

Programme d'exercices après une mastectomie

Il est conseillé de commencer les exercices dès le lendemain de la chirurgie.

Ces exercices visent à maintenir votre mobilité à l'épaule du côté opéré tout en favorisant une bonne souplesse des tissus dans les régions opérées.

Lors des exercices, il se peut que vous ressentiez un inconfort dans les régions opérées. Progressivement, sans mouvement brusque et sans forcer, étirer jusqu'à la zone de sensibilité.

Prendre un comprimé contre la douleur 30 minutes avant l'exercice peut être facilitant pour les premiers jours.

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.

Chaque exercice doit être effectué 2 ou 3 fois par jour. Prévoir environ 10 à 15 minutes par séance.

À noter

Nous avons divisé les exercices en deux sections : « Exercices avec les drains » et « Exercices sans les drains ». Si des drains sont en place, vous devez faire seulement la section « Exercices avec les drains ». Si, par contre, vous n'avez pas de drain, vous devez faire les deux sections, soit « Exercices avec les drains » et « Exercices sans les drains ».

Exercices avec les drains

Mouvement circulatoire des épaules

Position de départ : Debout ou assis, les bras le long du corps.

Mouvement : Faire de petits cercles avec les épaules. Amener doucement les épaules vers le haut, vers l'arrière puis vers le bas et ramener vers l'avant.

Paramètres : 5 répétitions



Rotation des épaules

Position de départ : Debout ou assis, dos appuyé, le coude du côté opéré appuyé contre le corps, plié à 90 degrés, pouce vers le plafond.

Mouvement : Ouvrir l'avant-bras vers l'extérieur en gardant le coude appuyé contre le corps. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions



Rétraction des omoplates

Position de départ : Debout ou assis, bras au repos le long du corps.

Mouvement : Reculer les épaules pour serrer vos omoplates ensemble. Tenir 5 secondes. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions



Flexion partielle de l'épaule, couché sur le dos

Position de départ : Couché sur le dos, les genoux fléchis. Plier votre coude du côté opéré à 90 degrés et saisir ce poignet avec l'autre main.

Mouvement : Lever le bras du côté opéré à un angle de 90 degrés, en vous aidant avec l'autre main. Tenir 5 secondes et revenir à la position de départ. ***Attention de ne pas creuser le bas du dos.

Paramètres : 5 répétitions



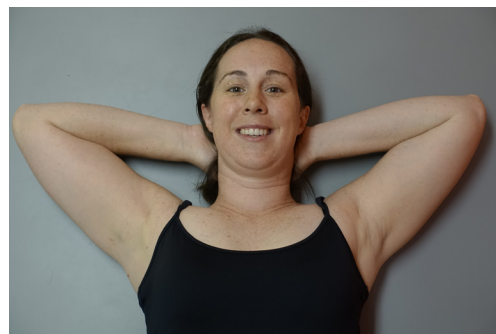
Exercices sans les drains

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 5 secondes. 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 : 5 répétitions



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 secondes. 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 : 5 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 lit pour l'éloigner du corps le plus loin possible en gardant le bras collé contre le lit tout au long du mouvement. Tenir 5 secondes. 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 : 5 répétitions



Flexion de l'épaule, assis

Position de départ : Assis, saisir le poignet du bras opéré avec l'autre main, en gardant le bras allongé du côté opéré et le pouce vers le plafond.

Mouvement : Amener lentement les bras vers le plafond en gardant le bras allongé du côté opéré. Tenir 5 secondes en gardant les épaules détendues. 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 : 5 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 5 secondes. 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 : 5 répétitions



Recommandations

Chaque exercice doit être pratiqué aussi longtemps qu'il sera nécessaire pour que votre bras reprenne sa mobilité antérieure, et ce, sans inconfort dans les régions opérées.

Si, malgré les exercices, vous ne voyez plus d'amélioration pour ce qui est de la mobilité de votre bras et/ou qu'un inconfort persiste dans les régions opérées, vous pouvez effectuer les exercices selon la progression suivante :

1. Tenir 10 secondes, 5 répétitions.
2. Tenir 20 secondes, 3 répétitions.

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 19 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.