

Rapport d'activités

Bourse de perfectionnement de la Fondation Saint Luc

Stéphane FIZAINE kinésithérapeute – Service de médecine physique et réadaptation

L'Exercise Medicine ou Exercise Therapy est une discipline prenant de plus en plus d'importance au sein des prise en charge des patients atteints de pathologie chronique. La revalidation cardiaque représentant la mise en pratique la plus connue et la plus ancienne de cette discipline. Celle-ci est suivie de près par la revalidation pulmonaire et depuis un peu moins d'une vingtaine d'année, l'exercice therapy se développe pour de nombreux autres domaines tels que l'oncologie, la neurologie ou encore l'orthopédie.

Qu'entend-on nous par « Exercise Medicine » ?

Ce type de prise en charge a pour objectif, d'utiliser l'exercice physique comme traitement à part entière et complémentaire aux traitements conventionnels médicamenteux notamment. L'exercice physique permet ainsi :

- Améliorer la condition physique du patient
- Le rendre acteur de sa prise en charge
- Lutter contre et diminuer les effets secondaires des traitements
- Prévenir et diminuer le risque de récurrence

Dans ma pratique, je propose des prise en charge de ce type pour les patients en oncologie ainsi qu'en neurologie depuis 2011 au sein des cliniques Saint-Luc. Pour se faire nous nous sommes beaucoup basé sur la littérature publiée notamment par Rob NEWTON et Daniel GALVAO qui font office de pionnier pour les patients atteints d'un cancer.

En 2016, la Fondation Saint-Luc m'a octroyé une bourse de perfectionnement. Cette bourse m'a permis de passer trois mois, du 1^{er} Septembre 2016 au 30 Novembre 2016 au sein de la VARIO HEALTH CLINIC située dans le campus de l'Université Edith COWAN à Perth en Australie. Cette clinique est considérée comme un centre de référence mondiale dans les séances d'exercice therapy pour les patients en oncologie.

Avant de rejoindre ce centre, j'ai suivi en ligne des cours « Exercise for the management of cancer : Life now exercise instructor course » me donnant accès à un Certificat d'Exercise Therapist délivré après la réussite d'examens à la fin de chaque module de cours.

Nous distinguons 2 filières en ce qui concerne le suivi de leurs patients, une partie recherche et une partie routine clinique.

Tout d'abord pour ce qui est de leur routine clinique, toutes les séances en ce qui concerne les patients présentant une pathologie chronique se font au sein de leur « Health clinic » qui

est une énorme salle de fitness avec beaucoup de matériel (essentiellement des appareils de renforcement musculaire, aussi bien pour le haut du corps que pour le bas mais également quelques machines de travail aérobique). Chaque séance dure une heure maximum (variation entre 30min et 60min).

En effet, ils proposent des séances de groupe (60min) et des séances individuelles (30min). La première séance commence à 7h et la dernière termine à 16h30 ou 17h en fonction des jours. Les séances individuelles sont utilisées pour faire une évaluation de l'état physique du patient, apprendre le fonctionnement des machines, le « coacher » afin qu'il sache ce qu'il peut ou ne pas faire afin qu'il puisse être autonome rapidement.

Ensuite, pour l'aspect recherche ils possèdent une méthode de travail ainsi que du matériel et des infrastructures réellement à la pointe. Le patient est évalué avant de démarrer son programme d'exercices, au milieu du programme et à la fin. Toutes leurs évaluations se font directement sur place.

Un test d'équilibre sur une machine appelée « Neurocom ». Le patient est debout sur une plateforme de force et doit réaliser 6 modalités de tests différentes avec 3 essais pour chaque. « 1. Rester debout yeux ouverts, 2. Rester debout yeux fermés, 3. Rester debout yeux ouverts avec les murs qui bougent, 4. Rester debout yeux ouverts avec le sol qui bouge, 5. Rester debout yeux fermés avec le sol qui bouge, 6. Rester debout yeux ouverts avec le sol et les murs qui bougent ».

Un test fonctionnel le Time Up and Go.

Un test d'endurance, 400m Walking Test. Le but est de calculer le temps que met le patient pour parcourir 400m. L'avantage de ce test est qu'il permet une corrélation avec la VO₂max du patient.

Un test de rapidité et équilibre, le 6m Walking Test. Le patient doit marcher 6 mètres selon 3 modalités différentes avec 3 essais pour chaque. 1. Marcher à vitesse normale, 2. Marcher le plus vite possible, 3. Marche arrière.

Ils ont également le DEXA, qui est un scanner permettant de connaître la composition corporelle, densitométrie osseuse, le pourcentage de masse grasse ainsi que sa répartition pour chaque partie du corps.

Ce séjour m'a donc permis d'intégrer leur équipe et participer à leur routine clinique mais également à leurs travaux de recherche. J'ai pu avoir un contact direct avec leurs patients afin de connaître leur ressenti par rapport aux bienfaits que les séances leur procurent mais aussi ce qui les motive à poursuivre leur prise en charge dans ce centre. J'ai pu me familiariser à leur batterie d'évaluations en les observant et en les réalisant avec des patients. J'ai pu découvrir les différents programmes d'exercices proposés aux patients en fonction de leur pathologie, leurs traitements, leurs facteurs de risque mais aussi leurs

capacités physiques. J'ai pu aussi créer une collaboration avec les co-directeurs du centre afin de réaliser des études multicentriques avec les cliniques Saint-Luc et leur Vario Health Clinic. Le professeur Rob NEWTON est d'ailleurs déjà venu faire une conférence sur l'exercice therapy au sein des cliniques durant l'année 2017.

Ce séjour m'a également permis de me rendre compte que nous étions déjà très bon et compétents dans les séances que nous proposons aux patients de Saint-Luc. Cependant, cela m'a permis d'améliorer les évaluations de que l'on fait avec les patients avant chaque programme. Nous avons pu également modifier et améliorer les séances de reconditionnement à l'effort afin de les rendre encore plus adaptées à chaque patient selon son type de cancer et ses traitements.

Je tiens à remercier la Fondation Saint-Luc et les Cliniques Universitaires Saint-Luc de m'avoir donnée la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles et de vivre cette expérience unique et enrichissante.