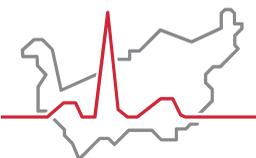


# Mastectomie Tumorectomie

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

Après une opération du sein, les mouvements de votre bras peuvent être limités.

Cette brochure a pour but de vous enseigner des exercices afin que vous retrouviez au plus vite l'aisance dans vos activités quotidiennes et la mobilité complète de votre épaule

Cette brochure peut également s'adresser aux hommes.

### **Ouvrages de références**

Ferrandez, J.-C. (2006). *Rééducation et cancer du sein*. Masson

Brochure de la ligue contre le cancer (2015) : *Le mouvement fait du bien*.

*Exercices à réaliser après une opération du sein.* [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures)

## INTRODUCTION

Nous vous proposons des exercices simples que vous pourrez effectuer quotidiennement de manière indépendante une semaine après votre intervention.

Ils vous aideront à :

- Reprendre vos activités quotidiennes
- Conserver la mobilité de vos épaules en
  - diminuant la raideur articulaire et/ou la douleur
  - assouplissant la cicatrice
- Limiter l'apparition d'un œdème
- Améliorer votre bien-être général
- Prendre la position du chandelier lors des examens médicaux ou des traitements (en particulier pour la radiothérapie)



En résumé, ces exercices vous permettront d'entretenir la souplesse de l'articulation et des muscles de l'épaule.

La première semaine, vous réaliserez vos exercices en vous aidant d'un linge ou d'un bâton pour éviter de sursolliciter vos muscles.

## CONSEILS

Les conseils suivants vont vous aider à mettre en place une routine d'exercices sans risques :

- Porter des vêtements amples et confortables
- Effectuer les exercices après avoir échauffé votre corps par les activités de la vie courante
- Respirer profondément et régulièrement pendant chaque exercice
- Effectuer les exercices sans douleur
- Éviter tout mouvement rapide et saccadé en vous étirant ; les étirements doivent être modérés et dosés
- Ne pas pratiquer les exercices si vous avez un sérome ou encore un drain en place, limitez-vous à quelques activités de la vie courante
- Ne pas en faire trop à la maison les 3 premières semaines suivant la chirurgie
- Consulter votre médecin si un gonflement ou une douleur inhabituelle apparaît
- Ne pas porter de charges supérieures à 5kg pendant 6 semaines



## EXERCICES

Les exercices proposés sont à effectuer 3 à 5 fois par jour, en 3 séries de 6 répétitions. Un temps de repos de 1 minute entre chaque série est à respecter.

**Avec un linge tendu ou un bâton (à tenir à deux mains)**

1. Rouler les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.



2. Lever les bras devant vous, coudes tendus à l'horizontale.



3. Les bras tendus devant vous, à hauteur des épaules, tourner vos bras dans un mouvement de rotation comme si vous teniez un volant dans les mains.



4. Tendre le linge derrière votre tête, les bras en position de chandelier, ramener les avant-bras devant le visage aussi près que possible et rouvrez-les doucement dans la position initiale.

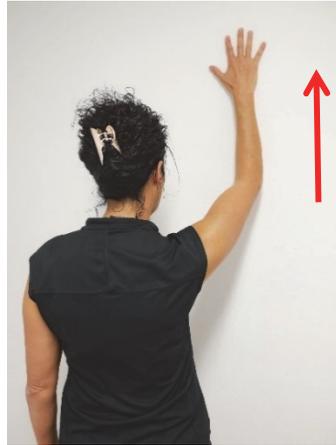
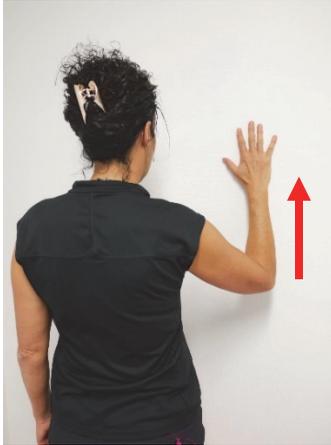


Il est impératif de ne pas tirer sur la cicatrice !

## L'araignée

Debout, à distance de 20 cm face au mur, la paume de votre main contre celui-ci, tracter avec les doigts l'avant-bras le long de la paroi.

Les épaules restent baissées pendant toute la durée de l'exercice.



## Posture de mise en tension

Étirement à effectuer selon vos sensations, 3 à 4 semaines après l'intervention :

1. Couché sur le dos, les jambes pliées ou tendues et le dos bien appuyé contre le lit
2. Placer vos bras proches de leur amplitude maximale, les avant-bras au-dessus de la tête, paumes vers le plafond et se rejoignant. Si vous n'y arrivez pas, prenez la position du chandelier.
3. Maintenir la position sur 10 expirations lentes et totales



N.B. : Les bras peuvent reposer sur un oreiller si la position est inconfortable.



## CURAGE AXILLAIRE ET PRÉVENTION DU LYMPHOEDÈME

Pour diminuer les risques d'un œdème lymphatique, éviter du côté du bras opéré, les :

- prises de tension, prises de sang, injections/perfusions
- griffures, piqûres, brûlures, coupures ou expositions prolongées au soleil
- garrots dus à des vêtements ou des accessoires trop serrés au niveau des aisselles et des épaules

et maintenir un poids corporel normal.

**En cas de signes d'infection (rougeur, fièvre, frissons, nausées, douleurs) contactez votre médecin.**

## PHYSIOTHÉRAPIE À LA SORTIE DE L'HÔPITAL

Deux semaines après votre opération, vous pourrez poursuivre les exercices présentés, sans utiliser un linge ou un bâton.

En plus de ce programme d'exercices, votre chirurgien peut vous prescrire des séances de physiothérapie si votre épaule devait s'enraidir. Un(e) physiothérapeute s'occupera de la mobilité de votre épaule, surveillera la cicatrice et les éventuelles complications lymphatiques.

## ACTIVITES PHYSIQUES

Nous vous recommandons de reprendre une activité physique quotidienne dans le but de diminuer :

- la fatigue
- les douleurs
- l'anxiété
- l'insomnie

Sachez encore que la pratique d'activité physique régulière permet de :

- diminuer le risque de récurrence
- maintenir un poids adapté
- améliorer votre fonctionnement physique
  - en diminuant le risque de chute
  - en améliorant votre équilibre, ainsi que la mobilité de vos épaules
- améliorer votre qualité de vie
- améliorer le retour à la vie normale

**Une marche de 30 minutes par jour ou une activité équivalente et 2 séances de renforcement musculaire par semaine seraient idéales.**

Dans cette optique, l'hôpital de Martigny propose une réadaptation à l'effort en groupe après un cancer du sein, les jeudis de 15h à 16h, sous la supervision de physiothérapeutes diplômés. Renseignements au secrétariat de physiothérapie à l'hôpital de Martigny. **Tél. +41 (0)27 603 94 39.**





**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33