

Récupérer d'une reconstruction mammaire grâce aux exercices TRAM ou DIEP



Après une chirurgie de reconstruction du sein par lambeau TRAM ou DIEP, les mouvements de votre bras risquent d'être limités. Cette fiche vous présente des exercices qui vous aideront à récupérer plus vite vos capacités.

Comment les exercices vont-ils m'aider?

Ces mouvements permettent de :

- > Bouger votre bras et votre épaule du côté opéré comme avant (mobilité). Vous devrez prendre certaines précautions pendant les 2 premières semaines.
- > Reprendre rapidement vos activités 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?

Essayez-les avant votre reconstruction du sein. Cela vous aidera à vous familiariser avec vos exercices et à connaître votre mobilité normale.

Après l'opération, commencez les exercices **dès votre retour à la maison.**



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 pour ne pas tirer sur le drain. Vous pourrez faire l'exercice complet quand vous n'en aurez plus (sauf indication contraire).

Si les exercices font couler davantage le drain, divisez par 2 les répétitions de chaque exercice. Puis augmentez peu à peu le nombre de répétitions.

Dois-je prendre des précautions après l'opération?

Pour bien récupérer, vous devez :

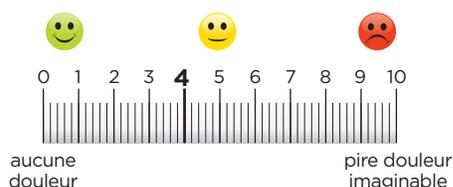
- dormir semi-assise à 45 degrés, avec les genoux relevés par 2 oreillers pendant 5 à 10 jours
- ne pas vous appuyer sur votre bras opéré pour vous lever pendant 2 semaines
- marcher avec le tronc un peu penché pendant 5 à 10 jours
- ne pas soulever le bras plus haut que l'épaule pendant les 2 premières semaines ou tant qu'un drain est en place

Est-il normal que j'aie mal quand je fais des exercices?

Les exercices ne doivent pas faire mal. Il est par contre normal de ressentir un léger inconfort ou un étirement dans le bras, l'aisselle, le sein ou le ventre. Cela doit disparaître 30 à 45 minutes après les exercices. Si ce n'est pas le cas, faites moins de répétitions et allez-y lentement, sans mouvement brusque.

Dois-je faire les exercices si j'ai mal?

Oui, car vous récupérerez plus vite. Évaluez votre douleur avant. Si elle dépasse 4 sur une échelle de 0 à 10, prenez des antidouleurs 30 à 60 minutes avant de les faire.



Conseils pratiques

- > Détendez-vous avant chaque séance d'exercices. Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices. Respirer normalement.
- > Allez-y peu à peu et respectez vos limites.

En plus des exercices proposés, vous pouvez reprendre progressivement vos activités. N'hésitez pas à marcher. Le retour aux activités de la vie quotidienne peut se faire dès la 5^e semaine après l'opération.

Quand puis-je retourner à mes activités sportives?

Vous pouvez reprendre vos activités sportives 8 semaines après l'opération, à moins d'avis contraire de votre chirurgien.

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 faire mes exercices?

Dans les Annexes 1 et 2, vous trouverez des exercices à faire. Prenez votre temps et ne faites pas de mouvements brusques. Prenez de grandes respirations.

Quand dois-je cesser les exercices?

Lorsque votre bras bouge comme avant.

Dois-je prendre soin de mes cicatrices?

Oui. À partir de la 3^e semaine suivant l'opération, vous pouvez commencer à masser vos cicatrices si les pansements de rapprochement (Stéri-Strips) sont enlevés. Consultez la fiche santé [*Prendre soin de mes cicatrices par le massage.*](#)

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

Vous pouvez appeler le Service de physiothérapie du CHUM après votre opération.



RESSOURCES UTILES

Fondation du cancer du sein du Québec :
> rubanrose.org
La Fondation du cancer du sein du Québec est fière de contribuer à informer et soutenir les femmes au moment de la reconstruction mammaire, grâce à une subvention pour la réalisation de ce projet.

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

Exercices à débiter lors de votre retour à la maison. Les faire 1 à 3 fois par jour en répétant chaque mouvement 5 à 10 fois. Augmentez le nombre de répétitions peu à peu. Important : respirez normalement pendant les exercices. Après 2 semaines, passez aux exercices de l'Annexe 2.

Exercice circulatoire

Position de départ	Action
 <p>Assise ou couchée. Bras du côté opéré posé sur un oreiller, 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 le dos droit. Épaules relâchées et coudes dépliés.</p>	 <p>Vue de dos Vue de profil</p> <p>Rapprochez doucement les omoplates l'une vers l'autre. Gardez la position 10 à 15 secondes puis relâchez.</p>

Rotation externe

Position de départ



Debout ou assise le dos droit. Épaules relâchées, coudes pliés à 90 degrés.

Action



En gardant les coudes pliés à 90 degrés et les bras le long du corps, tournez les avant-bras vers l'extérieur, comme si vous ouvriez une porte. Tenez la position 5 à 10 secondes, puis revenez à la position de départ.



N'oubliez pas :

- > Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices.
- > Continuez à respirer normalement.
- > Allez-y progressivement et respectez vos limites.

Mouvements de la tête

Position de départ	Action
 <p data-bbox="151 793 553 890">Debout, bras le long du corps. Ou assise, bras du côté opéré posé sur un oreiller.</p>	 <p data-bbox="630 793 1481 863"> 1 Penchez la tête vers l'avant. 2 Penchez la tête de chaque côté. 3 Tournez la tête de chaque côté. </p> <p data-bbox="630 898 1318 930">Entre chaque mouvement, remplacez la tête droite.</p>

Roulement des épaules

Position de départ	Action
 <p data-bbox="151 1711 548 1780">Debout ou assise, bras le long du corps.</p>	 <p data-bbox="630 1711 1442 1843">Avec les épaules, faites des cercles vers l'arrière : montez-les 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.</p> <p data-bbox="630 1864 1156 1896">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; tenu à la largeur des épaules.

Action



Soulevez le bâton **jusqu'à un maximum de 90 degrés (le coude ne va pas plus haut que l'épaule)**. Gardez la position 5 secondes puis redescendez le bâton.

Aidez-vous de votre bras sain pour soulever le bras du côté opéré.

Abduction de l'épaule

Position de départ



Couchée sur le dos, genoux fléchis. Un bras le long du corps, paume de la main vers le haut, l'autre main posée sur le ventre.

Action



Remontez le bras sur le côté **jusqu'à un maximum de 90 degrés (le coude ne va pas plus haut que l'épaule)**. 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.

Faites-les jusqu'à ce que votre bras bouge comme avant.

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, jusqu'à atteindre votre mobilité d'avant.

Étirement du pectoral

Position de départ



Couchée sur le dos genoux fléchis, ou assise le dos droit. Mains jointes derrière la nuque, coudes vers le devant du corps.

Action



Déplacez les coudes vers l'arrière 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 est 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.

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.



Avec la main du haut, tirez la serviette le plus haut possible. Gardez la position 3 à 5 secondes puis relâchez. Gardez le dos bien droit.

Étirement de l'abdomen

Position de départ



Allongée sur le dos, genoux pliés.

Action



Allongez peu à peu les jambes.

Étirement de l'abdomen debout

Position de départ



Debout, les mains appuyées sur le haut du bassin.

Action



Faites l'extension du dos en vous penchant vers l'arrière. Tenez la position 5 à 10 secondes puis revenez à la position de départ.

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.

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



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.



Date / Heure	Actions

