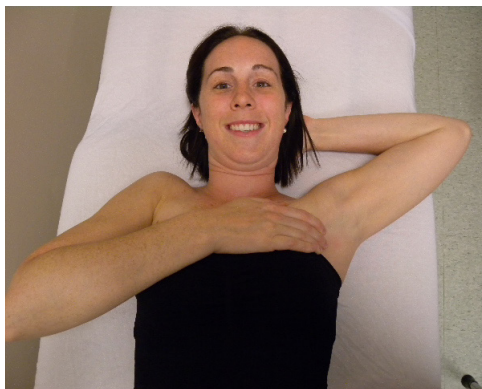


Programme d'exercices pour le syndrome du cordon axillaire

Ce programme d'exercices est un ajout aux exercices reçus lors de votre chirurgie. Il est donc très important de poursuivre ceux-ci **deux fois par jour** jusqu'à la récupération complète de la mobilité de votre bras.



1.



2.

Position de départ

Couché sur le dos, genoux fléchis, la main du côté opéré derrière la nuque. À l'aide de l'autre main, fixez le cordon au niveau de l'aisselle.

Mouvement

Descendez lentement le coude du côté opéré vers le matelas afin de ressentir un étirement à l'aisselle, sans toutefois ressentir de la douleur.

Revenez lentement à la position de départ.

Répétez 10 fois; 2 fois par jour.



Position de départ

Couché sur le dos, genoux fléchis, bras opéré le long du corps. La main opposée au côté opéré fixe le cordon au niveau de l'aisselle.

Mouvement

En maintenant le **coude allongé**, amenez lentement le bras opéré vers le plafond jusqu'au-dessus de la tête le plus loin possible afin de ressentir un étirement à l'aisselle, sans douleur.

La main au niveau de l'aisselle fait une légère traction sur la peau dans le sens opposé au mouvement du bras.

Revenez lentement à la position de départ.

Répétez 10 fois; 2 fois par jour.



Position de départ

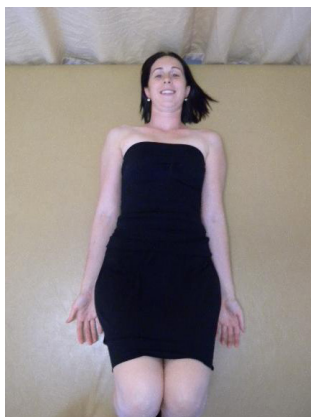
Face à un lit (ou une chaise), à genoux sur un oreiller placé au sol, avec les mains à plat sur le lit (ou la chaise).

Mouvement

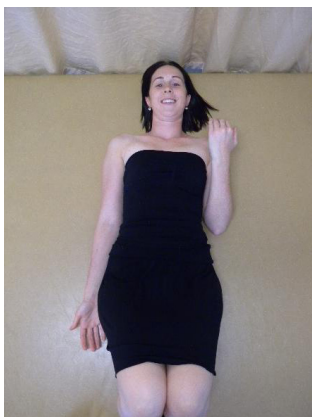
Penchez le tronc vers l'avant en tentant d'aller asseoir vos fesses sur vos talons pour ressentir un étirement à l'aisselle, sans toutefois ressentir de la douleur.

Tenez la position 20 à 30 secondes.

Répétez 3 fois; 2 fois par jour.



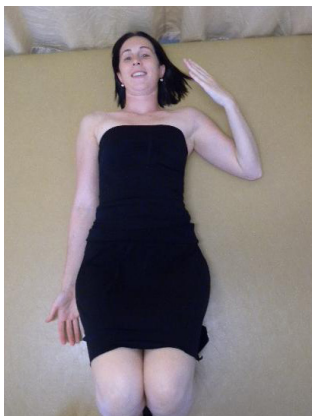
1.



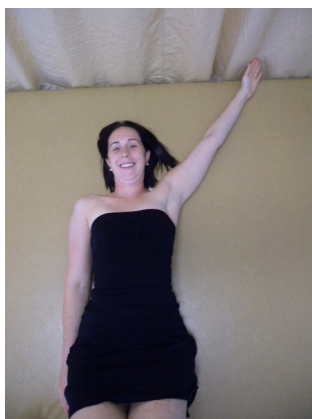
2.



3.



4.



5.

Position de départ

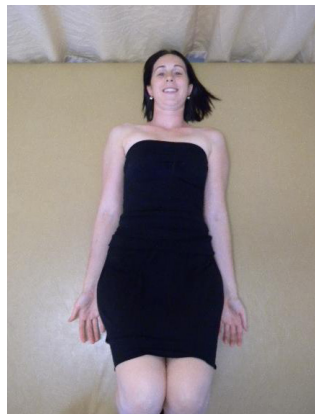
Couché sur le dos, genoux fléchis, bras opéré le long du corps.

Mouvement

Pliez et étendez le coude du bras opéré lentement, en alternance, en écartant progressivement le bras du corps le plus loin possible sur le côté.

Répétez le même mouvement de flexion/extension du coude en redescendant le bras pour revenir à la position de départ.

Répétez 10 fois l'exercice complet (aller-retour); 2 fois par jour.



1.



2.



3.



4.

Position de départ

Couché sur le dos, bras le long du corps, coude allongé.

Mouvement

Écartez le bras du corps jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'aisselle sans douleur.

Effectuez 10 à 15 mouvements lents de flexion et extension alternés du poignet en gardant le coude allongé; 2 fois par jour.

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.

© CISSS de la Montérégie-Centre et CHU de Québec, septembre 2017.