



## **Pilates thérapeutique pour améliorer la condition physique après un cancer du côlon**

LIEU: Institut Mixte Universitaire du sport et de la Santé (IMUDS), Grenade.

DURÉE: 1'50"

**SOMMAIRE:** Des scientifiques de l'Université de Grenade ont démontré que réaliser certains exercices améliore la condition physique et le contrôle de la musculature des personnes qui survivent à un cancer du côlon. Concrètement les chercheurs du Département de Physiothérapie ont créé un programme spécifique de pilates thérapeutique qu'ils ont développé avec près de 50 personnes qui ont survécu à cette maladie.

### **VTR:**

Des scientifiques de l'Université de Grenade ont développé un programme de pilates thérapeutique qui améliore la condition physique chez les personnes qui ont survécus à un cancer du côlon. L'équipe, coordonnée par le professeur Irene Cantarero, a étudié quels étaient les principaux problèmes de ces patients et ont créé une série d'exercices spécifiques.

**IRENE CANTARERO**  
**Prof. Dpt. Physiothérapie**  
**Université de Grenade**

*"Ils avaient beaucoup de douleurs surtout dans la zone lombaire et la zone abdominale en relation avec l'intervention chirurgicale".*

Le programme créé a une durée de 8 semaines et de 10 à 12 exercices environ sont réalisés durant chaque session.

**ANTONIO J. SÁNCHEZ**  
**Physiothérapeute**

*"Qu'ils se rendent compte qu'il est possible de faire des exercices physiques et que cela les aide beaucoup".*

En plus de l'état physique en général, des exercices qui font travailler directement la zone la plus affectée par l'intervention chirurgicale sont réalisés.

**IRENE CANTARERO**  
**Prof. Dpt. Physiothérapie**  
**Université de Grenade**

*"Ils améliorent le contrôle moteur de la zone lombo-pelvienne, et par conséquence moins de douleur et moins de fatigue".*

Le cancer de côlon est le plus fréquent en Espagne en tenant compte des deux genres. Près de 35.000 nouveaux cas sont enregistrés chaque année. La survie après 5 ans se situe aux alentours de 64 %. María Teresa et Antonio sont deux survivants qui ont participé à ce programme de pilates.

**MARÍA TERESA ESPÍNOLA**  
**Survivant cancer de côlon**

*"Vous avez un cancer ici dans l'intestin. C'est une mauvaise chose mais opérable. Je me trouvais plus agile. J'ai pris des forces aussi bien dans les pieds que dans les mains, parce que tu te retrouves très débile".*

**ANTONIO JOSÉ GIJÓN**  
**Survivant cancer de côlon**

*"Nous continuons avec les révisions. Cela fait presque cinq ans et je suis propre. Sortir de chez soi, faire de l'exercice, être de nouveau en forme".*

Les responsables ont constaté l'amélioration physique expérimentée par les 50 personnes qui ont survécues à ce cancer et qui ont participé à l'étude.