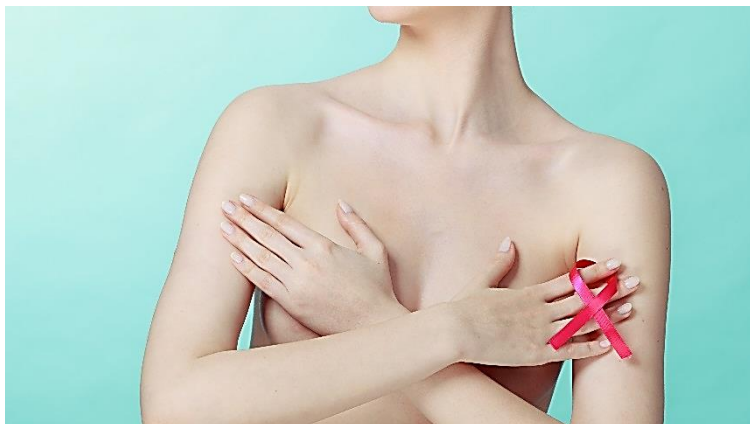


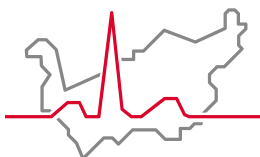
# Mastectomie Tumorectomie

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Après une opération du sein, les mouvements de votre bras risquent d'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.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	3
CONSEILS .....	4
EXERCICES .....	5
CURAGE AXILLAIRE ET PRÉVENTION DU LYMPHOEDÈME .....	8
PHYSIOTHÉRAPIE À LA SORTIE DE L'HÔPITAL .....	9
NOTES PERSONNELLES .....	10
CONTACTS .....	12

### 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

Dès le lendemain de votre intervention, nous vous proposons des exercices simples que vous pourrez effectuer quotidiennement de manière indépendante.

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
- Eviter les mouvements répétitifs qui peuvent irriter les extrémités des drains aspiratifs
- 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 5 kg au total (2.5 kg du côté opéré) 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



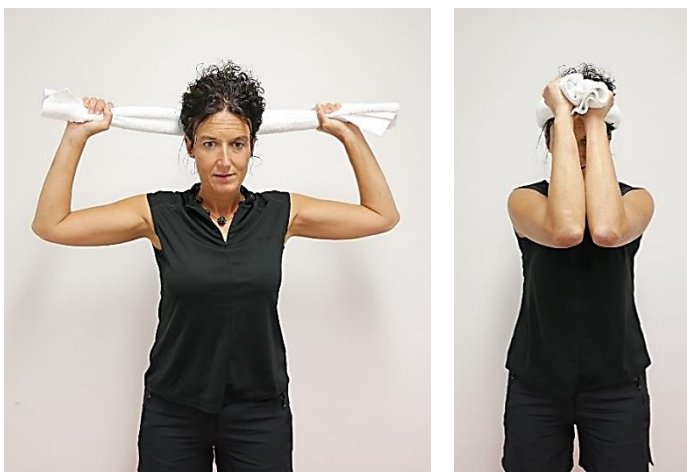
2. Lever les bras devant vous, coudes tendus à l'horizontale



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. Se coucher 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 ne pas risquer un œdème lymphatique, éviter du côté du bras opéré, les :

- Prises de tension, prises de sang, injections/perfusions
- Griffures, piqûres, brûlures, coupures ou exposition prolongée au soleil
- Garrots dus à des vêtements ou des accessoires trop serrés au niveau des aisselles et des épaules

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



## PHYSIOTHÉRAPIE À LA SORTIE DE L'HÔPITAL

Dès votre retour à domicile, nous vous conseillons de 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.

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

- La fatigue
- Les douleurs
- Les symptômes ménopausiques
- Les effets négatifs sur votre moral

Sachez encore que l'activité physique permet de :

- Maintenir un poids adapté
- Créer un effet anti-inflammatoire
- Réduire les effets indésirables des thérapies administrées après l'opération (chimiothérapie par exemple)

**Une marche de 30 minutes par jour ou une activité d'au moins 60 minutes 2 à 3 fois par semaine seraient idéales (Relaxation, Qi Gong, vélo, yoga, gym douce etc.).**

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.

Pour plus de renseignements vous pouvez téléphoner au **+41 (0)27 603 94 39**.

# NOTES PERSONNELLES

A series of horizontal dashed lines for writing notes, starting below the title and extending to the bottom of the page.

A series of 18 horizontal dashed lines for writing.

## CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | +41 (0)27 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | +41 (0)27 604 73 93

**Centre du sein**

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 83 24