

Programme d'exercices après une mastectomie totale avec retrait de ganglions et reconstruction simultanée



Réalisé par : Stéphanie Martel et Élise Marchand, physiothérapeutes

Ce document a été conçu afin de vous guider dans la reprise des mouvements de votre bras après une mastectomie totale et une reconstruction du sein. Les exercices vous permettront de retrouver votre souplesse, tout en assurant une guérison optimale des tissus.

Voici quelques recommandations générales pour l'exécution des exercices :

- Respirez profondément durant chaque exercice.
 - Une sensation d'étirement léger devrait être ressentie pendant les exercices et non une douleur.
 - Les mouvements doivent se faire lentement et sans rebond.
 - La fréquence recommandée est de 3 fois par jour pour chacun des exercices jusqu'à la récupération complète de votre mobilité.
- * Le soulèvement de charges est limité à 10 livres pour 6 semaines suivant la chirurgie ou selon les recommandations de votre plasticien.

Dès le lendemain de la chirurgie

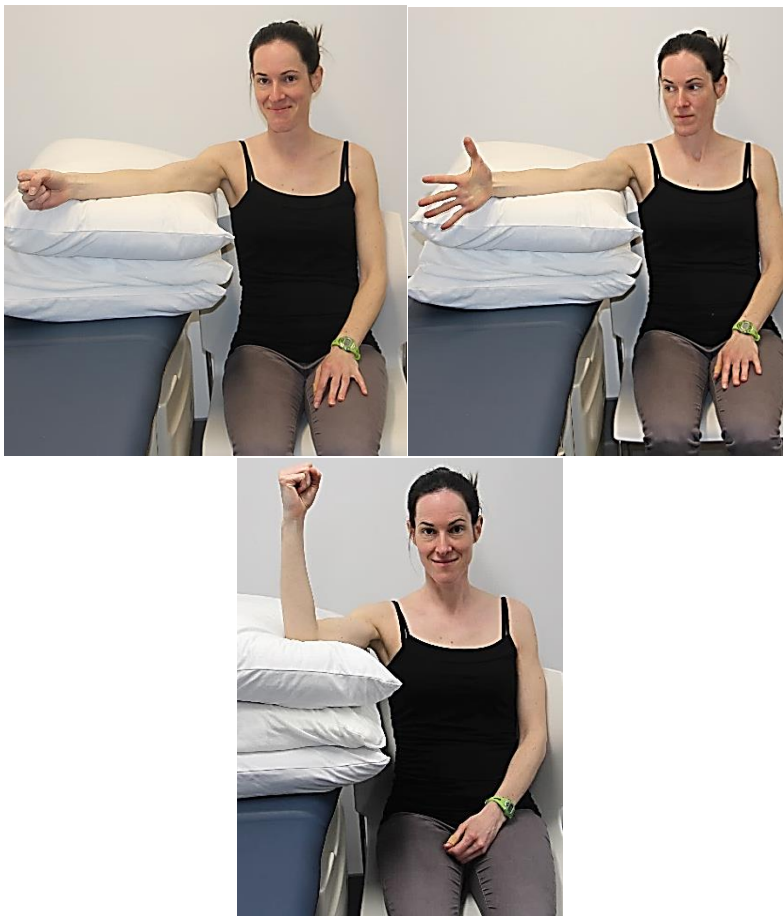
Durée : le temps que le drain est en place

Respiration

1. Installez-vous en position confortable, soit assise ou couchée sur le dos.
2. Respirez lentement et profondément par le nez. Imaginez que vous gonflez votre abdomen comme un ballon. Expirez le plus longtemps possible.
3. Répétez 4 à 5 fois.

Exercice circulatoire

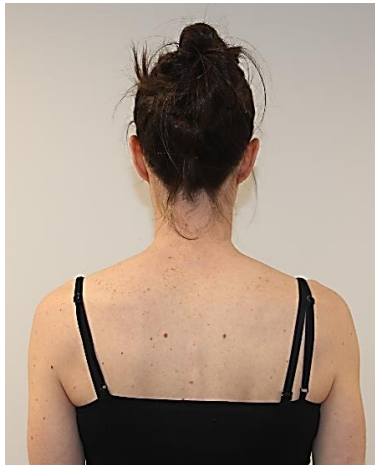
1. Assoyez-vous avec le bras du côté opéré élevé sur des oreillers, de façon à ce qu'il soit positionné plus haut que le cœur.
2. Ouvrez et fermez le poing lentement 20 fois.
3. Pliez et dépliez lentement le coude 20 fois.



Phase 1 : 4 jours après le retrait du dernier drain

Compression des omoplates

1. Assoyez-vous bien droit ou tenez-vous debout, les bras le long du corps et les paumes vers l'avant.
2. Rapprochez les omoplates en les serrant l'une contre l'autre. Tenez la position 5 secondes puis relâchez.
3. Répétez 10 fois.



