

# Récupérer d'une reconstruction mammaire grâce aux exercices

## Prothèse

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et adapté par le Centre intégré de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

**Après une chirurgie de reconstruction du sein avec prothèse, les mouvements de votre bras risquent d'être limités. Cette fiche vous explique comment faire des exercices réguliers. Ils vous aideront à récupérer plus vite vos capacités.**

### Comment les exercices vont-ils m'aider?

Ces mouvements permettent de :

- > Bouger votre bras et votre épaule du côté opéré comme avant (mobilité). Vous devrez prendre certaines précautions pendant les 4 premières semaines.
- > Reprendre rapidement vos activités de tous les jours.
- > Activer la circulation dans votre bras, du côté opéré.
- > Prendre la position voulue si vous avez des traitements de radiothérapie (les bras au-dessus de la tête).
- > Éviter les complications comme une raideur à l'épaule.

### Quand dois-je commencer ces exercices?

Commencez-les avant votre reconstruction du sein. Vous serez plus consciente de la mobilité de base de votre bras. Vous saurez quel niveau atteindre après la reconstruction.

Après l'opération, commencez les exercices dès votre retour à la maison.



### Pourquoi faire les exercices en deux étapes?

Dans un premier temps il est important de ne pas lever le coude plus haut que l'épaule à cause de la prothèse qui vient juste d'être placée. Vous pourrez faire l'exercice complet lorsque vous aurez l'accord de votre chirurgien.

### Dois-je prendre des précautions après l'opération?

Pour bien récupérer, vous devez :

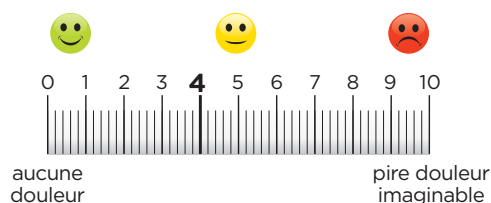
- ne pas vous appuyer sur votre bras opéré pour vous lever pendant 1 semaine
- ne pas soulever le bras plus haut que l'épaule pendant les 4 premières semaines ou selon l'avis de votre chirurgien
- ne pas amener la main du côté opéré derrière le dos pendant 4 semaines
- attacher votre soutien-gorge à l'avant

## Est-il normal que j'ai mal quand je fais des exercices?

Les exercices ne doivent pas faire mal. Mais il est normal de ressentir un léger inconfort ou un étirement dans le bras, l'aisselle ou le sein. Cela doit disparaître 30 à 45 minutes après les exercices. Si ce n'est pas le cas, faites moins de répétitions et allez-y lentement, sans mouvement brusque.

## Dois-je faire les exercices si j'ai mal?

Si vous avez mal, il faut quand même faire les exercices. Mais évaluez votre douleur avant. Si elle dépasse 4 sur une échelle de 0 à 10, prenez des antidouleurs 30 à 60 minutes avant de les faire.



## Conseils pratiques

- > Détendez-vous avant chaque séance d'exercices. Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices. Continuez à respirer normalement.
- > Allez-y progressivement et respectez vos limites.

En plus des exercices proposés, vous pouvez reprendre progressivement vos activités. N'hésitez pas à marcher. Le retour aux activités de la vie quotidienne peut se faire dès la 6<sup>e</sup> semaine après l'opération.

## Combien de fois par jour dois-je faire les exercices?

Le mieux est de les faire 1 à 3 fois par jour. Répétez chaque mouvement 5 à 10 fois en augmentant le nombre de répétitions peu à peu.



## Comment faire mes exercices?

En annexe, vous trouverez des exercices à faire. Prenez votre temps et ne faites pas de mouvements brusques. Prenez de grandes respirations.

## Quand dois-je cesser les exercices?

Lorsque votre bras bouge comme avant.

## Dois-je prendre soin de mes cicatrices?

Oui. À partir de la 3<sup>e</sup> semaine suivant l'opération, vous pouvez commencer à masser vos cicatrices si les pansements de rapprochement (Stéri-Strips) sont enlevés.



### POUR EN SAVOIR PLUS

Société canadienne du cancer : *Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire* :

> [cancer.ca](http://cancer.ca)

Au bas de la page, dans la section Société canadienne du cancer cliquez sur Publications.

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et adapté par le Centre intégré de santé et de services sociaux du Nord-de-l'île-de-Montréal.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

# Récupérer d'une opération au sein grâce aux exercices


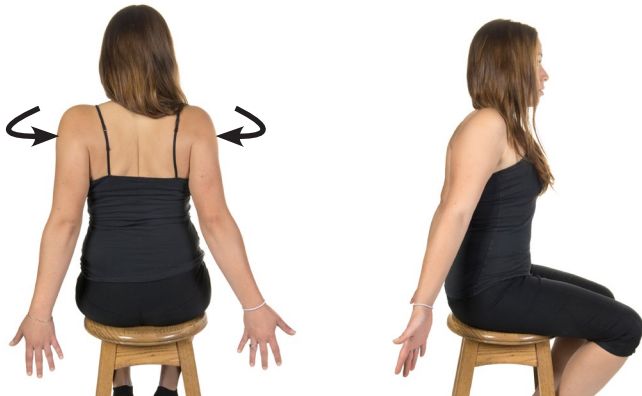
## ANNEXE 1

Exercices à débiter lors de votre retour à la maison et à continuer pendant 4 semaines après. À faire 1 à 3 fois par jour en répétant chaque mouvement 5 à 10 fois. Augmentez le nombre de répétitions peu à peu. Important : respirez normalement pendant les exercices, ne retenez pas votre respiration.

