FICHE CONSEIL - RADIOTHERAPIE

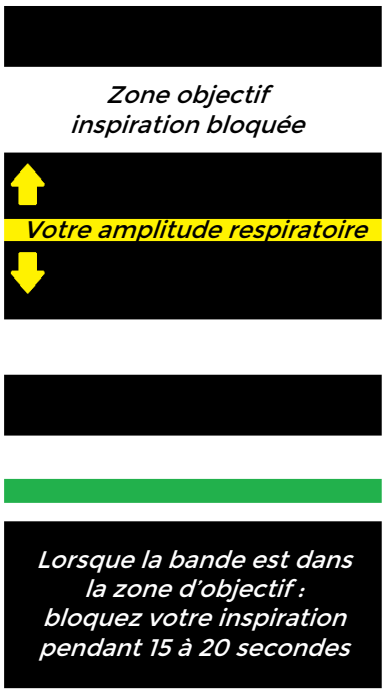
Sein en blocage respiratoire

Vous allez recevoir une radiothérapie avec un blocage respiratoire. Vous trouverez dans ce document les explications principales concernant cette technique. En cas de questions, l'équipe se tient à votre disposition.

La technique utilisée consiste à prendre une inspiration de façon à faire soulever la cage thoracique. Son but est d'améliorer la précision de l'irradiation et de mieux protéger le cœur et le poumon.



Une séance d'entrainement sera réalisée dans un 1er temps, pour vous permettre de vous familiariser avec le matériel et la technique. Un écran sera disposé devant vous pour vous guider.



> Vous visualiserez une bande qui monte et qui descend : elle symbolise votre amplitude respiratoire. Une 2è bande fixe correspond à votre objectif d'inspiration.

> En respiration « normale », la bande n'atteint généralement pas la zone d'objectif.

> Lorsque le manipulateur radio vous l'indiquera, prenez une grande inspiration et, lorsque la bande aura atteint la zone d'objectif, bloquez votre respiration pendant 15 à 20 secondes. Expirez ensuite doucement pour vider vos poumons, puis reprenez une respiration normale.

> Les séances de traitement se dérouleront de façon identique à la séance d'entrainement.

> Au moment du traitement, le rayons ne seront délivrés uniquement si la bande se trouve dans l'objectif (dans le cas contraire, les rayons ne seront pas délivrés).

> Le nombre d'apnées varie généralement entre 6 et 10 apnées et la durée moyenne d'une apnée est de 15 à 20 secondes.

A noter que 2 scanners sont toujours réalisés : en respiration « normale » et en inspiration « bloquée ». Le choix de procéder au traitement en respiration « normale » ou en inspiration « bloquée » dépend de plusieurs paramètres (pas uniquement de votre blocage respiratoire) et reste à l'appréciation du médecin.

Exercice à réaliser chez soi

Pratiquez l'exercice en position allongée (lit ou canapé) avec les bras relevés au-dessus de la tête

1- Inspirez et expirez tranquillement à 2 ou 3 reprises. Votre poitrine doit monter et descendre au rythme de vos respirations

2- Inspirez très profondément et bloquez votre inspiration pendant 10 à 15 secondes. Expirez ensuite tout aussi profondément avant de reprendre une respiration normale. Pendant l'exercice, vos épaules doivent rester totalement décontractées (ne pas les remonter vers la tête). Répétez cet exercice plusieurs fois

3- Si l'exercice se passe facilement, essayez de bloquer votre inspiration plus longtemps (20 secondes par exemple).

La pratique régulière de cet exercice vous permettra d'aborder votre traitement sereinement et contribuera à augmenter la durée de votre blocage respiratoire.

Nous vous rappelons qu'il se peut que vos séances de traitement se fassent finalement en respiration « normale », indépendamment de la qualité de votre blocage respiratoire !

