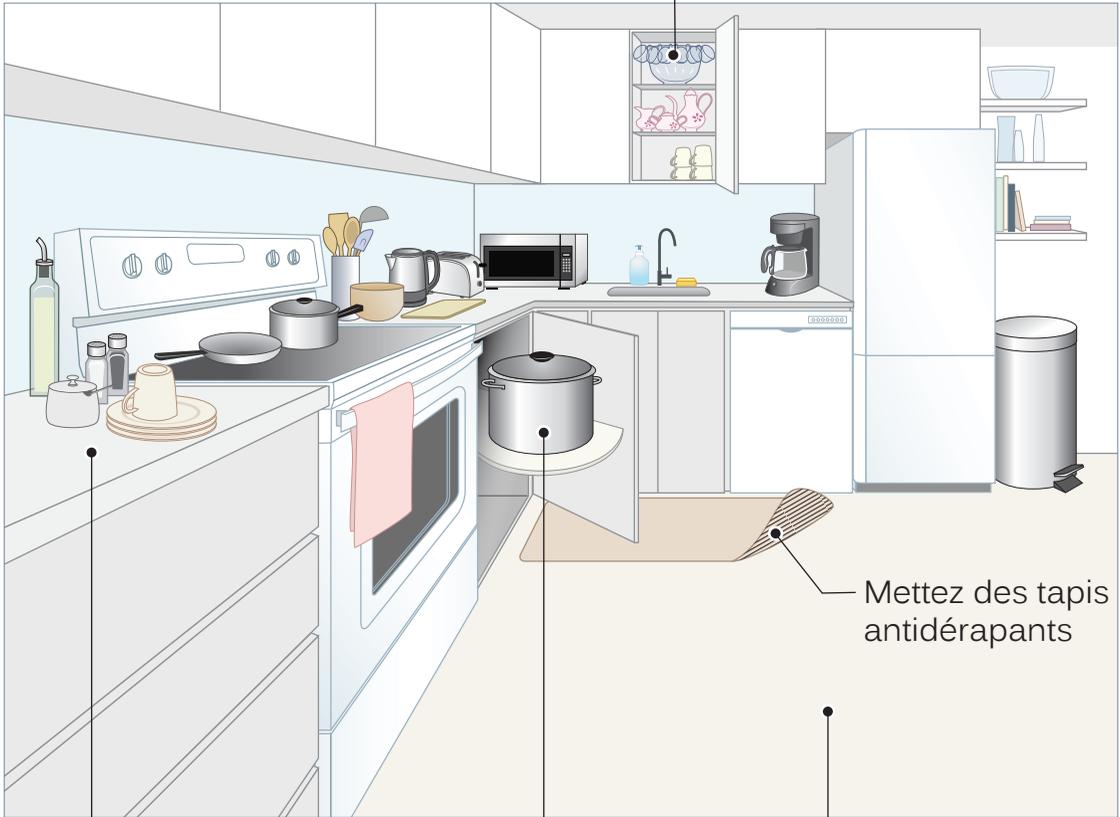


Questions ? Commentaires ?

2.4 Dans la cuisine

Organisez les éléments de cuisine selon la façon dont vous les utilisez.

Rangez les affaires que vous utilisez rarement (p. ex. la porcelaine fine) dans un placard.

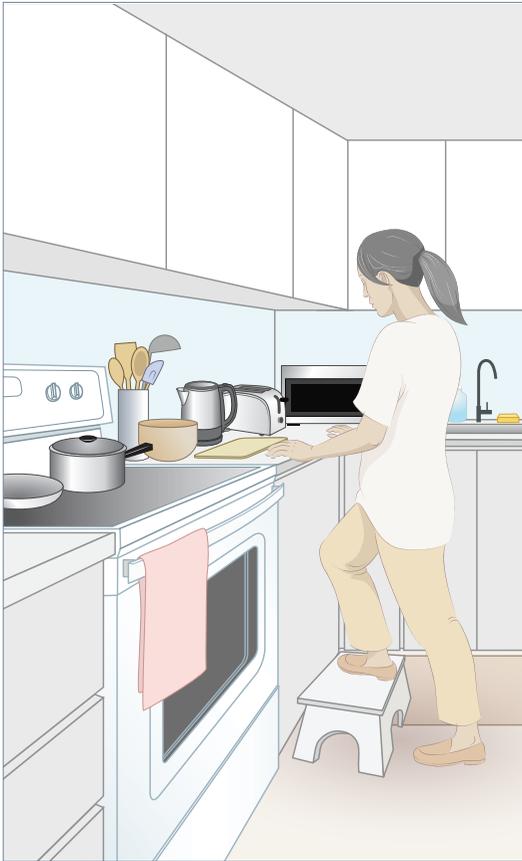


Rangez les ustensiles que vous utilisez tous les jours (p. ex. les poêles et les casseroles) sur le comptoir.

