

Exercices recommandés après une chirurgie mammaire

Pourquoi ces exercices sont-ils importants?

L'exercice contribuera grandement à votre rétablissement après une chirurgie mammaire. Les exercices proposés vous aideront à retrouver la mobilité de votre épaule du côté opéré. Cette mobilité est importante pour que vous puissiez reprendre vos activités quotidiennes (comme prendre un bain, cuisiner, vous habiller, conduire). Quand vous pourrez de nouveau bouger normalement, essayer d'ajouter des exercices pour renforcer votre corps, vos muscles et vos os.

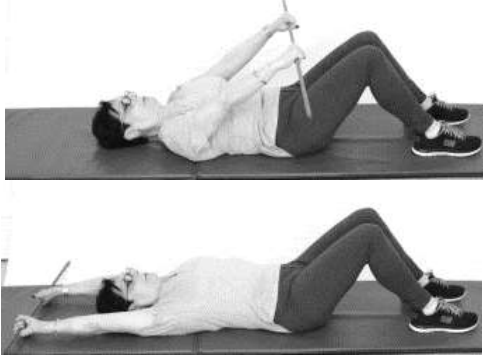
Quand devrais-je faire ces exercices?

- Si vous avez subi une chirurgie mammaire conservatrice ou une mastectomie, essayez d'effectuer ces exercices dans les jours suivant la chirurgie.

Comment devrais-je effectuer ces exercices?

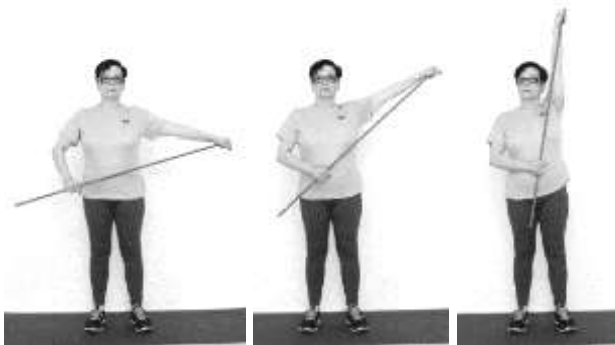
- Ces exercices devraient vous aider à retrouver la mobilité de votre bras affecté (du côté où a été faite la chirurgie).
- **Si des drains ont été installés** après la chirurgie, ne déplacez pas votre bras affecté au-dessus de la hauteur de votre épaule lorsque vous faites ces exercices. Une fois que les drains auront été enlevés, essayez ces exercices avec le mouvement complet du bras, tel que toléré. Les drains sont de petits tubes qui relient la plaie à un petit récipient.
- Faites ces exercices tous les jours durant 4-6 semaines, jusqu'à ce que votre épaule ait retrouvé une mobilité normale. Si vous pensez ne pas être en mesure de bouger normalement 6 semaines après la chirurgie, veuillez consulter un physiothérapeute.
- Pour faire ces exercices, portez des vêtements amples et confortables, adoptez des mouvements lents et respirez profondément. Écoutez votre corps et progressez à votre propre rythme.

1. Canne ou bâton dessus la tête



1. Couchez-vous sur le dos en pliant les genoux, comme sur l'image, et tenez un bâton en gardant les mains écartées
 2. Soulevez lentement les deux mains au-dessus de votre tête, afin de sentir un étirement
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

2. Canne ou bâton vers le côté



1. Placez-vous debout et tenez un bâton vers l'extérieur du côté de votre bras affecté, comme sur l'image
 2. À l'aide du bâton et de votre autre bras, poussez pour éloigner de votre corps votre bras affecté
 3. Revenez lentement à la position initiale
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

3. Ange dans la neige



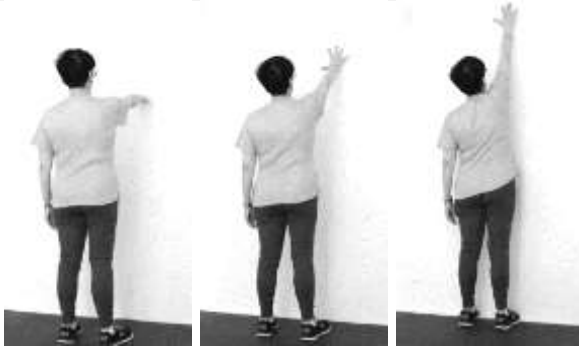
1. Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les épaules bien dégagées
 2. Les paumes tournées vers le haut, glissez lentement vos bras vers vos oreilles, jusqu'à ce que vos mains se touchent
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

4. Remontez le bras derrière le dos à l'aide d'une serviette



1. Placez-vous debout et, comme sur l'image, saisissez une serviette en plaçant le bras affecté derrière votre dos
 2. Faites un étirement, en tirant la serviette vers le haut à l'aide de l'autre main
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

5. L'araignée (avant)



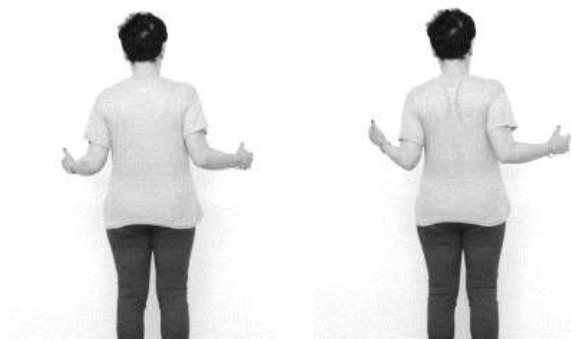
1. Placez-vous debout face à un mur, en allongeant jusqu'à celui-ci votre bras affecté, comme sur l'image
 2. Faites lentement « marcher » ou « ramper » vos doigts vers le haut du mur, afin de sentir un étirement
 3. Gardez votre bras allongé et rapprochez-vous du mur et à mesure que vos doigts montent
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

6. L'araignée (côté)



1. Placez-vous debout de côté à un mur, en allongeant jusqu'à celui-ci votre bras affecté, comme sur l'image
 2. Faites lentement « marcher » ou « ramper » vos doigts vers le haut du mur, afin de sentir un étirement
 3. Gardez votre bras allongé et rapprochez-vous du mur et à mesure que vos doigts montent
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour







7. Rapprochez les omoplates



1. Tenez-vous debout, les bras pliés de chaque côté, comme sur l'image
 2. Rapprochez légèrement vos omoplates et essayez de les pousser vers le bas
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

Quand devrais-je voir un physiothérapeute?

Demandez les conseils d'un physiothérapeute si vous n'êtes pas sûre de faire les exercices correctement et si vous avez de la difficulté à effectuer les six mouvements suivants six semaines après la chirurgie :

					
1. Levez les bras depuis les côtés de votre corps jusqu'au-dessus de votre tête	2. Remontez votre main jusqu'au milieu de votre dos	3. Levez les bras devant vous jusqu'au-dessus de votre tête	4. Soulevez les épaules en orientant vos mains vers le bas	5. Soulevez les épaules en orientant vos mains vers le haut	6. Joignez vos mains derrière votre dos et éloignez-les de votre corps

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé.