

Impact de l'Activité Physique Adaptée (APA) au décours d'une radiothérapie adjuvante



N. Beaumont¹, L. Faivre², C. Gaignon², V. Berger³

Equipe ETP ICO Paul Papin, Angers

1 - Consultations et soins externes; 2 - Enseignant APA; 3 - Recherche Clinique

Contexte

L'apport de l'APA est bien décrit pendant la chimiothérapie. L'APA a pour objectif de diminuer la fatigue, les signes anxio-dépressifs, d'améliorer la qualité de vie et permet aux patients de se remobiliser, de reprendre une activité physique, d'être acteurs de leur prise en charge thérapeutique. Bien qu'inscrite dans la loi HPST, peu d'études évaluent l'apport de l'APA pendant la radiothérapie (RTE). Dans le cadre d'un programme d'Education Thérapeutique du patient (ETP) nous avons créé un atelier APA (At) pour les patientes (ptes) en cours de radiothérapie.

Objectifs

Sensibiliser les ptes à l'APA afin d'améliorer leur qualité de vie au décours d'une RTE adjuvante pour un cancer du sein. Rendre les ptes plus actives et modifier leur dépense énergétique. Améliorer la tolérance de la RTE. Entreprendre une démarche de prévention secondaire.

Méthodes

Lors d'un atelier collectif dédié à l'activité physique adaptée, des informations concernant la physio-pathologie, la sédentarité, la dépense énergétique, les freins à la pratique sont exposés dans un échange interactif. Une série d'exercices, à faire au domicile, est ensuite expliquée et le support papier remis aux patientes. Le Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) est renseigné et complété par les patientes avant l'atelier puis à 3 mois post atelier. D'autres données sont recueillies comme la satisfaction des patientes, l'évaluation des connaissances avant et après l'atelier et l'acquisition de compétences.

Bilan à 5 mois

Nous avons réalisé 3 ateliers de Juin à Octobre. Après avoir réalisé un atelier test avec 10 patientes en mars 2015, et adapté le contenu, 24 patientes ont participé au programme. A 3 mois, une augmentation de la dépense énergétique ainsi qu'une diminution du taux d'inactivité est observé.

Résultats

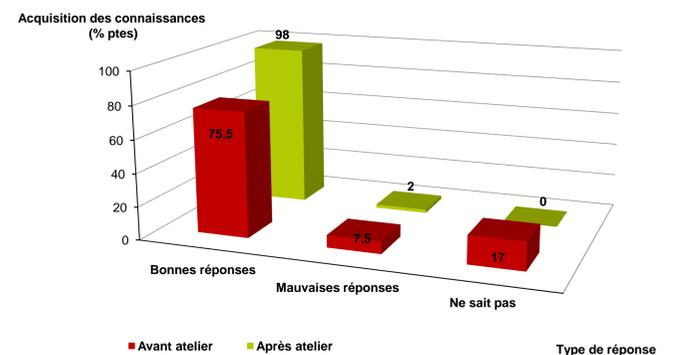


➤ Nb de ptes par atelier en fonction du traitement en cours :

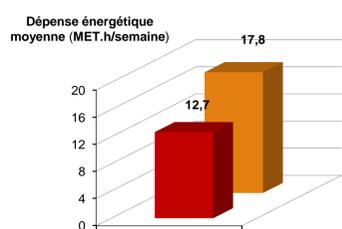
- chimiothérapie : 3 ptes
- radiothérapie : 9 ptes
- hormonothérapie : 9 ptes
- sans traitement : 3 ptes

- Participation moyenne/At : 8 ptes [6-11]
- Age moyen : 51 ans [36-68]
- 6 ptes ont repris le travail

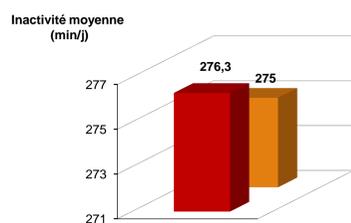
Progression des connaissances



Dépense énergétique et inactivité moyenne

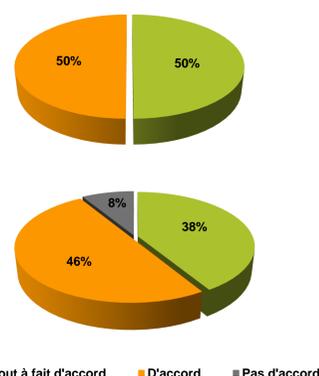


N = 7 ptes
Ecart type à T0 : 11,8
Ecart type à 3 mois : 14,4

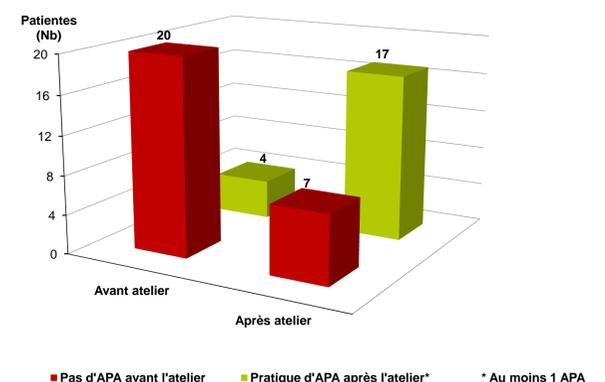


N = 7 ptes
Ecart type à T0 : 154
Ecart type à 3 mois : 114

Compétences d'adaptation et de sécurité



Pratique de l'APA après atelier



Discussion

On note une progression des connaissances après l'atelier, qui se maintient à 3 mois (6 ptes). Après l'atelier, 67 % des patientes pratiquent au moins une APA. Son effet est mesuré à 3 mois : la dépense énergétique augmente alors que l'inactivité moyenne (temps passé assis ou allongé en dehors de la nuit) diminue (7 ptes). Les compétences d'adaptation et de sécurité, mesurées à 3 mois sont en voie de développement (6 ptes). Ces résultats préliminaires, montrent la faisabilité de l'APA pendant la RTE. Des données supplémentaires sont en cours de recueil. L'accompagnement des ptes est nécessaire dans leur remobilisation. L'APA pourrait être initiée très tôt dans le parcours de soin des ptes.

CONCLUSION

Après 5 mois d'activité, 24 patientes ont suivi l'atelier APA du programme d'ETP « Mieux vivre pendant et après ma radiothérapie ». L'ETP renforce les connaissances nécessaires à la gestion des traitements, et au travers d'une responsabilisation, induit des changements de comportement ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie des ptes. La centration sur le patient fait le succès de notre programme d'ETP. La personnalisation de la prise en charge à un stade précoce permet d'optimiser le traitement adjuvant. L'Education Thérapeutique du Patient développe les compétences des ptes, réduisant les complications, améliorant la gestion des toxicités, la compliance et la qualité de vie.