Placez les marmites lourdes à la hauteur de la taille.

Enlevez tous les objets encombrants qui sont sur le plancher. Ils peuvent provoquer des accidents et des chutes.

Lorsque vous préparez les repas, saisissez les matériaux avec précaution.

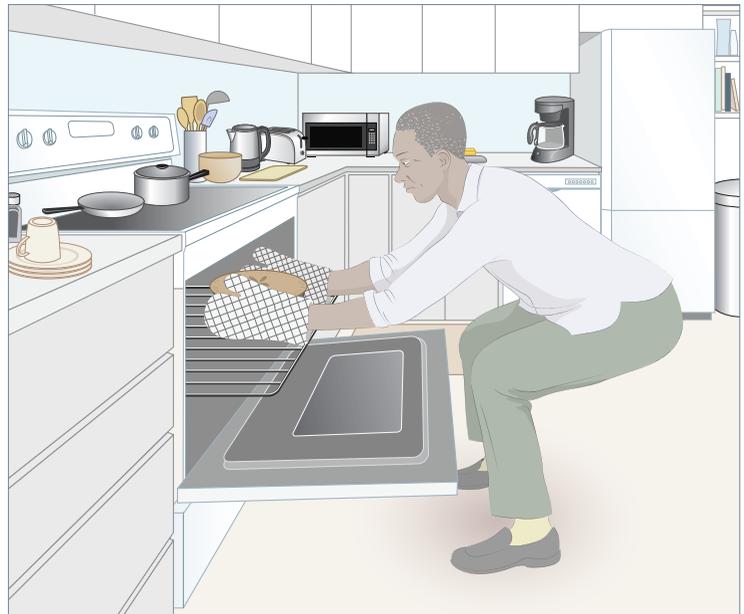
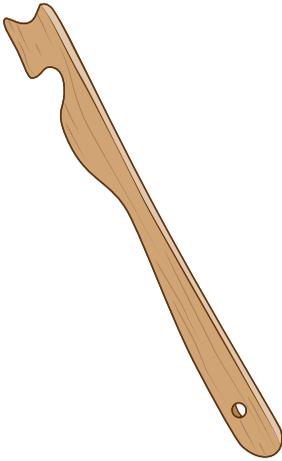


- Utilisez **un tabouret** pour atteindre les objets placés en hauteur.
- Ne vous mettez pas debout sur la pointe des pieds. Ne levez pas le bras plus haut que votre épaule.

Questions ? Commentaires ?



- Utilisez une « pince » pour prendre un plat, un plateau ou la grille du four.
Pliez les genoux quand vous faites cela.
- Ne courbez pas votre dos.



2.5 Dans la chambre à coucher

Gardez votre chambre bien éclairée et ne laissez rien traîner par terre. Cela est valable pour chaque pièce de votre maison afin d'assurer un environnement sécuritaire.

Installez un bon éclairage lumineux pour mieux voir vos effets personnels et les meubles.



Fixer les câbles électriques au mur.

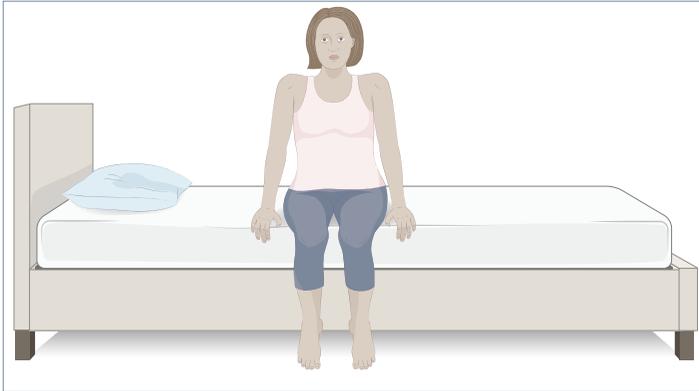
Ne laissez pas traîner des objets sur le sol.



Veillez consulter votre physiothérapeute ou un ergothérapeute pour des modifications de positions durant les activités sexuelles.

