



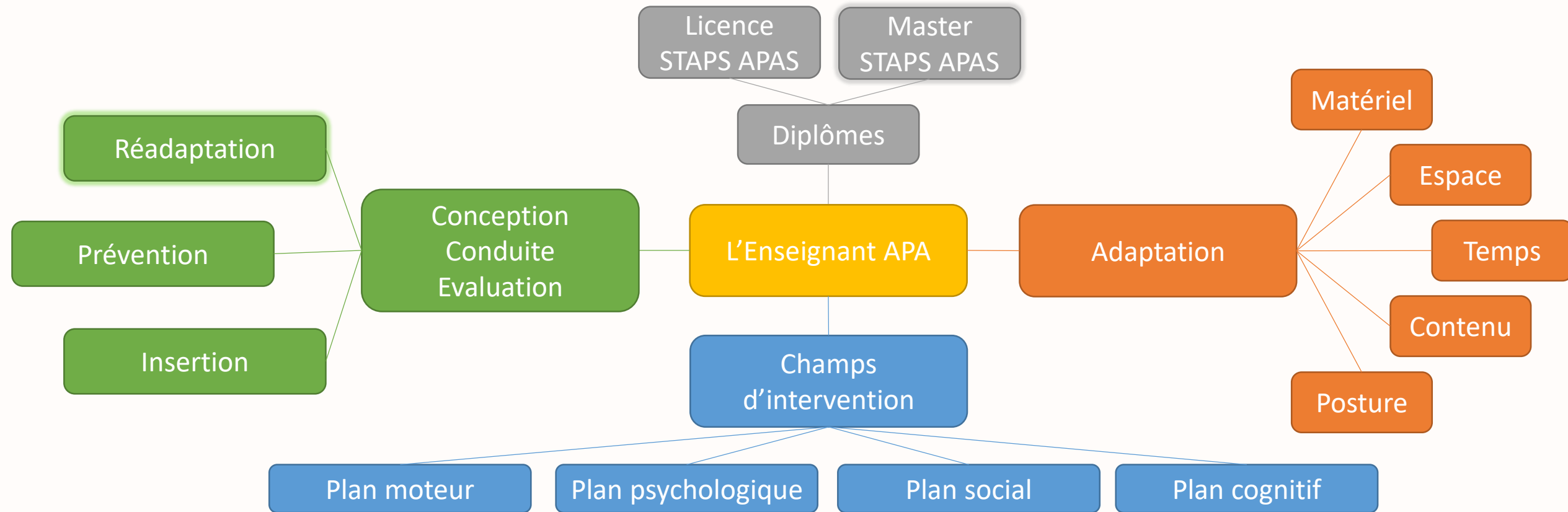
Focus sur l'activité physique adaptée en pré-habilitation

ROULLIER Lise et BODINIER Tanguy
Enseignants en activité physique adaptée
SMR et EHPAD La Chimotaie à CUGAND



L'Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)

- **L'APA** = « Ensemble des pratiques corporelles dispensées à des personnes en situation de handicap et/ou vieillissantes à des fins de prévention, de réhabilitation, de rééducation, d'enseignement, d'éducation et de participation sociale » (SFPAPA)





