

Programme d'exercices pendant et après la radiothérapie pour le cancer du sein

Les traitements de radiothérapie peuvent entraîner une diminution de souplesse ou une raideur dans les régions irradiées. Cela est causé par la cicatrisation des tissus. Cet inconfort peut durer jusqu'à plus d'un an après la fin des traitements.

Ce programme d'exercices vous permettra de minimiser la diminution de souplesse et de maintenir une mobilité fonctionnelle à l'épaule du côté opéré.

Pour les exercices en position couchée sur le dos, ceux-ci peuvent être effectués sur un matelas d'exercices au sol ou sur votre matelas sans oreiller.

Il est conseillé de faire ce programme d'exercices **1 fois par jour pendant vos traitements de radiothérapie, et ce, jusqu'à un an après la fin de ceux-ci.**

À noter que ces exercices doivent être effectués selon votre tolérance et sans douleur. Il est toutefois normal de ressentir un étirement aux régions irradiées lors des exercices.

Flexion complète de l'épaule, couché sur le dos

Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis. Saisir le poignet du bras opéré avec l'autre main, en gardant le bras allongé et le pouce vers le plafond.

Mouvement : Amener lentement les deux bras au-dessus de la tête le plus loin possible. Tenir 5 à 10 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ. ***Attention de ne pas creuser le bas du dos.

Paramètres : 10 répétitions

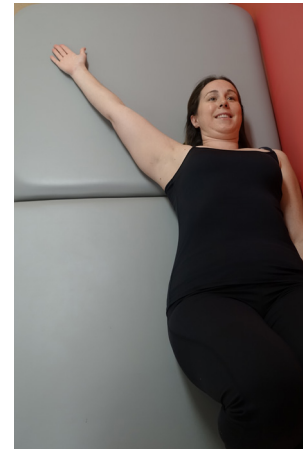


Abduction de l'épaule

Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps, paume vers le plafond.

Mouvement : Glisser le bras sur le matelas pour l'éloigner du corps le plus loin possible en gardant le bras collé contre le matelas tout au long du mouvement. Tenir 20 à 30 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 3 répétitions

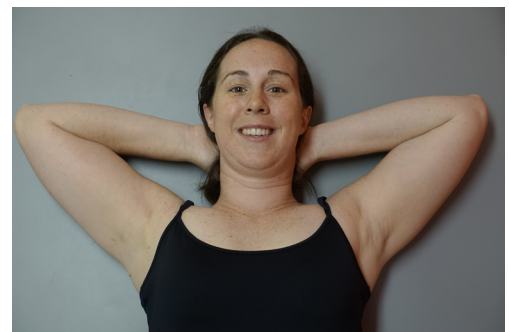


Mains derrière la nuque

Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis. Placer les mains derrière la nuque, doigts entrecroisés, avec les coudes pointant vers le plafond.

Mouvement : Descendre lentement vos coudes sur le côté pour venir toucher le matelas. Tenir 20 à 30 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 3 répétitions

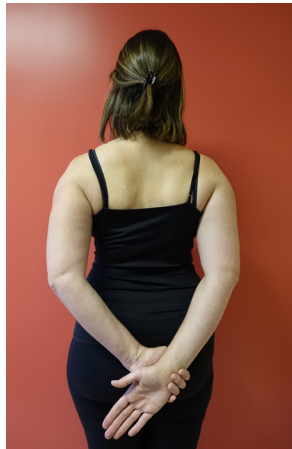


Main dans le dos

Position de départ : Debout, placer la main du côté opéré dans le bas de votre dos. Saisir le poignet du côté opéré avec l'autre main.

Mouvement : Monter la main du côté opéré le plus haut possible en vous aidant de l'autre main. Tenir 20 à 30 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 3 répétitions



Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 12 décembre 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CISSS de la Montérégie-Centre ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CISSS de la Montérégie-Centre et du CHU de Québec-Université Laval. Toutefois, vous pouvez l'imprimer pour un usager personnel.

© CISSS de la Montérégie-Centre et CHU de Québec-Université Laval, décembre 2018.