

« Ensemble contre  
le cancer du sein »



Damien FIACRE  
Responsable réadaptation ambulatoire  
damien.fiacre@hirslanden.ch



Lilas RAGUIN  
Responsable physiothérapie stationnaire  
lilas.raguin@hirslanden.ch

## NOS PARTENAIRES

Centre  
de médecine  
préventive  
& intégrative



Label de qualité de la  
Ligue suisse contre le cancer  
et de la Société  
suisse de sénologie



**PHYSIOTHÉRAPIE**  
DES GRANGETTES

Route de Chêne, 112  
1224 Chêne-Bougeries  
022 552 39 97  
Physiotherapie.grangettes@hirslanden.ch

**HIRSLANDEN**   
CLINIQUE DES GRANGETTES



**PHYSIOTHÉRAPIE**  
DES GRANGETTES

## PROGRAMME DE RÉADAPTATION PHYSIQUE APRÈS UN CANCER DU SEIN

Un programme de réadaptation physique sur 12 semaines encadré par une équipe de physiothérapeutes et de professeurs d'activité physique adaptée.

### Notre Objectif

Vous accompagner à chaque étape de votre traitement lorsque vous avez un cancer. Ce programme se fera en collaboration avec le Centre de médecine préventive & intégrative ainsi que le Centre du sein des Grangettes.

# Une réadaptation centrée sur vos besoins, encadrée par une équipe bienveillante

Regardez l'avenir avec force, confiance et courage !

En bougeant davantage, vous renforcez votre système immunitaire.

## OBJECTIFS DE LA RÉADAPTATION

Supprimer ou atténuer les limitations physiques

Apprendre à gérer les conséquences de sa maladie pour mieux la vivre

Vous accompagner et vous aider à retrouver une meilleure qualité de vie

## BIENFAITS DE LA RÉADAPTATION

Nous travaillons en collaboration avec le centre de médecine préventive et intégrative ainsi que le centre du sein des Grangettes. Ils pourront vous permettre d'intégrer un programme pluridisciplinaire : thérapie cognitivo comportementale, mindfulness, onco-nutrition, hypnose, acupuncture, yoga...

### PHASE 1

### DIAGNOSTIC



Dans le cadre de votre traitement, votre oncologue et sénologue vous prescrit un programme de réadaptation.

### PHASE 2

### RÉADAPTATION PHYSIQUE AMBULATOIRE



Bilan d'entrée : bilan individuel au début du programme réalisé par un physiothérapeute permettant d'évaluer votre condition physique.

- activités extérieures : marche/parcours training
- activités en salle : gymnastique, exercices d'assouplissement et d'équilibre
- réentraînement à l'effort sur ergomètre
- renforcement musculaire
- Pilates rose

**Séances d'éducation thérapeutique** : apprendre à gérer votre quotidien.

Bilan de sortie : comparatif avec le bilan d'entrée.

\*En fonction de vos besoins, nous pouvons compléter par des soins personnalisés : drainage lymphatique, massage...

### PHASE 3

### POUR ALLER PLUS LOIN



Pour consolider les bénéfices de votre réadaptation, continuez avec nous à raison de 2 heures par semaine.

Restaure et améliore les capacités physiques : musculature, mobilité...

Diminue la fatigue et le stress

Atténue les effets secondaires des traitements comme les douleurs, les troubles de la sensibilité ou les oedèmes

Permet de mieux accepter les changements corporels et aide à redonner confiance en soi

Stimule le plaisir de se mouvoir

Définir des nouveaux objectifs de vie

Toutes nos prestations sont remboursées par l'assurance de base (LAMal)\* et sont reconnues par la ligue suisse contre le cancer.

\*le remboursement de la phase 3 se fera sur demande à votre assurance complémentaire