Intérêts de l'APA en oncologie



INCA, 2017



Jeudi 16 octobre 2025, Nantes



Intérêts de l'APA sur la tolérance des traitements en oncologie

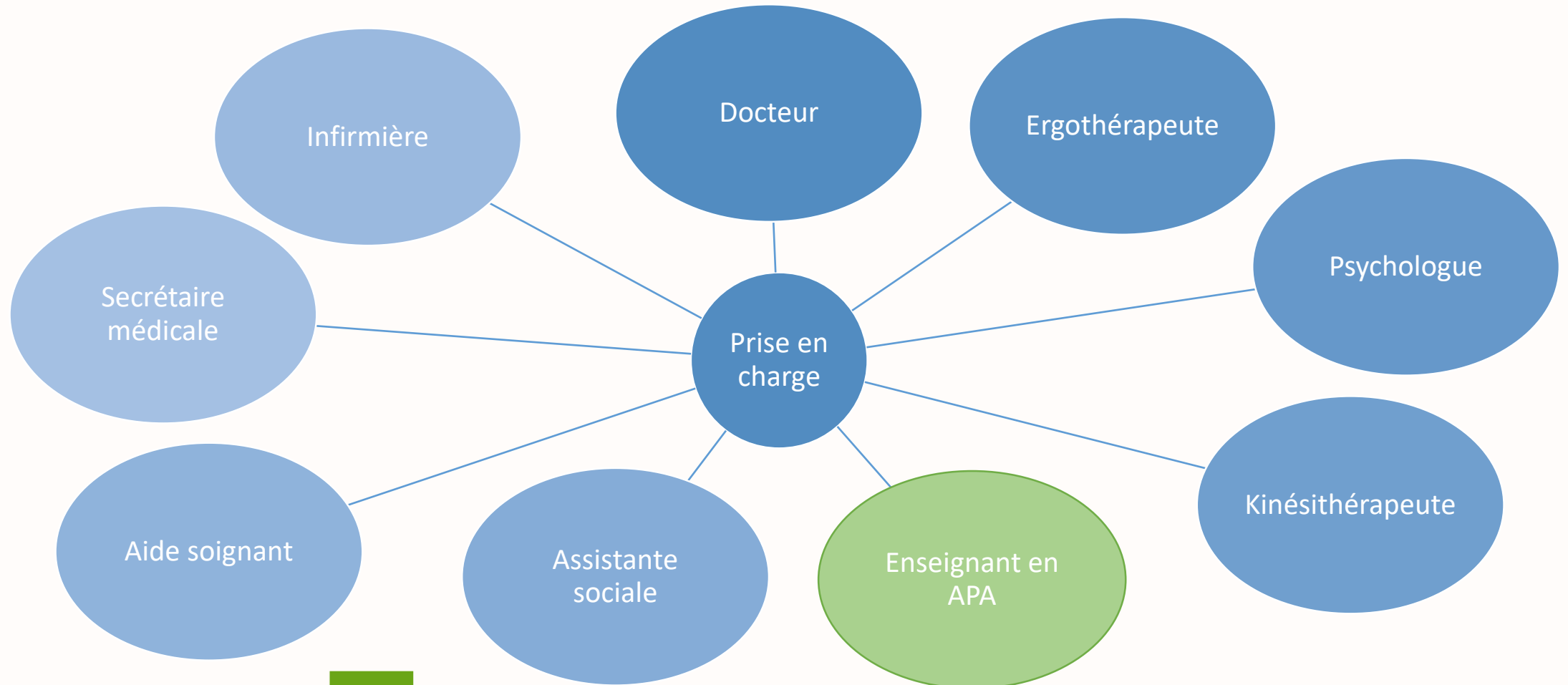


Intérêts de l'APA en pré-habilitation pré-opératoire

Daniel S.L. et al., 2020 ; Sun Y. et al., 2023 ; Chmelo J. et al., 2022 ; Skorepa P. et al., 2024 ; Pang NQ et al., 2022



Application de la pré-habilitation au sein de La Chimotaie





Application au sein de La Chimotaie

- Programme :
 - Durée de prise en charge en fonction de la date d'opération
 - Bilans du patient
 - Entretien
 - Force musculaire
 - Endurance
 - Marche
 - Équilibre
 - Jusqu'à 6 séances d'APA/semaine
 - Exercices en autonomie (si possible)

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SOIT EXERCICES ASSIS

Pour les membres inférieurs :

A	EXTENSION DES GENOUX Tendre la jambe et ramener les orteils vers vous. Idem de l'autre côté. ⇒ OBLIGATOIRE	 Niveau 1 : 2x5 Niveau 2 : 3x5 Niveau 3 : 5x5
B	MONTEE DES GENOUX Conserver le genou à l'équerre et monter le vers haut. Idem de l'autre côté.	 Niveau 1 : 2x5 Niveau 2 : 3x5 Niveau 3 : 5x5
C	MOBILISATION DES CHEVILLES Positionner vos talons en dessous vos genoux. Remonter les orteils vers le haut en conservant le talon au sol. Idem de l'autre côté.	 Niveau 1 : 2x10 Niveau 2 : 3x10 Niveau 3 : 5x10

