

Exercices recommandés pendant et après la radiothérapie pour le cancer du sein

Pourquoi ces exercices sont-ils importants?

La radiothérapie peut entraîner la raideur des muscles de la cage thoracique, ce qui peut affecter les mouvements de l'épaule. Les exercices vous aideront à retrouver vos activités quotidiennes (se baigner, s'habiller, cuisiner, conduire). Quand les mouvements seront revenus à la normale, essayez d'ajouter d'autres exercices pour fortifier votre corps, vos muscles et vos os.

Comment devrais-je faire ces exercices?

Les exercices à faire durant la radiothérapie sont différents de ceux que vous aurez à faire après. Suivez les étapes ci-dessous pour aider à la récupération de la région traitée :

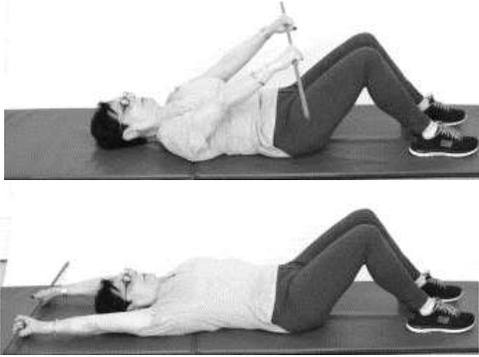
1. Exercez-vous durant la radiothérapie et surveillez la guérison de la peau
2. Évaluez les mouvements de l'épaule
3. Exercez-vous pour améliorer la souplesse et pour prévenir les complications

Pour faire ces exercices, mettez des vêtements amples et confortables; faites-les lentement et respirez profondément. Écoutez votre corps et progressez à votre propre rythme.

1^e étape. Exercez-vous durant la radiothérapie et surveillez la guérison de la peau.

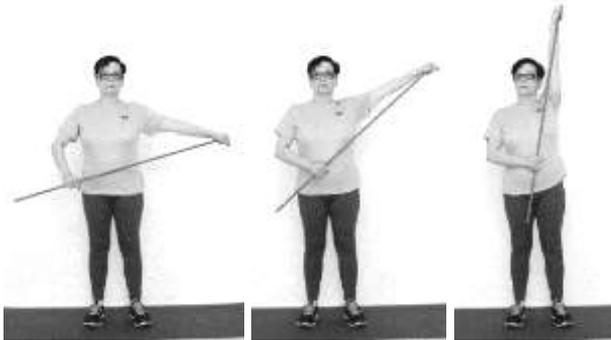
- Faites ces exercices chaque jour jusqu'à ce que les mouvements de l'épaule reviennent à la normale. Faites-les en douceur et ne vous étirez pas trop. Écoutez votre corps et reposez-vous quand c'est nécessaire.
- Des changements de la peau peuvent se produire pendant et après le traitement. Si vous remarquez que votre peau est rouge, enflammée, douloureuse ou chaude, consultez aussitôt votre infirmière. Tant qu'il y a réaction de la peau, soyez très prudente, surtout n'étirez pas trop la paroi thoracique et l'épaule irradiées.

A. 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

B. 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

*For exercises A and B, you can use a household item like a broomstick or long umbrella

C. Ange dans la neige



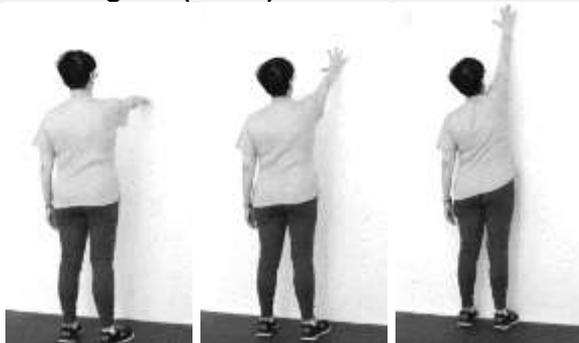
1. Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les épaules bien dégagées
 2. Les paumes tournées vers le haut, glissez lentement vos bras vers vos oreilles, jusqu'à ce que vos mains se touchent
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

