

Programme d'exercices de renforcement musculaire

Ce programme d'exercices de renforcement musculaire :

1. Vous permettra de regagner ou maintenir une force musculaire fonctionnelle au bras du côté opéré.
2. Vous aidera à stimuler votre système lymphatique. Les facteurs suivants influencent le transport lymphatique : contraction musculaire, mouvements du corps, changement de pression dans le thorax durant la respiration et pulsations artérielles.

Vous pouvez commencer à faire ce programme d'exercices de **4 à 6 semaines après votre chirurgie**. Il demeure toutefois important de poursuivre le programme d'exercices intitulé *Programmes d'exercices après une mastectomie* jusqu'à ce que vous ayez retrouvé une mobilité complète et sans douleur à l'épaule du côté opéré.

De plus, pendant vos traitements de radiothérapie, il est important de prioriser le programme d'exercices intitulé *Programme d'exercices pendant et après la radiothérapie pour le cancer du sein*.

Si vous avez eu une **reconstruction mammaire** lors de votre chirurgie, vous devez en discuter avec votre chirurgien plasticien avant de commencer ce programme d'exercices.

Il est conseillé d'exécuter ce programme une fois par jour jusqu'à ce que votre bras du côté opéré ait une force musculaire fonctionnelle et symétrique à l'autre bras. Par la suite, il est suggéré de poursuivre ces exercices 2 à 3 fois par semaine pour stimuler votre système lymphatique.

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.

À noter que ces exercices doivent être effectués selon votre tolérance et sans douleur.

Conseils généraux

- Il est important de faire les exercices lentement et de toujours bien respirer pendant l'exécution des exercices (expirer pendant l'effort et inspirer pendant le relâchement).
- *** ***Il est aussi suggéré de prendre une pause de 1 à 2 minutes entre les différents exercices.***
- Débuter avec des poids de 1 livre, puis augmenter progressivement les poids (2 livres).

Progression suggérée pour les exercices :

- 12 à 15 répétitions;
 - 15 à 20 répétitions;
 - 2 séries de 12 à 15 répétitions avec une pause de 4 minutes entre les séries;
 - 2 séries de 15 à 20 répétitions avec une pause de 4 minutes entre les séries.
 - Recommencer la progression, mais avec des poids légèrement plus lourds.
- Un minimum de 4 séances avec la même charge (ex. : poids de 1 lb) doivent être réalisées sans difficulté avant d'augmenter la charge utilisée.
 - Les exercices ne doivent en aucun cas produire de la douleur. Si cela survient, diminuer le poids ou le nombre de répétitions afin d'éviter la douleur ou cesser le ou les exercices en question.
 - Toujours vous assurer que les exercices ne produisent pas d'enflure au niveau de votre bras. Si cela survient, cesser les exercices et consulter un professionnel de la santé.
 - Toujours porter votre vêtement compressif pour faire les exercices s'il vous a été prescrit pour un lymphœdème déjà existant.

N'oubliez pas une composante aérobie afin de stimuler votre système lymphatique!

**(exemples : marche, natation, vélo, etc.)
de 3 à 5 fois par semaine,
de 30 à 60 minutes,
à intensité modérée**

Réchauffement

En bougeant les bras, marcher pendant 5 minutes ou monter et descendre les escaliers quelques fois.



Biceps

Position de départ : Debout ou assis, bras le long du corps, poids dans les mains, paumes vers l'avant.

Mouvement : Plier les coudes lentement. Vous pouvez aussi faire l'exercice un côté à la fois. Revenir à la position de départ en contrôlant le mouvement.

Paramètres : 8 à 10 répétitions



Deltoïde

Position de départ : Debout ou assis avec le dos bien droit, bras le long du corps, paumes vers vous. Tenir un poids dans chaque main.

Mouvement : Lever les bras en diagonale (en « V » à environ 45 degrés d'ouverture), pouces vers le plafond, jusqu'à la hauteur des épaules. Attention de ne pas surélever les épaules lors de l'exercice. Redescendre lentement.

Paramètres : 8 à 10 répétitions

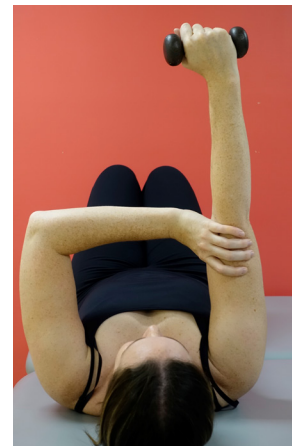


Triceps

Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, un poids dans la main du côté opéré. Placer le bras du côté opéré à la verticale vers le plafond, paume vers vos pieds. Tenir ce bras en bas du coude avec l'autre main. Plier le coude du côté opéré pour apporter le poids vers l'épaule opposée.

Mouvement : Déplier le coude. Revenir lentement à la position de départ (coude fléchi).

Paramètres : 8 à 10 répétitions



Pectoraux (Option 1)

Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, bras écartés en T avec les coudes pliés à 90 degrés, un poids dans chaque main.

Mouvement : Élever les bras au-dessus de la poitrine en dépliant les coudes afin de toucher les poids ensemble. Redescendre lentement les bras au matelas.

Paramètres : 8 à 10 répétitions



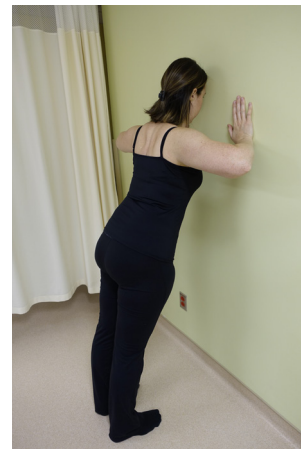
Pectoraux (Option 2)

Position de départ : Debout, face à un mur, à une distance d'une longueur de bras. Appuyer vos mains sur le mur à la hauteur des épaules avec les bras écartés légèrement plus que la largeur des épaules.

Mouvement : Pencher le corps doucement vers le mur en pliant les coudes. Maintenir les abdominaux contractés et le menton rentré tout au long du mouvement. Revenir lentement à la position de départ.

Si l'exercice est trop difficile, rapprocher les pieds du mur.

Paramètres : 8 à 10 répétitions



Sous-épineux

Position de départ : Fixer un élastique sur une poignée de porte ou à un objet fixe du côté non opéré. Debout, prendre l'élastique avec la main du côté opéré. Appuyer le bras contre le corps, coude plié à 90 degrés, pouce vers le plafond.

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

Paramètres : 8 à 10 répétitions



Sous-scapulaire

Position de départ : Fixer un élastique sur une poignée de porte ou à un objet fixe du côté opéré. Debout, prendre l'élastique avec la main du côté opéré. Appuyer le bras contre le corps, coude plié à 90 degrés, pouce vers le plafond.

Mouvement : Amener l'avant-bras du côté opéré vers votre abdomen en gardant le coude appuyé contre le corps. Revenir lentement à la position de départ.

Paramètres : 8 à 10 répétitions



Grand dorsal

Position de départ : Fixer un élastique sur une poignée de porte ou à un objet fixe devant vous. Debout, bras du côté opéré allongé le long du corps, paume vers vous, tenir l'élastique dans votre main.

Mouvement : Amenez votre bras vers l'arrière en le gardant allongé afin d'étirer l'élastique. Revenir lentement à la position de départ.

Paramètres : 8 à 10 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.