SOIT EXERCICES DEBOUT

Pour les membres inférieurs :

F	RELEVER D'UNE CHAISE Se lever et s'asseoir d'une chaise, de préférence sans les accoudoirs. ⇒ OBLIGATOIRE	 Niveau 1 : 1x5 Niveau 2 : 2x5 Niveau 3 : 3x5
G	MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS Se mettre sur la pointe des pieds puis les poser à plat.	 Niveau 1 : 1x10 Niveau 2 : 2x10 Niveau 3 : 3x10
H	SQUAT Prendre appui sur quelque chose de fixe, conserver les genoux dans l'alignement des orteils et descendre les fesses vers l'arrière.	 Niveau 1 : 1x5 Niveau 2 : 2x5 Niveau 3 : 3x5

Tableau récapitulatif des exercices en autonomie

Consignes : Inscrire le nombre de séries et de répétitions réalisées

Préciser ici l'aide technique de marche utilisé :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Exercice 1							
Exercice 2							
Exercice 3							
Spirométrie (Indiquer le volume maximal inspiré)							
Marche (Indiquer la distance parcourue chaque jour)							

Pour repère la longueur d'un couloir au 2^{ème} étage correspond à 80 mètres.



Conclusion

L'activité physique adaptée

- ❖ **Bénéfices :**
- ❖ - Conditions physiques
- ❖ - Qualité de vie
- ❖ - Lien social
- ❖ - Confiance en soi
- ❖ - Fatigue

La pré-habilitation

Protocole :

- 2 à 6 semaines
- PEC multimodale

Bénéfices :

- Amélioration de la condition physique
- Diminution complications
- Réduction de la durée d'hospitalisation

Pour aller plus loin

- Homogénéiser les protocoles
- Intégrer des patients âgés
- Analyser les effets de la pré-habilitation à long terme