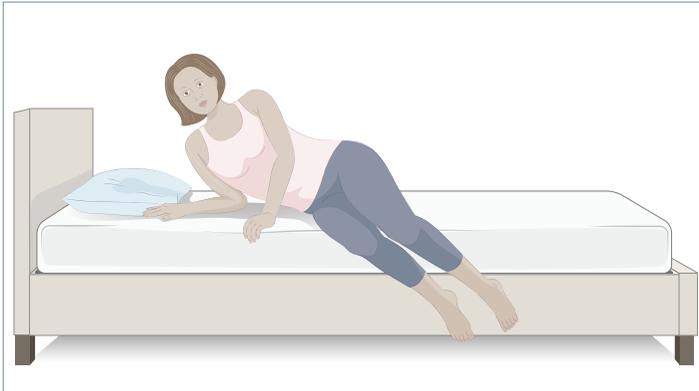
Questions ? Commentaires ?

Se mettre au lit et sortir du lit avec précaution.



Pour se mettre au lit :

1. Aidez-vous de vos bras pour vous étendre sur le lit.
2. Pivotez tout votre corps en même temps (pas à la taille) pour poser vos pieds sur le lit.
3. Allongez-vous sur le côté puis roulez sur votre dos.



Pour sortir du lit :

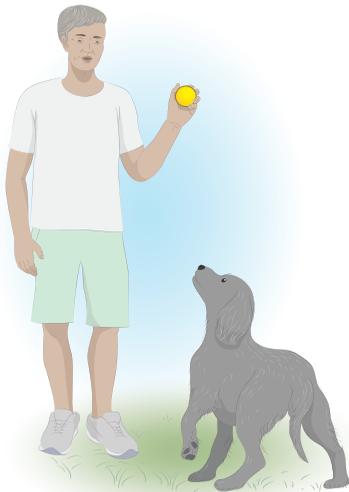
1. Roulez sur le côté.
2. Glissez vos pieds hors du lit.
3. Utilisez vos bras pour vous redresser.



Pour tourner de façon sécuritaire dans le lit, pliez vos genoux et gardez-les écartés à la largeur des épaules. Tournez entièrement votre corps sur votre côté préféré.

3. Suivre un programme d'exercices établi par un physiothérapeute

Consultez toujours un physiothérapeute spécialisé en réadaptation oncologique avant de faire de l'exercice ou du sport. Le physiothérapeute travaillera avec vous pour s'assurer que votre programme d'exercices :



- est sans danger, considérant que vous avez des métastases osseuses
- présente un maximum d'avantages pour votre santé pour améliorer et maintenir votre force musculaire et osseuse
- est adapté à votre forme physique et cardiovasculaire
- est adapté à vos besoins personnels

Si vous avez des questions concernant votre programme d'exercices, notez-les ci-dessous et parlez-en à un physiothérapeute spécialisé en réadaptation oncologique.

Questions ? Commentaires ?



Quand dois-je appeler l'hôpital ou aller à l'hôpital ?

Si vous n'arrivez pas à appliquer ces conseils et stratégies dans vos routines quotidiennes ou si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Nous sommes là pour vous aider.

Appelez votre infirmière ou votre médecin, si vous remarquez de nouveaux symptômes ou de soudaines détériorations au niveau :

- de la douleur
- de la faiblesse
- de l'engourdissement
- de la coordination des mouvements ou dans les tâches quotidiennes
- de votre capacité à avoir des relations sexuelles
- du fonctionnement de la vessie ou de l'évacuation des selles

Pour communiquer avec la personne en cas d'urgence, appelez :



.....
.(.....)

.....
.(.....)

Besoin de plus d'information ?

Si vous avez besoin de plus d'information sur le mode de vie sécuritaire ou sur les exercices en cas de métastases osseuses, contactez l'expert approprié de votre équipe des soins en oncologie.

- **Les ergothérapeutes** sont des experts dans l'adaptation des domiciles afin d'augmenter la sécurité et de faciliter les activités quotidiennes. De plus, les ergothérapeutes peuvent recommander des équipements et des stratégies pour effectuer des mouvements plus sécuritaires.
- **Les physiothérapeutes** sont des experts qui vous conseillent dans les déplacements sécuritaires et l'utilisation des appareils et accessoires fonctionnels si nécessaire. Ils vous recommandent des exercices spécifiques et adaptent les sports et loisirs à vos besoins personnels.
- **Les médecins et les infirmières** sont les experts qui se chargent du contrôle de vos soins et de votre douleur. Ils peuvent vous diriger vers n'importe quel autre professionnel de la santé selon vos besoins.

N'oubliez pas que les informations contenues dans ce livret ne remplacent pas les instructions que vous recevez de votre thérapeute, médecin, infirmière ou tout autre membre de votre équipe de soins. Ils connaissent mieux votre état de santé et grâce à leur expertise, ils vous proposeront le meilleur plan de traitement pour vous.

Ressources supplémentaires



www.cedars.ca



www.hopeandcope.ca

Consultez la Collection d'éducation des patients
www.muhcpatienteducation.ca

