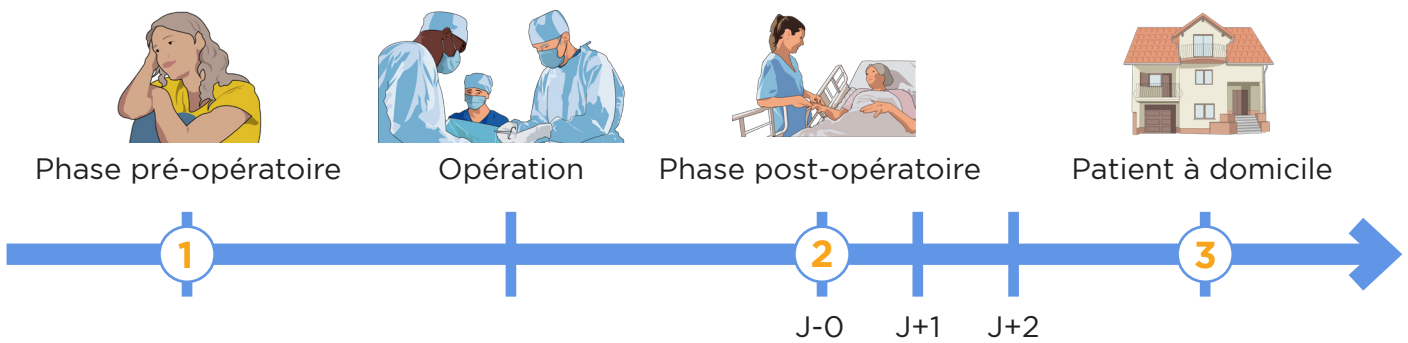


### PARTIE 1

## Récupération Améliorée Après Chirurgie (RAAC)



Le kinésithérapeute va proposer des exercices adaptés au cours des **3 étapes** de la RAAC.



### 1 Phase pré-opératoire • 30 JOURS

**Objectif :** Arriver avec le meilleur état physique possible le jour de l'opération.

**Comment atteindre cet objectif ? :**

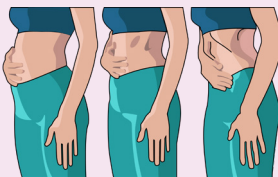
#### • Exercices de travail respiratoire :



Travailler l'inspiration



Travailler l'expiration



Travailler la respiration abdominale profonde



Faire des exercices de souplesse pour diminuer les tensions

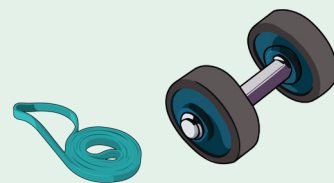
#### • Exercices de travail aérobique :



Marcher quotidiennement (30 minutes)



Faire du vélo (20 minutes)



Faire des **exercices de renforcement** musculaire globaux



### 2 Phase post-opératoire

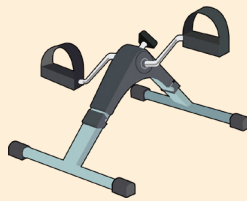
**Objectif :** Être mobile rapidement après l'opération.

**Comment atteindre cet objectif ?**

**J+0 :**



De vous installer dans un fauteuil à partir de six heures après votre intervention



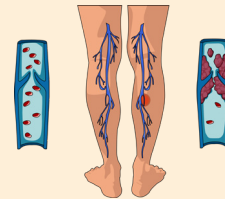
+ Utilisation du pédalier pendant 20 minutes



+ d'effectuer un **travail respiratoire** (bulleur, spiromètre...)

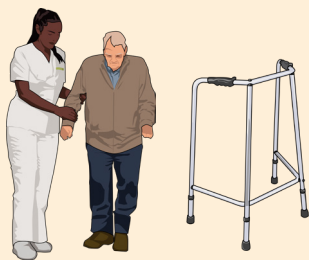
**Bon à savoir**

La mobilisation précoce aide à diminuer les risques liés à l'alitement prolongé comme les phlébites (formation d'un caillot de sang dans une veine) ou la surinfection pulmonaire.



**J+2 :**

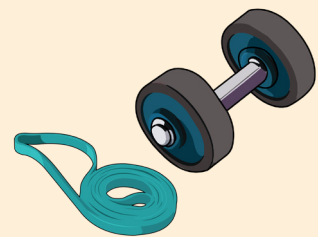
Le kinésithérapeute pourra vous proposer :



De vous faire marcher avec des aides techniques si besoin



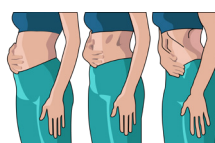
+ d'effectuer un **travail respiratoire** (bulleur, spiromètre...)



+ un **Travail musculaire**

### 3 Patient à domicile

**Une fois retourné au domicile :** continuer les **exercices de respiration** et de **renforcement musculaire**.



Et si vous prolongiez un peu chaque jour votre marche ?

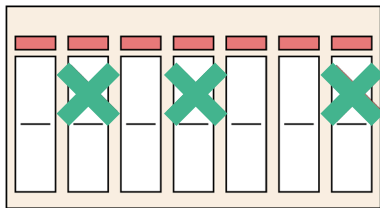
## PARTIE 2

### L'activité physique adaptée en cas de cancer du poumon métastatique

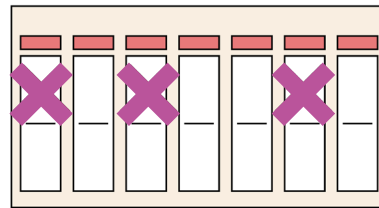
**Objectif :** Maintenir votre autonomie

**Comment atteindre cet objectif ?**

- Avec la réalisation d'un bilan pour déterminer votre état et vos besoins
- Ensuite, avec votre collaboration, le kinésithérapeute vous proposera un **programme d'exercices** quotidiens, personnalisés et adaptés
- Le patient est également accompagné par un infirmier et un diététicien



Programme pour maintenir la force **musculaire**



Programme pour travailler la fonction **cardio-respiratoire**

