

Être physiquement actif lorsque vous avez des métastases osseuses

Un formulaire d'information pour vous aider à être actif en toute sécurité

Les informations résumées sur ce formulaire peuvent vous aider vous, votre professionnel de l'exercice qualifié et votre équipe médicale à prendre des décisions qui vous conviennent sur la manière d'être physiquement actif en toute sécurité.

L'activité physique pour les personnes atteintes de métastases osseuses peut être:

- **Sécuritaire** lorsqu'elle est surveillée de manière appropriée par un professionnel de l'exercice qualifié.
- **Bénéfique** et peut améliorer la fatigue, la fonction physique, et la qualité de vie.

À remplir par le patient: Je consens à la divulgation de mes informations médicales décrites ci-dessous.

Nom (en lettres capitales):

Date (mm/jj/aaaa):

Signature:

À remplir par l'équipe médicale: Ce formulaire complétera l'historique de santé et les questions de dépistage de l'exercice posées par un professionnel de l'exercice qualifié.

Date de l'imagerie appropriée la plus récente (mm/jj/aaaa):

Copie de l'imagerie jointe: ☐ Oui ☐ Non

Emplacement(s) des métastases osseuses:

- ☐ Colonne vertébrale
- ☐ Cervicale
 - ☐ Thoracique
 - ☐ Lombaire
- ☐ Clavicule (☐D or ☐G)
- ☐ Omoplate (☐D or ☐G)
- ☐ Humérus (☐D or ☐G)
- ☐ Cage thoracique ou sternum
- ☐ Sacrum
- ☐ Bassin (☐D or ☐G)
- ☐ Fémur (☐D or ☐G)
- ☐ Autre:

Fracture(s) pathologique(s) précédemment connue(s):

- ☐ Oui
- Emplacement(s):
- ☐ Non/inconnu

Préoccupation clinique (optionnel):

ex.: informations supplémentaires sur la/les lésion(s), douleur récente accrue, progression récente

Autre(s) considération(s) générale(s) pour le professionnel de l'exercice (optionnel):

ex.: métastases cérébrales, troubles cognitifs légers, risque de chute lié à un équilibre perturbé

Traitement actuel ou prévu:

- ☐ Médicament(s) en vente libre pour la douleur
- ☐ Opioïdes
- ☐ Agent modificateur du remodelage osseux
- ☐ Procédure(s) interventionnelle(s):
Type:
- Date (mm/jj/aaaa):
- ☐ Sites(s) de radiothérapie:

☐ Aucun/non-applicable

Corticothérapie actuelle:

- ☐ Oui
- ☐ Non

Formulaire rempli par:

Nom du médecin traitant:

Date (mm/jj/aaaa):

Si vous ressentez un changement dans vos symptômes, comme de la douleur, parlez à votre professionnel de la santé ou à un professionnel de l'exercice qualifié.

Être physiquement actif lorsque vous avez des métastases osseuses

Un formulaire d'information pour vous aider à être actif en toute sécurité

Informations supplémentaires pour les professionnels de la santé:

Le **Groupe International de Travail sur l'Exercice et les Métastases Osseuses** a publié des recommandations sur l'exercice qui indiquent que:

« L'exercice régulier a le **potentiel de maintenir ou d'améliorer la fonction physique et la qualité de vie** liée à la santé des personnes atteintes de métastases osseuses, et le **risque apparent de complication squelettique devrait être mis en balance avec les bénéfices potentiels pour la santé.** »

Cinq recommandations spécifiques ont été fournies pour le dépistage de l'exercice, consultation avec l'équipe médicale, qui sont les professionnels de l'exercice qualifiés, les tests d'exercice et la prescription d'exercice, y compris:

- La communication utilisant une approche basée sur la collaboration entre les personnes vivant avec des métastases osseuses, les professionnels de la santé et les professionnels de l'exercice est recommandée.
- Les informations sur les lésions osseuses, le diagnostic et le traitement du cancer, et les facteurs liés à la personne devraient être utilisés pour informer la décision concernant la participation à l'exercice en toute sécurité.

Ces recommandations proviennent d'un groupe de travail international de médecins, de physiothérapeutes, de physiologistes de l'exercice clinique et de chercheurs, et sont basées sur une enquête auprès des médecins et des infirmières praticiennes¹, une revue systématique² et un processus de consensus Delphi modifié³. Les éléments clés incluent:

- Les patients recherchent des recommandations d'exercice auprès des médecins et des infirmières praticiennes.
- Les médecins et les infirmières praticiennes considèrent l'exercice comme sécuritaire pour la santé, mais ils ont besoin de plus d'informations pour recommander l'exercice aux personnes atteintes de métastases osseuses.
- Dans la littérature révisée par les pairs, l'exercice s'est avéré:
 - **Sécuritaire:**
 - Seulement quatre événements indésirables graves ont été signalés (tous dans des programmes de soccer).
 - **Aucun événement indésirable lié aux métastases osseuses** (comme des fractures) n'a été signalé.
 - **Faisable:** Les participants ont assisté à 70% à 80% des séances d'exercices.
 - **Bénéfique:** L'exercice a amélioré la fonction physique, la force musculaire, la qualité de vie et la fatigue.

Références:

1) Adams J (2021) Physical activity recommendations for cancer survivors living with bony metastases: views of oncologic healthcare providers. *J Cancer Survive* 15, 414-7.

2) Weller S (2021) Exercise for individuals with bone metastases: A systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol* 166, 103433.

3) Campbell KL (2022) Exercise Recommendation for People with Bone Metastases: Expert Consensus for Health Care Providers and Exercise Professionals. *J Oncol Pract* 18, e697-709.

Visitez la plateforme BME:

