

L'activité physique quand on a des métastases osseuses

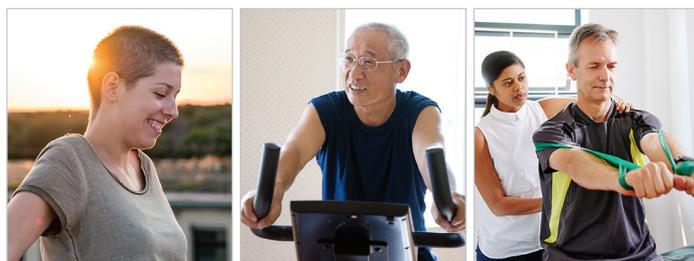


Si vous avez des métastases osseuses et souhaitez faire de l'exercice en toute sécurité, ceci est pour vous. Lorsque le cancer qui a pris naissance dans une certaine partie du corps se propage à un os, on parle de métastases osseuses. Vous vous demandez si vous avez ou non des métastases osseuses? Vos fournisseurs de soins de santé (médecin de famille, oncologue, infirmiers praticiens, etc.) seront en mesure de vous répondre.

Qu'est-ce que l'activité physique?

L'activité physique consiste à mettre votre corps en mouvement de sorte que votre fréquence cardiaque et votre rythme respiratoire soient plus élevés qu'au repos. La marche rapide, le jardinage, les tâches ménagères, la pratique d'un sport et les exercices qui développent les muscles ou l'équilibre sont autant d'exemples d'activité physique.

**Bougez
tous les jours
où vous le
pouvez!**



3 choses à savoir à propos de l'activité physique

- 1** L'activité physique peut être bénéfique pour les personnes atteintes de cancer. Cela peut maintenir ou améliorer le fonctionnement de votre corps, atténuer la fatigue extrême (celle qui persiste malgré le repos) et vous apporter une meilleure qualité de vie.
- 2** L'activité physique est sans danger pour la plupart des personnes qui ont des métastases osseuses. Effectué de façon sécuritaire, l'exercice peut réduire le risque de douleur, de perte d'équilibre ou de fracture osseuse.
- 3** D'après la recherche, la façon la plus sûre de vous engager dans l'activité physique est de faire appel à des professionnels de l'exercice qualifiés.





Qui sont les professionnels de l'exercice qualifiés?

Les physiothérapeutes et les physiologistes de l'exercice clinique sont des professionnels formés à l'université qui peuvent vous guider dans la pratique sécuritaire de l'activité physique. Certains se spécialisent dans le travail auprès des personnes atteintes de cancer. Pour trouver des professionnels près de chez vous, visitez le site [Bone Metastases and Exercise Hub](#) (en anglais).



Pour commencer

À peu près tout le monde a intérêt à bouger plus et à passer moins de temps assis. Si l'activité physique est quelque chose de nouveau pour vous, parlez-en à vos fournisseurs de soins de santé ou à des professionnels de l'exercice qualifiés avant de vous y mettre.

- Choisissez des activités que vous êtes plus susceptible d'aimer et de pratiquer régulièrement.
- Portez des chaussures confortables, bien ajustées et offrant une bonne adhérence.
- N'allez pas au-delà de vos limites. Aucune activité ne devrait entraîner une douleur.
- Autant que possible, consultez des professionnels exerçant comme physiothérapeutes ou physiologistes de l'exercice clinique.



Bougez en toute sécurité

Certaines activités peuvent accroître le risque de blessure. Demandez conseil à des professionnels de l'exercice qualifiés ou à vos fournisseurs de soins de santé avant d'entreprendre toute activité qui :

- comporte un impact élevé, comme les sauts ou la course à pied;
- implique des mouvements de torsion, comme le golf ou le tennis;
- augmente le risque de chute, comme le ski alpin.

Si, après avoir pratiqué une activité physique, vous remarquez un changement (douleur, faiblesse musculaire, modification de votre équilibre, etc.), parlez-en à des professionnels de l'exercice qualifiés ou à vos fournisseurs de soins de santé avant de poursuivre cette activité.

Vous voulez en savoir plus?

✓ Téléchargez notre [formulaire de renseignements sur la santé](#) (en anglais) pour discuter de l'activité physique avec les membres de votre équipe de soins.

✓ Regardez notre [webinaire](#) pour plus d'information.

✓ Visitez notre site Web (en anglais) à bit.ly/BMEhub ou balayez cette image.