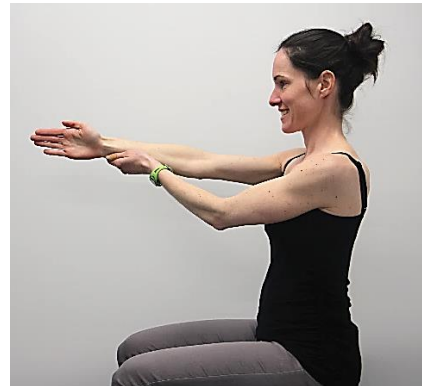
Rotation des épaules

1. Assoyez-vous bien droit ou tenez-vous debout, les bras le long du corps.
2. Décrivez des cercles avec vos épaules en partant vers le haut puis vers l'arrière. Gardez le menton légèrement rentré durant le mouvement.
3. Répétez 10 fois.



Flexion limitée à 90 degrés

1. Assoyez-vous bien droit en appuyant votre dos.
2. Levez votre bras du côté affecté jusqu'à ce que votre coude soit à la hauteur de votre épaule (90 degrés). Ne dépassez pas cette hauteur. Au besoin, soutenez-le avec l'autre main. Tenez la position 5 secondes.
3. Répétez 10 fois.



****** Notez que pendant la phase 1, nous limitons également les mouvements d'élévation du bras à 90 degrés (hauteur d'épaule) dans les gestes quotidiens.

Phase 2 : 4 semaines après la chirurgie

**** Le dernier drain doit avoir été retiré depuis au moins 2 semaines ****

Vous pouvez maintenant cesser les exercices de la phase 1.

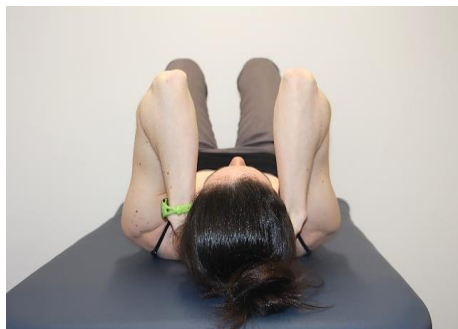
Flexion de l'épaule avec bâton

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Tenez un bâton avec les deux mains à la largeur des épaules et placez-le sur vos cuisses.
2. Soulevez lentement le bâton au-dessus de votre tête le plus loin possible. Tenez la position pendant 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



Mains derrière la nuque

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Placez les mains derrière la nuque avec les coudes pointant vers le plafond. Si cela est trop difficile, placez plutôt le bout des doigts à vos oreilles ou de chaque côté de votre front.
2. Descendez lentement les coudes vers le sol le plus loin possible. Tenez la position pendant 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



Abduction de l'épaule (ange)

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Placez le bras du côté opéré près du corps avec la paume de la main orientée vers le plafond.
2. Glissez le bras sur le sol pour l'éloigner du corps le plus loin possible jusqu'au-dessus de votre tête. Tentez de garder le bras en contact avec le sol pendant tout le mouvement. Tenez la position 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



Main derrière le dos

1. Placez-vous debout avec la main du côté opéré dans le bas de votre dos. Prendre le poignet ou la main du côté opéré avec l'autre main.
2. À l'aide de celle-ci, montez la main du côté opéré le plus haut possible dans votre dos. Tenez la position 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



Phase 3

Cette phase contient des exercices plus avancés qui étireront à la fois votre épaule et votre tronc. Débutez-les lorsque vous aurez regagné une bonne mobilité à l'épaule et que les exercices de la phase 2 seront réalisés avec aisance.

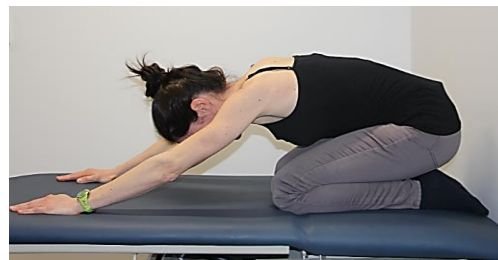
Flexions latérales

1. Assoyez-vous bien droit. Levez les mains au-dessus de la tête en gardant les coudes légèrement fléchis. Prenez le poignet du côté opéré avec l'autre main.
2. Penchez le corps du côté sain en tirant légèrement votre poignet du côté opéré avec l'autre main. Tenez la position 10 secondes en respirant profondément.
3. Répétez 10 fois.



Étirement à 4 pattes

1. Placez-vous à 4 pattes au sol.
2. Assoyez-vous lentement sur les talons en étirant les bras vers l'avant. Tenez la position 10 secondes en respirant profondément.
3. Répétez 10 fois.



Étirement face au mur

1. Placez-vous debout face au mur, la paume en appui contre le mur.
2. Glissez la main vers le haut le plus loin possible. Gardez le dos droit et le ventre légèrement rentré pendant le mouvement. Tenez la position 10 secondes.
3. Répétez 10 fois.



Étirement perpendiculaire au mur

1. Placez-vous debout, le côté opéré près du mur, la paume en appui contre le mur.
2. Glissez la main vers le haut le plus loin possible en gardant le corps perpendiculaire au mur. Gardez le dos droit et le ventre légèrement rentré pendant le mouvement. Tenez la position 10 secondes.
3. Répétez 10 fois.

