

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 5

Artikel: Brustkrebs-Patientinnen behalten das Training nach der Rehabilitation bei = Les patientes opérées d'un cancer du sein poursuivent la pratique d'une activité physique = Le pazienti operate per un tumore al seno proseguono l'attività fisica

Autor: Merz, Philippe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929010>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Brustkrebs-Patientinnen behalten das Training nach der Rehabilitation bei

Les patientes opérées d'un cancer
du sein poursuivent la pratique
d'une activité physique

*Le pazienti operate per un
tumore al seno proseguono
l'attività fisica*

Operierte Brustkrebs-Patientinnen sind nach einer Rehabilitation im Schnitt dreimal pro Woche eine Stunde in Bewegung. Dies ergibt eine kürzlich in der «Kinésithérapie scientifique» veröffentlichte Studie [1].

Patientinnen nach einer 3-monatigen Betreuung in einer Tagesklinik in Frankreich, anschließend an eine Tumorektomie bei Brustkrebs, zeigen sechs Monate bis ein Jahr danach eine gute Compliance in der Weiterführung des Trainings. Folgende Empfehlungen erhielten die Patientinnen: Durchführung einer Ausdauerleistung wie Gehen, Schwimmen, Laufen, Fahrradfahren, Tanzen zweimal wöchentlich während einer Stunde sowie leichte Gymnastik einmal wöchentlich.

75 Patientinnen, die anschließend an die Tumorektomie die Tagesklinik für ein Belastungstraining besuchten, wurden angeschrieben und befragt. Von den 43 Patientinnen (55-jährig im Schnitt), die geantwortet haben (57,3 Prozent Antworten), halten sich 42 an die Empfehlungen. Die Hälfte der Betroffenen wurde psychologisch betreut, 11 Patientinnen pflegen diesen Kontakt weiterhin.

Les patientes ayant été opérées d'un cancer du sein poursuivent la pratique d'une activité physique à raison de 3 fois une heure par semaine en moyenne après une réadaptation. C'est la conclusion d'une étude publiée dans la revue «Kinésithérapie scientifique» [1].

Entre 6 et 12 mois après avoir suivi une réadaptation à l'exercice, les patientes ayant été admises 3 mois en hospitalisation de jour en France suite à une tumorectomie font preuve d'une très bonne compliance dans la poursuite de leur entraînement. Les patientes suivent les recommandations qui leurs ont été faites: elles pratiquent une activité physique d'endurance comme la marche, la natation, la course à pied, le vélo ou la danse durant une heure deux fois par semaine, et font de la gymnastique douce une fois par semaine.

Un questionnaire a été envoyé à 75 patientes qui avaient bénéficié d'un programme de réentraînement à l'effort suite à une tumorectomie. Sur les 43 patientes (pour une moyenne d'âge de 55 ans) ayant répondu au questionnaire (soit 57,3 % de réponses), 42 observent les recommandations qui leur ont été

Dopo la riabilitazione, le pazienti operate per un tumore al seno mantengono un'attività fisica di 3 sedute alla settimana di un'ora. Questo viene confermato da uno studio recentemente pubblicato nella rivista «Kinésithérapie scientifique» [1].

A 6 e 12 mesi dopo una presa a carico ambulatoriale di circa 3 mesi di riabilitazione allo sforzo a seguito di una tumorectomia, la compliance resta molto buona. Le pazienti seguono le raccomandazioni che sono state loro formulate: praticare un'attività fisica sulla resistenza come la marcia, il nuoto, la corsa, la bicicletta, la danza al ritmo di due volte alla settimana per un'ora, associata a una ginnastica dolce una volta per settimana.

Un questionario è stato inviato a 75 pazienti colpiti da un tumore al seno che hanno beneficiato di un programma di riabilitazione allo sforzo. Su 43 pazienti (età media 55 anni) che hanno risposto al questionario (57,3 % di risposte), 42 seguono le raccomandazioni in toto. La metà di queste pazienti ha beneficiato di una presa a carico psicologica, attualmente sono 11 le pazienti che continuano questa presa a carico.

Zu erwähnen ist, dass bei 72 Prozent der Befragten eine mittlere bis hohe Ermüdbarkeit besteht. Eine Müdigkeit etwas mehr als ein Jahr nach Tumorektomie entspricht dem klinischen Bild. Empfehlungen zum Aktiv-bleiben sind wichtig und sollen auch wiederholt werden. |

Philippe Merz, MPTSc, Certified Instructor Functional Kinetics CIFK, ist Dozent im Studiengang Physiotherapie FH, BZG Basel in Kooperation mit der BFH und Leiter der physioswiss-Fachkommission IOG sowie Mitglied des Fachbeirats der physioactive.

faites. Par ailleurs, la moitié de ces patientes avait bénéficié d'un suivi psychologique et 11 patientes poursuivent cette prise en charge.

72 % des patientes interrogées souffrent encore d'une fatigue moyenne à importante. Ressentir de la fatigue un peu plus d'une année après une tumorectomie correspond au tableau clinique usuel. Les recommandations concernant la poursuite d'un entraînement physique sont importantes. Il faut les rappeler aux patients.

Philippe Merz, MPTSc, Certified Instructor Functional Kinetics CIFK, est enseignant au sein de la filière physiothérapie HES au Centre de formation en santé de Bâle-Ville en coopération avec la Haute école spécialisée bernoise; il est en outre membre de la Commission spécialisée OIV de physioswiss et du Comité de lecture de physioactive.

Per il 72 % della popolazione, la fatica resta media o importante. Un affaticamento che dura più di un anno dopo una tumorectomia corrisponde all'immagine clinica, le raccomandazioni per il prosieguo dell'attività fisica sono importanti e devono essere ripetute. |

Philippe Merz, MPTSc, Certified Instructor Functional Kinetics CIFK, è insegnante presso la filiera di fisioterapia HES al Centro di formazione sulla salute di Basilea-città, in cooperazione con la scuola universitaria professionale bernaese; membro della Commissione specializzata OIV di physioswiss e del Comitato di lettura di physioactive.

Literatur | Bibliographie | Bibliografia

1. Cottrant A et al. Poursuite d'une pratique d'activité physique après réadaptation à l'exercice chez des patientes atteintes d'un cancer du sein. *Kinésithér Scient* 2015; 563: 15–23.

Sportverletzungen mobil behandeln? Wir haben die Lösung! Gymna New Shockmaster 300

gymna[®]

**Gymna Shockmaster 300
+ gratis V-Actor 2 Handstück
- Jetzt statt 20940.00
NUR 12990.00**



ratio

ratio AG, Ringstrasse 25, 6010 Kriens
T: 041 241 04 04, info@ratio.ch, www.ratio.ch

Preis in CHF exkl. MwSt. & Lieferung.
Angebot Solange Vorrat.