

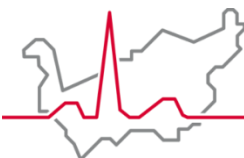
Cancer du sein

INFORMATION AUX PATIENTES ET EXERCICES



Quels sont les différents exercices à effectuer après une mastectomie ?

Divers exercices sont salutaires après une mastectomie. Voici quelques consignes pour une mobilisation active des membres supérieurs : étirements musculaires, massages cicatriciels, exercices circulatoires, port de contentions.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch



- Avec le dos redressé
- Lever le bras vers l'avant puis vers le haut
- Répéter 10 fois



- Avec le dos redressé,
- Lever le bras sur le côté
- répéter 10 fois



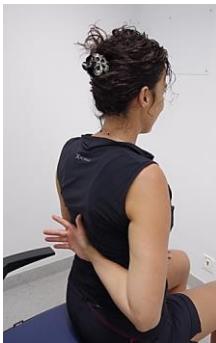
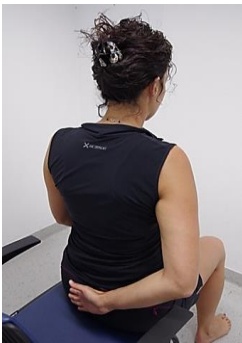
- Amener le coude à la hauteur de l'épaule
- Ouvrir et fermer la main avec vigueur
- Répéter 20 fois



- En gardant la tête droite
- Amener la main derrière la nuque
- Répéter 10 fois



- Amener la main au-dessus de la tête
- Répéter 10 fois



- Amener la main au fond du dos
- Puis remonter le pouce le long de la colonne vertébrale
- Répéter 10 fois

Les exercices devraient être répétés **quatre fois par jour**, en respectant la douleur.

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