Memorial Sloan Kettering Cancer Center

FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

Exercices à faire après une mastectomie ou une reconstruction mammaire

Les présentes informations décrivent les exercices qu'il vous faudra faire après votre mastectomie (chirurgie mammaire). Suivez ces instructions si vous avez subi une mastectomie avec reconstruction du sein, sans reconstruction ou après une reconstruction différée.

Exercice de respiration profonde

La respiration profonde vous aidera à vous détendre et à soulager l'inconfort et la tension autour de la plaie (incision chirurgicale). C'est aussi un bon moyen d'évacuer le stress tout au long de la journée.

1. Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
2. Inspirez lentement et profondément par le nez. Gonflez bien la poitrine et le ventre.
3. Expirez lentement par la bouche.

Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire.

Exercices des bras et des épaules

Faire ces exercices des bras et des épaules vous aidera à retrouver une totale amplitude de mouvement du côté affecté. Le côté affecté est celui qui a été opéré. L'amplitude de mouvement est la liberté avec laquelle vous pouvez bouger une partie de votre corps.

Une amplitude totale de mouvement vous permet de :

- Placer le bras au-dessus de votre tête et sur le côté
- Placer le bras derrière la nuque
- Placer le bras au milieu de votre dos

Après l'opération, il vous faudra peut-être limiter votre amplitude de mouvement pendant votre convalescence. On parle alors de restriction d'amplitude du mouvement. Le cas échéant, votre équipe soignante vous indiquera l'amplitude maximale à ne pas dépasser.

Notez ci-dessous l'amplitude de mouvement qui vous a été indiquée pour ne pas l'oublier.

Mon amplitude maximale de mouvement est de _____ degrés.

Quand faire ces exercices

Votre équipe soignante vous dira quand commencer ces exercices en toute sécurité. Vous pourrez peut-être en commencer certains avant d'autres.

Faites ces exercices 3 fois par jour jusqu'à ce que vous puissiez bouger le bras affecté comme vous le faisiez avant l'opération. Après cela, continuez à le faire une fois par jour. Ceci est particulièrement important si vous ressentez toujours des tiraillements dans la poitrine, l'épaule ou sous le bras affecté. Ces exercices préviennent la formation de tissu cicatriciel au niveau de l'aisselle et de l'épaule. Par la suite, ce tissu cicatriciel risque de limiter les mouvements de votre bras.

Si vous avez encore du mal à bouger l'épaule 4 semaines après l'opération, parlez-en à votre chirurgien. Il vous dira alors si vous avez besoin de plus de rééducation, par exemple avec des séances de physiothérapie ou d'ergothérapie.

Matériel

Vous pourriez avoir besoin du matériel suivant :

- Un chronomètre, un minuteur ou une montre dotée d'une aiguille pour les secondes. Vous n'en aurez besoin que pour faire les exercices de Remontée dans le dos ou de Mains derrière la nuque.
- 4 morceaux de ruban adhésif sombre. Vous n'en aurez besoin que pour faire les exercices de Remontée latérale ou frontale le long du mur.

Instructions

Faites les exercices dans l'ordre indiqué ici. N'oubliez pas de suivre les instructions données par votre équipe soignante pour limiter votre amplitude de mouvement et savoir quand commencer chaque exercice.

Roulements des épaules vers l'arrière

Cet exercice est parfait pour commencer. Il étire doucement les muscles de votre poitrine et de vos épaules.

1. Tenez-vous debout ou asseyez-vous confortablement, les bras détendus sur les côtés.
2. Dans un mouvement circulaire, amenez vos épaules vers l'avant, vers le haut, vers l'arrière, puis vers le bas (Figure 1). Essayez de faire un cercle aussi grand que possible et déplacez les deux épaules en même temps.

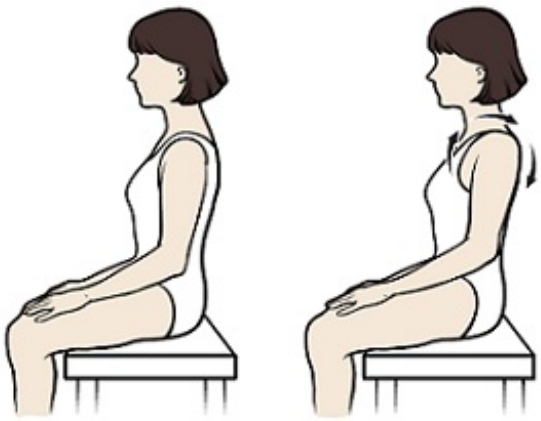


Figure 1. Mouvements circulaires des épaules vers l'arrière

3. Répétez ce mouvement à 5 reprises. Si vous sentez que le mouvement tire sur votre cicatrice ou votre poitrine, commencez par des cercles plus petits. Agrandissez les cercles à mesure que la tension diminue.

Lorsque cet exercice devient plus facile, faites le mouvement une fois de plus. Répétez-le jusqu'à 10 fois.

Mouvement latéral des épaules

Cet exercice vous aidera à remobiliser votre épaule vers l'extérieur. Il peut être fait en position assise ou debout.

Amplitude maximale du mouvement : _____ degrés

1. Placez vos mains sur votre thorax ou sur vos clavicules.
2. Levez vos coudes latéralement. N'oubliez pas de ne pas dépasser l'amplitude maximale de mouvement qui vous a été indiquée. Si vous n'avez pas d'amplitude maximale à respecter, levez-les aussi haut que possible, jusqu'au niveau des épaules (Figure 2).