D. 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

E. 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

F. 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

G. 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

H. Rotation externe de l'épaule



1. Tenez-vous debout, les jambes confortablement écartées et le menton vers l'intérieur
 2. Levez vos deux bras et joignez vos mains derrière votre tête
 3. Reculez les coudes autant que vous le pouvez, afin de sentir un étirement
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

I. Extension de l'épaule



1. Placez-vous debout, le dos droit et les épaules vers l'arrière
 2. Joignez vos mains derrière votre dos
 3. Tournez vos paumes vers le sol et soulevez vos mains en les éloignant de votre corps, jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement d'un côté à l'autre de votre poitrine et devant vos épaules
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

2e étape. Évaluez les mouvements de l'épaule

- 6-8 semaines après la radiothérapie, si vous n'êtes pas capable de faire les 6 mouvements de l'épaule suivants, consultez un physiothérapeute.

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

3e étape. Exercez-vous pour améliorer la souplesse et pour prévenir les complications

- Quand la réaction de votre peau s'est calmée et que vous avez récupéré les mouvements d'épaule, passez à ces exercices.

A. Étirement de la paroi thoracique A



1. Tenez-vous debout près d'un mur
 2. Placez votre bras affecté sur le mur, en pliant le coude et en l'alignant avec votre épaule, comme sur l'image
 3. Faites une rotation, en éloignant votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement d'un côté à l'autre de votre poitrine
- Maintenir 15 – 30 secondes
 - 3 – 4 répétitions, 2 – 3 fois par jour

B. Étirement de la paroi thoracique B



1. Tenez-vous debout près d'un mur
 2. Placez votre bras affecté sur le mur, en pliant le coude **plus haut** que votre épaule, comme sur l'image
 3. Faites une rotation, en éloignant votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement d'un côté à l'autre de votre poitrine
- Maintenir 15 – 30 secondes
 - 3 – 4 répétitions, 2 – 3 fois par jour

C. Flexion de l'épaule / étirement du triceps



1. Debout, tenez le coude de votre bras affecté avec votre autre main, comme sur l'image
 2. Tirez votre coude vers l'arrière et contre votre tête afin de sentir un étirement
- Maintenir 15 – 30 secondes
 - 3 – 4 répétitions, 2 – 3 fois par jour

D. Rétraction scapulaire



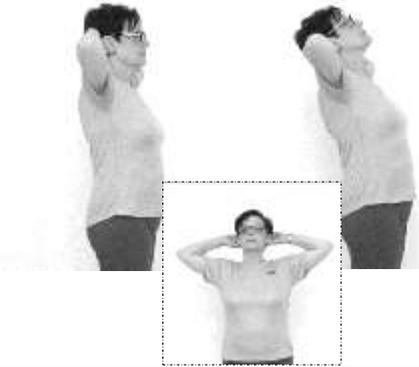
1. Tenez-vous debout, les bras pliés de chaque côté, comme sur l'image
 2. Rapprochez légèrement vos omoplates et essayez de les pousser vers le bas
- Maintenir 3-5 secondes
 - 8-10 répétitions, 2-3 séries, 2 fois par jour

E. Extension de l'épaule



1. Placez-vous debout, le dos droit et les épaules vers l'arrière
 2. Joignez vos mains derrière votre dos
 3. Tournez vos paumes vers le sol et soulevez vos mains en les éloignant de votre corps, jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement d'un côté à l'autre de votre poitrine et devant vos épaules
- Maintenir 15 – 30 secondes
3 – 4 répétitions, 2 – 3 fois par jour

F. Rotation externe de l'épaule et extension du dos



1. Tenez-vous debout, les jambes confortablement écartées et le menton vers l'intérieur
 2. Levez vos deux bras et joignez vos mains derrière votre tête
 3. Reculez les coudes autant que vous le pouvez, afin de sentir un étirement
 4. Soulevez le haut de votre dos et regardez vers le plafond
- Maintenir 15 – 30 secondes
 - 3 – 4 répétitions, 2 – 3 fois par jour

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.

La Fondation du cancer du sein du Québec est fière de promouvoir la santé des os chez les femmes atteintes d'un cancer du sein, grâce à un soutien financier du programme Santé seins & os.



Quebec
Breast Cancer
Foundation



HOPE & COPE
L'ESPOIR C'EST LAVIE