Améliorer la
pré-habilitation



Littérature

- Chmelo, J., Phillips, A. W., Greystoke, A., Pilling, M., & et al. (2022). *A feasibility trial of prehabilitation before oesophagogastric cancer surgery using a multi-component home-based exercise programme: The ChemoFit study. Pilot and Feasibility Studies*, 8, 173. <https://doi.org/10.1186/s40814-022-01137-6>
- Chen, X., Li, J., Chen, C., Hu, X., Zhu, L., & Zhang, Y. (2023). *Effects of exercise interventions on cancer-related fatigue and quality of life among cancer patients: A meta-analysis*. BMC Nursing, 22, Article 200. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01363-0>
- Chen, X., Li, Q., Liu, Y., & Wang, L. (2024). *Effects of physical activity on quality of life, anxiety and depression in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis*. Asian Nursing Research, 18(1), 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2023.11.001>
- Courneya, K. S., Friedenreich, C. M., O'Reilly, M., & Mackey, J. R. (2025). *Structured exercise after adjuvant chemotherapy for colon cancer*. New England Journal of Medicine. Advance online publication. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2502760>
- Daniels, S. L., Lee, M. J., George, J., Kerr, K., Moug, S., Wilson, T. R., Brown, S. R., & Wyld, L. (2020). *Prehabilitation in elective abdominal cancer surgery in older patients: Systematic review and meta-analysis*. BJS Open, 4(6), 1022–1041. <https://doi.org/10.1002/bjs5.50347>
- Fong, D. Y. T., Ho, J. W. C., Hui, B. P. H., Lee, A. M., Macfarlane, D. J., Leung, S. S. K., Cerin, E., Chan, W. Y. Y., Leung, I. P. F., Lam, S. H. S., Taylor, A. J., & Cheng, K. K. (2012). *Physical activity for cancer survivors: Meta-analysis of randomised controlled trials*. BMJ, 344, e70. <https://doi.org/10.1136/bmj.e70>
- Groen, W. G., Naaktgeboren, W. R., van Harten, W. H., van Vulpen, J. K., Kool, N., Sonke, G. S., van der Wall, E., Velthuis, M. J., Aaronson, N. K., May, A. M., & Stuiver, M. M. (2022). *Physical fitness and chemotherapy tolerance in patients with early-stage breast cancer*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 54(4), 537–542. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002828>
- Guo, Y., Ding, L., Miao, X., Jiang, X., Xu, T., Xu, X., Zhu, S., Xu, Q., & Hu, J. (2022). *Effects of prehabilitation on postoperative outcomes in frail cancer patients undergoing elective surgery: A systematic review and meta-analysis*. Supportive Care in Cancer, 31(1), 57. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-07541-1>
- Lund, C. M., Nielsen, D. L., Henriksen, C., & Christensen, J. F. (2020). *Effect of exercise on physical function and psychological well-being in older patients with colorectal cancer receiving chemotherapy: A systematic review*. Clinical Colorectal Cancer, 19(3), e153–e164. <https://doi.org/10.1016/j.clcc.2020.05.012>
- Luo, Y., Ren, Y., Li, Y., Yang, R., Cheng, Y., Chen, Y., Deng, Y., Zheng, J., & Wang, Y. (2025). *Safety, feasibility, and effectiveness of exercise interventions in patients with hematologic malignancy during chemotherapy: A systematic review and meta-analysis*. Supportive Care in Cancer, 33, 685. <https://doi.org/10.1007/s00520-025-09748-4>
- Navigante, A. H., Coló, F. A., & Castro, M. A. (2023). *Physical exercise and fatigue in advanced gastrointestinal cancer during chemotherapy*. BMJ Supportive & Palliative Care, 13(e1), e170–e177. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2021-003516>
- Pang, N. Q., Tan, Y. X., Samuel, M., Tan, K. K., Bonney, G. K., Yi, H., & Kow, W. C. A. (2022). *Multimodal prehabilitation in older adults before major abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis*. Langenbeck's Archives of Surgery, 407(6), 2193–2204. <https://doi.org/10.1007/s00423-022-02479-8>
- Park, J. H., Yoon, S., Kim, W. S., & Kim, J. (2023). *Feasibility and safety of exercise during chemotherapy in people with gastrointestinal cancers: A pilot study*. Supportive Care in Cancer, 31(11), 580. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08017-6>
- Skořepa, P., Ford, K. L., Alsowaylihi, A., O'Connor, D., Prado, C. M., Gomez, D., & Lobo, D. N. (2024). *The impact of prehabilitation on outcomes in frail and high-risk patients undergoing major abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis*. Clinical Nutrition, 43(3), 629–648. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.01.020>
- Sun, Y., Tian, Y., Cao, S., Li, L., Yu, W., Ding, Y., Wang, X., Kong, Y., Wang, X., Wang, H., Hui, X., Qu, J., Wang, H., Duan, Q., Yang, D., Zhang, H., Zhou, S., Liu, X., Li, Z., Meng, C., Kehlet, H., & Zhou, Y. (2023). *Multimodal prehabilitation to improve the clinical outcomes of frail elderly patients with gastric cancer: A study protocol for a multicentre randomised controlled trial (GSSG+2201)*. BMJ Open, 13(10), e071714.
- Ungvari, Z., Valcarcel-Ares, M. N., Tarantini, S., & Yabluchanskiy, A. (2025). *Exercise and survival benefit in cancer patients: Evidence from a comprehensive meta-analysis*. Cancer Medicine. Advance online publication. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40220151/>
- Van Rooijen, S., Carli, F., Dalton, S., Thomas, G., Bojesen, R., Le Guen, M., Barizien, N., & et al. (2019). *Multimodal prehabilitation in colorectal cancer patients to improve functional capacity and reduce postoperative complications: The first international randomized controlled trial for multimodal prehabilitation*. BMC Cancer, 19, 98. <https://doi.org/10.1186/s12885-018-5232-6>
- Velthuis, M. J., May, A. M., Koppejan-Rensenbrink, R. A., Gijzen, B. C. M., van Breda, E., de Wit, G. A., Schröder, C. D., Monnikhof, E. M., Lindeman, E., van der Wall, E., & Peeters, P. H. M. (2010). *Physical activity during cancer treatment (PACT) study: Design of a randomised clinical trial*. BMC Cancer, 10, 272. <https://doi.org/10.1186/1471-2407-10-272>



Merci de votre attention

Avez-vous des questions ?

