



LA FONDATION

canadienne des  
tumeurs cérébrales

# Demandez à l'expert : Importance de la force physique

Par Jameela Lencucha et Nathalie Topdjian, BScPT, MPA

## *Comment la force physique peut-elle aider un patient atteint d'une tumeur au cerveau?*

La condition physique joue un rôle important dans la vie de chacun et est également vitale pour les patients atteints de tumeur au cerveau. Faire des exercices est important pour votre santé globale afin de garder vos muscles et votre système corporel forts. L'exercice peut consister en une activité de gymnastique, mais implique également des tâches quotidiennes comme s'habiller, se rendre à la salle de bain ou se promener dans les rues du quartier. Être actif profite à votre santé physique en vous rendant plus fort. Cela peut également améliorer votre santé psychologique, en vous aidant à vous sentir impliqué et capable de réaliser de nombreuses tâches vous-même ou avec l'aide minimale d'autres personnes.

### Qui peut aider?

Les rôles d'un ergothérapeute et d'un physiothérapeute sont distincts mais liés les uns aux autres. En tant que personne ayant reçu un diagnostic de tumeur au cerveau, vous pouvez voir chaque professionnel de la santé individuellement ou parfois ensemble.

Un ergothérapeute vous aide à évaluer votre façon de bouger et de réfléchir afin de trouver des moyens d'accomplir en toute sécurité vos activités quotidiennes. Les ergothérapeutes aideront également votre famille à comprendre comment soutenir votre indépendance dans ces tâches, autant que possible. Si vous avez des difficultés avec les mouvements ou à comprendre des instructions, un ergothérapeute peut vous aider à apprendre à surmonter ces obstacles. Le but primordial du travail avec un ergothérapeute est de vous permettre de revenir à une activité significative et à une vie quotidienne le plus tôt possible.

De même, un physiothérapeute évaluera comment vous vous déplacez et complétez vos activités quotidiennes. Cependant, un physiothérapeute examinera également de plus près votre façon de marcher et votre équilibre. Il peut vous proposer des exercices que vous pouvez faire à la maison ou au gymnase afin de vous maintenir aussi actif que possible. L'objectif de travailler avec un physiothérapeute est que vous puissiez continuer à faire ce que vous aimez faire en toute sécurité et de votre mieux.

### Exercice et tumeurs cérébrales

#### Modifications à l'exercice

Si vous avez de la difficulté à faire ce que vous faisiez auparavant, un ergothérapeute et / ou un physiothérapeute peut vous aider. Ils peuvent vous aider à modifier vos activités, en modifiant la quantité d'activité que vous effectuez ou en fournissant des aides susceptibles de modifier l'activité afin de faciliter son exécution. Par exemple, utiliser une marchette peut vous aider à stabiliser votre équilibre et vous permettre de marcher de manière plus autonome. Utiliser un enfile-bas peut vous aider à vous habiller de manière plus autonome, même si vous avez des difficultés à vous asseoir ou à vous pencher, si vous vous sentez faible ou si vous avez du mal à lever les jambes.





LA FONDATION

canadienne des  
tumeurs cérébrales

L'une des stratégies les plus utiles à utiliser à n'importe quelle phase du diagnostic, du traitement et du rétablissement consiste à envisager des stratégies de conservation de l'énergie. Vous pouvez les utiliser pour compenser la faiblesse musculaire, les changements cognitifs et / ou la fatigue générale du corps. La conservation de l'énergie comprend: la stimulation, les pauses, l'établissement des priorités et la délégation d'activités moins importantes pour vous, l'écoute de votre corps et l'ajout progressif de nouvelles activités chaque jour. L'utilisation de ces stratégies vous aidera à faire autant que possible chaque jour avec moins de frustration. Le but est de trouver des exercices / activités que vous êtes motivé à faire chaque jour ou autant que votre énergie vous le permet.

### Comment la condition physique est-elle importante pour la récupération?

Que vous ayez une tumeur cérébrale maligne ou non maligne, vous pouvez bénéficier d'une activité physique. Le but de l'exercice physique est de:

- Réduire le stress et améliorer votre humeur;
- Booster votre énergie;
- Stimuler votre appétit;
- Réduire les effets secondaires comme les nausées, la fatigue et la constipation;
- Vous aider à dormir;
- Vous aider à reprendre des forces pendant votre convalescence.

*Important: avant de vous engager dans un programme d'activité physique, il est important que vous en parliez à votre équipe soignante. Ils seront en mesure de répondre à vos besoins spécifiques et de fournir des conseils concernant les restrictions, les contre-indications et les modifications requises.*

***Merci à Jameela Lencucha, ergothérapeute, Krembil Neurosciences, Hôpital Toronto Western, réseau de santé universitaire et Nathalie Topdjian, physiothérapeute, BScPT, MPA, Krembil Neurosciences, hôpital Toronto Western, réseau de santé universitaire, pour avoir fourni cette information importante.***

*Jameela Lencucha travaille à l'Unité de neurochirurgie pour patients hospitalisés du Toronto Western Hospital. En tant que membre d'une équipe multidisciplinaire, son rôle est d'éduquer et de conseiller les patients et leurs familles sur les défis physiques, fonctionnels et cognitifs afin de maximiser leurs capacités après une opération au cerveau. Elle aide les patients à retourner en toute sécurité dans la communauté ou les aide à passer à la rééducation après leur sortie de l'hôpital. Auparavant, elle a travaillé comme consultante en réadaptation au Gerry and Nancy Pencer Brain Tumor Centre de l'hôpital Princess Margaret. Jameela a de l'expérience en animation de groupe, en thérapie de relaxation, en évaluation cognitive et fonctionnelle auprès de patients atteints d'une tumeur au cerveau.*



LA FONDATION

canadienne des  
tumeurs cérébrales

*Nathalie Topdjian travaille à l'Unité de neurochirurgie et de neurologie du Toronto Western Hospital. En étroite collaboration avec une équipe multidisciplinaire, elle évalue et traite les patients afin d'optimiser leur mobilité, leur équilibre, leur fonctionnement et leur indépendance. En intégrant des soins centrés sur le patient, elle aide également à la planification de la sortie de l'hôpital pour s'assurer que les patients rentrent chez eux ou dans des centres de réadaptation en toute sécurité. Nathalie travaille cliniquement dans le domaine des neurosciences depuis 15 ans et rassemble ses expériences antérieures en physiothérapie ambulatoire et hospitalière.*