

Cancer du Sein, Se reconstruire en Beauté avec « Rose Pilates ».

Jocelyne ROLLAND
14 Octobre 2012



Le Cancer du Sein, une véritable « épidémie »

- *1 femme sur 8 est touchée,*
- *53.000 nouveaux cas en 2011,*
- *+ 97% en 20 ans.*

La Beauté se ré-éduque !

- *Techniques kinésithérapiques,*
- *Techniques gymniques*
- *Massages*
- *Conseils*



Cancer du sein : un parcours de déconstruction

- Dépistage et diagnostic : palpation, mammographie, échographie, biopsie, IRM, mammotome....
- Chirurgie : ablation de la tumeur ou du sein,
- Chirurgie des ganglions : GS ou CA,
- Reconstruction immédiate ou différée
- Soins adjuvants : Chimiothérapie, Radiothérapie
- Traitement anti-hormonal pendant 5 ans.....
- **Soins de support pour la reconstruction** : kinésithérapie, diététique, psychologie, acupuncture, auriculothérapie, réflexologie



Les régions impliquées « entourent et englobent » le sein :

- ➡ Epaule et MS
- ➡ Omoplate
- ➡ Creux axillaire
- ➡ Thorax et rachis
- ➡ Ventre et dos
- ➡ Silhouette
- ➡ Femme



Sein meurtri, sein reconstruit, absence de sein.....

Le corps féminin ne ressort pas indemne de ce « parcours du combattant »

- Empreinte mentale et psychologique
- Cicatrices, Raideurs, Douleurs, Œdèmes, Fatigue, Contractures et Dyskinésies
- Attitude de Protection du Sein *symbolique et organique*
- Déficit fonctionnel des appuis
- Asymétries du schéma corporel
- Difficultés de l'appropriation des zones reconstruites
- Séquelles sur les zones de prélèvement

Cancer du sein : un parcours de reconstruction grâce à la kinésithérapie, à la Rééducation de la Beauté et au Rose Pilates

- ➡ Sein symbolique et Sein organique
- ➡ Poitrine et silhouette
- ➡ Beauté, santé et féminité

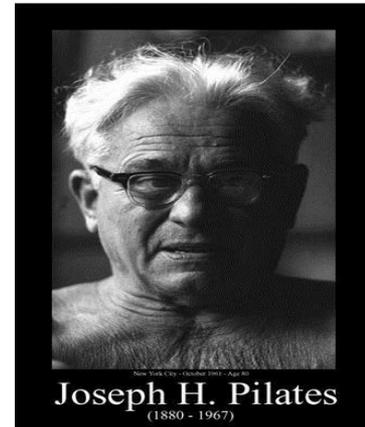
- ➡ Cicatrices
- ➡ Douleurs

- ➡ Posture
- ➡ Résultat plastique



Le Pilates : une méthode mondialement connue et reconnue, inventée par Joseph Pilates 1880-1967.

- Autrefois appelée « Contrology » pour la posture, la souplesse et le maintien.
- Initialement destinée aux danseurs, se démocratise dans les années 70
- Fondée sur les Principes Pilates
- Organisé autour d'exercices répertoriés et de leurs options, de plus en plus techniques et ardues
- 3 niveaux : fondamental, intermédiaire, avancé.
- Avec appareil : Reformer, Cadillac, Gravity
- Sans appareil : Mat Work



Pourquoi « Rose » Pilates

ROSE la couleur du cancer du sein

- ➡ Octobre Rose
- ➡ Ruban Rose
- ➡ Magazine Rose



- ETABLIR UN BDK : Bilan-Diagnostic Kinésithérapique
- ASSOUPHIR PEAU et CICATRICES
- DRAINER STASES et OEDEMES
- ENTRETENIR ou LIBERER UNE EPAULE
- SOULAGER les DOULEURS
- RENFORCER ou RELAXER LES MUSCLES
- ECOUTER, INFORMER, ACCOMPAGNER

Cancer du Sein et Rééducation de la Beauté

- ◆ Reconditionner le corps à l'exercice physique
 - ◆ Gainer et affiner la silhouette
 - ◆ Réorganiser la posture et le schéma corporel
 - ◆ Se réappropriier son corps
 - ◆ Retrouver élégance et féminité
-
- ◆ Pour Diminuer la fatigue
 - ◆ Pour Prévenir les récives



Rappel : Activité physique et Cancer

- ➡ réduit jusqu'à 50%, les risques de récurrence
- ➡ améliore les chances de survie
- ➡ diminue la fatigue d'environ 30%
- ➡ améliore la qualité de vie
- ➡ améliore l'état psychologique et émotionnel
- ➡ améliore l'observance des traitements



Rose Pilates pour compléter la Kinésithérapie

- ➡ Gymnastique de **groupe** pour l'**émulation** et le **challenge**
- ➡ Adaptation à l'état général
- ➡ **Concentration** nécessaire permettant de faire le vide
- ➡ Travail des appuis, des amplitudes, de la force et de l'endurance
- ➡ **Respiration** qui déstresse, qui étire et qui draine
- ➡ **Ciblage des exercices** en fonction des objectifs spécifiques avec **fluidité**, **isolation** et **précision** des exercices

Body & Mind





Rose Pilates au Centre de Rééducation de la Beauté

Rose Pilates

Centre de Rééducation de la Beauté Paris 5ème

- 2 cours par semaine (+ 7 cours Pilates)
 - 1 heure de cours
- 21 € :/ 210 € les 10 cours
- 1 BDK avant le premier cours pour les patientes non suivies en kinésithérapie
- 1 auto-évaluation en cours de progression Pilates



Les bénéfices Beauté



- Galbe de la silhouette : ventre plat, bras toniques, dos musclé
 - *Moins de fatigue*
- Posture étirée et élégante
 - *Moins de douleurs rachidiennes*
- Fluidité des gestes, perte de l'APS
 - *Epaule apaisée, drainage du sein*
- Motivation pour d'autres techniques :
 - *Endermologie,*
 - *Nutrition*



Comment se former ?



format'kiné



LF'Pilates
international



*“Se reconstruire
en douceur”*

Le site du cancer du sein version Kiné

www.sereconstruireendouceur.com