### Exercice circulatoire

Position de départ	Action
 <p>Assise ou couchée. Bras du côté opéré posé sur un oreiller, une balle de mousse dans la main.</p>	 <p>Pressez la balle, pressez-la davantage puis relâchez-la.</p>


### Correction de la posture

Position de départ	Action
 <p>Debout ou assise sur un tabouret. Épaules relâchées et coudes dépliés.</p>	 <p>Vue de dos</p> <p>Vue de profil</p> <p>Rapprochez doucement les omoplates l'une vers l'autre. Gardez la position 10 à 15 secondes puis relâchez.</p>

## Mouvements de la tête

Position de départ	Action
 <p>Debout, bras le long du corps. Ou assise, bras du côté opéré posé sur un oreiller.</p>	   <p>1 - Penchez la tête vers l'avant. 2 - Penchez la tête de chaque côté. 3 - Tournez la tête de chaque côté.</p> <p>Entre chaque mouvement, remplacez la tête droite.</p>

## Roulement des épaules

Position de départ	Action
 <p>Debout ou assise, bras le long du corps.</p>	   <p>Avec les épaules, faites des cercles vers l'arrière : montez-les vers le haut, faites-les passer derrière (en rapprochant les omoplates l'une vers l'autre), puis terminez le cercle en remontant vers l'avant. Faites ensuite des cercles vers l'avant.</p>

## Flexion de l'épaule avec un bâton

### Position de départ



Couchée sur le dos, genoux fléchis ou debout ou assise. Un bâton dans les mains, tenu à la largeur des épaules.

### Action



Soulevez le bâton à **90 degrés (le coude ne va pas plus haut que l'épaule)**. Gardez la position 5 secondes puis redescendez le bâton.

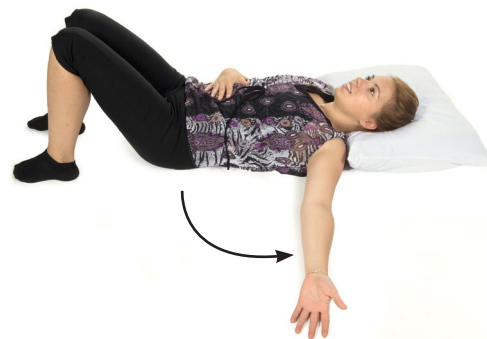
## Abduction de l'épaule

### Position de départ



Couchée sur le dos, genoux fléchis. Un bras le long du corps, paume de la main vers le haut, l'autre main posée sur le ventre.

### Action



Remontez le bras sur le côté à **90 degrés (le coude ne va pas plus haut que l'épaule)**. Gardez la paume de la main vers le plafond et le coude tendu. Gardez cette position 3 à 5 secondes puis ramenez le bras le long du corps.



# Récupérer d'une opération au sein grâce aux exercices

## ANNEXE 2

Exercices à débiter 4 semaines après l'opération ou selon l'avis de votre chirurgien.

### Exercices précédents



Exercice circulatoire



Flexion de l'épaule avec un bâton



Abduction de l'épaule

Continuez à faire ces 3 exercices en montant les bras au-dessus du niveau de l'épaule.

### Étirement du pectoral

#### Position de départ



Couchée sur le dos, une serviette pliée sous la tête, genoux fléchis, ou assise. Mains jointes derrière la nuque, coudes vers le devant du corps.

#### Action



Déplacez les coudes vers l'arrière de votre nuque jusqu'à ressentir un étirement dans le haut de la poitrine et des épaules. Gardez la position 10 à 20 secondes. Puis revenez à la position de départ.

**Cette position est celle prise pendant les traitements de radiothérapie.**

## Étirement de la cage thoracique

### Position de départ



Debout ou assise (si vous êtes assise, vos pieds doivent être bien à plat par terre).

### Action



Levez le bras du côté opéré au-dessus de la tête et penchez le tronc vers le côté opposé. Gardez la position 10 à 20 secondes. Puis revenez à la position de départ et relâchez bien.

## Rotation interne de l'épaule

### Position de départ



Debout, dos droit, une serviette dans les mains. La main du côté opéré dans le bas du dos, l'autre derrière la nuque.

### Action



Avec la main du haut, tirez la serviette le plus haut possible. Gardez la position 3 à 5 secondes puis relâchez. Gardez le dos bien droit.

## Respiration abdominale - Pour vous détendre après les exercices



Couchée sur le dos ou le côté, bras du côté opéré posé sur des oreillers.

Prenez de grandes respirations abdominales : inspirez par le nez en gonflant le ventre puis expirez lentement par la bouche en laissant le ventre se dégonfler tranquillement.



## BLOC-NOTES



### Gestion de la douleur

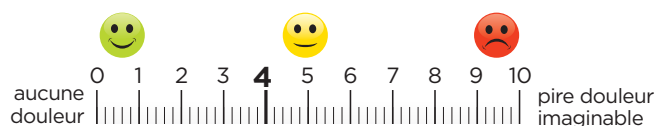
Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs.



Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Efficacité
12-05-2015, 21h	7	2 comprimés Tylenol	Moyen / 4
12-05-2015, 21h30	4	Relaxation - lecture	Oui / 3

Exemples

### Échelle de la douleur



### Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.



Date / Heure	Actions

Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et adapté par le Centre intégré de santé et de services sociaux du Nord-de-l'île-de-Montréal.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)