

Récupérer d'une opération au sein grâce aux exercices



Après une opération au sein, les mouvements de votre bras risquent d'être limités. Cette fiche vous indique les exercices à faire pour retrouver vos capacités plus vite.

Comment les exercices vont-ils m'aider?

Ces mouvements permettent de :

- bouger votre bras et votre épaule du côté opéré comme avant (mobilité)
- reprendre rapidement vos activités de la vie de tous les jours
- activer la circulation dans votre bras
- 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?

Vous devez les faire dès le lendemain de votre opération.

Nous vous recommandons aussi de les faire avant votre de vous faire opérer. Vous pourrez ainsi vous familiariser avec eux et connaître la mobilité de base de votre bras.



J'ai un drain. Dois-je faire quand même les exercices?

Oui, mais il est important de ne pas lever le coude plus haut que l'épaule tant que vous l'avez, pour ne pas tirer dessus. Vous pourrez faire l'exercice complet quand vous n'aurez plus de drain.

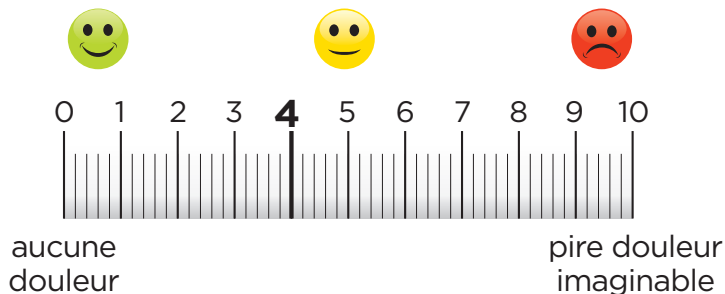
Si les exercices font couler davantage le drain, divisez par 2 le nombre de fois que vous les répétez. Revenez plus tard de manière très progressive à un nombre plus élevé de répétitions.

Les exercices me feront-ils mal?

Les exercices ne devraient pas vous faire mal. Il est toutefois normal de ressentir un léger inconfort ou un étirement dans le bras ou l'aisselle. Cela doit disparaître au maximum 30 à 45 minutes après les exercices. Si vous avez toujours cette gêne après ce délai, diminuez le nombre de répétitions. De plus, 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. Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre douleur avant les exercices. Si elle dépasse 4, prenez des antidouleurs 30 à 60 minutes avant de les faire. Ce sera plus confortable pour vous.



Conseils pratiques

- Détendez-vous avant chaque séance d'exercices.



- Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices.
- Allez-y progressivement et respectez vos limites.

En plus des exercices, vous pouvez reprendre peu à peu des activités : marcher, vous promener à vélo ou faire votre activité préférée. Si vous avez un doute sur une activité, parlez-en à votre équipe de soins.

Quand dois-je cesser les exercices?

Arrêtez-les quand vous avez retrouvé la mobilité de base de votre bras. C'est-à-dire, lorsqu'il bougera comme avant 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 dois-je faire mes exercices?

Dans les annexes 1 et 2, vous trouverez les exercices recommandés. Prenez votre temps, respirez et évitez les mouvements brusques.

À qui m'adresser si j'ai besoin d'aide ou si j'ai des questions?

Si vous avez des questions, appelez votre infirmière ou votre chirurgien. Ils vous enverrons en physiothérapie au besoin.



RESSOURCES UTILES

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

> cancer.ca

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

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante


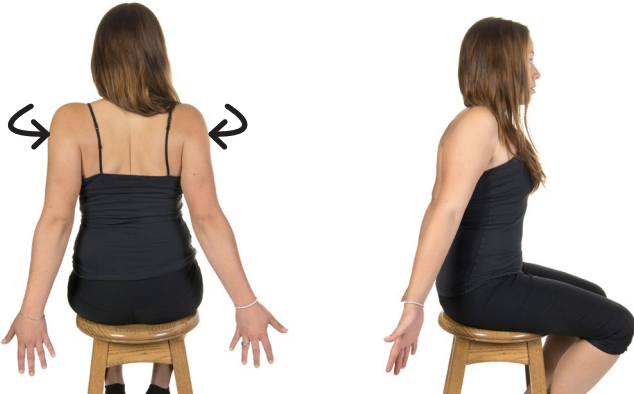
Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

Exercice circulatoire

Position de départ	Action
 <p>Assise ou couchée. Bras du côté opéré posé sur des oreillers, 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>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 data-bbox="152 779 553 877">Debout, bras le long du corps. Ou assise, bras du côté opéré posé sur un oreiller.</p>	 <p data-bbox="630 779 878 842">1 - Penchez la tête vers l'avant.</p>	 <p data-bbox="922 779 1182 877">2 - Penchez la tête de chaque côté.</p>	 <p data-bbox="1219 779 1474 877">3 - Tournez la tête de chaque côté.</p>
Entre chaque mouvement, remplacez la tête droite.			

Roulement des épaules

Position de départ	Action		
 <p data-bbox="152 1696 548 1759">Debout ou assise, bras le long du corps.</p>			
<p>Faites des cercles vers l'arrière : montez les épaules 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 à la largeur des épaules.

Action



Soulevez le bâton à la hauteur des épaules. Gardez la position 5 secondes puis redescendez.

Abduction de l'épaule

Position de départ



Couchée sur le dos, genoux fléchis. Bras le long du corps, paume de la main vers le haut.

Action



Remontez le bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules. 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.

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 ressemble à 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 de 3 à 5 secondes puis relâchez.

Gardez le dos bien droit.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

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.