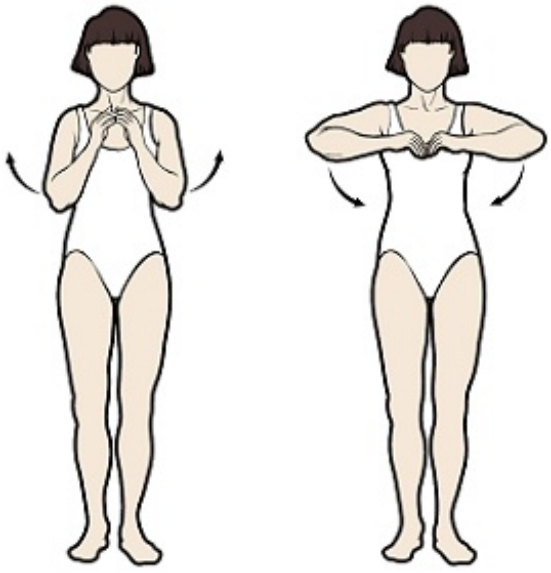


Figure 2. Mouvement latéral des épaules sans restriction d'amplitude du mouvement

   - En cas d'inconfort, maintenez la position et faites l'exercice de respiration profonde. Si l'inconfort passe, levez vos coudes un peu plus haut. Si l'inconfort persiste, ne levez pas vos coudes plus haut.
3. Ramenez lentement les coudes vers le bas.
4. Répétez ce mouvement à 5 reprises. Lorsque vous avez terminé, baissez

lentement les bras.

Lorsque cet exercice devient plus facile, faites le mouvement une fois de plus. Répétez-le jusqu'à 10 fois.

Roulements des bras vers l'arrière

Si vous avez subi une chirurgie des deux seins, faites cet exercice un bras à la fois. Le faire des deux bras en même temps tirera trop sur votre poitrine.

Amplitude maximale du mouvement : _____ degrés

1. Écartez légèrement les pieds pour assurer un bon équilibre. Levez le bras affecté latéralement (Figure 3). N'oubliez pas de ne pas dépasser l'amplitude maximale de mouvement qui vous a été indiquée. Si vous n'avez pas d'amplitude maximale à respecter, levez le bras aussi haut que possible sans inconfort.
2. Déplacez lentement votre bras en cercle vers l'arrière. Le mouvement du bras doit partir de l'épaule, pas du coude. Gardez le bras tendu.

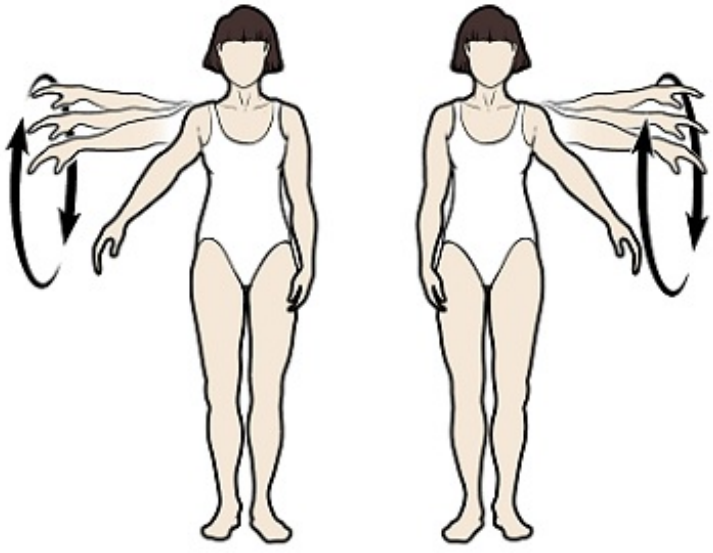


Figure 3. Mouvements circulaires des bras sans restriction d'amplitude du mouvement

3. Répétez ce mouvement à 5 reprises. Agrandissez progressivement les cercles jusqu'à ce qu'ils soient aussi grands que possible sans inconfort. N'oubliez pas au besoin de ne pas dépasser l'amplitude maximale de

mouvement qui vous a été indiquée.

- En cas de douleur ou si votre bras se fatigue, faites une pause, puis reprenez l'exercice quand vous vous sentez mieux.

4. Lorsque vous avez terminé, baissez lentement le bras sur le côté.

Lorsque cet exercice devient plus facile, faites le mouvement une fois de plus. Répétez-le jusqu'à 10 fois.

Mouvements circulaires des bras vers l'avant

Suivez les mêmes instructions que pour les mouvements circulaires des bras vers l'arrière, mais en dessinant lentement des cercles vers l'avant.

Assurez-vous de laisser votre bras se reposer un moment entre les cercles de bras arrière et avant.

Exercice du W

Cet exercice peut être fait en position assise ou debout.

Amplitude maximale du mouvement : _____ degrés

1. Bras levés sur le côté et paumes tournées vers l'avant, formez un « W » (Figure 4). Essayez de lever les mains à hauteur du visage. Si vous ne pouvez pas lever les bras si haut, levez-les le plus haut possible sans inconfort. N'oubliez pas au besoin de ne pas dépasser l'amplitude maximale de mouvement qui vous a été indiquée.
2. Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre et vers le bas, comme si vous teniez un crayon entre elles. Tenez-les serrées vers le bas pendant 5 secondes.

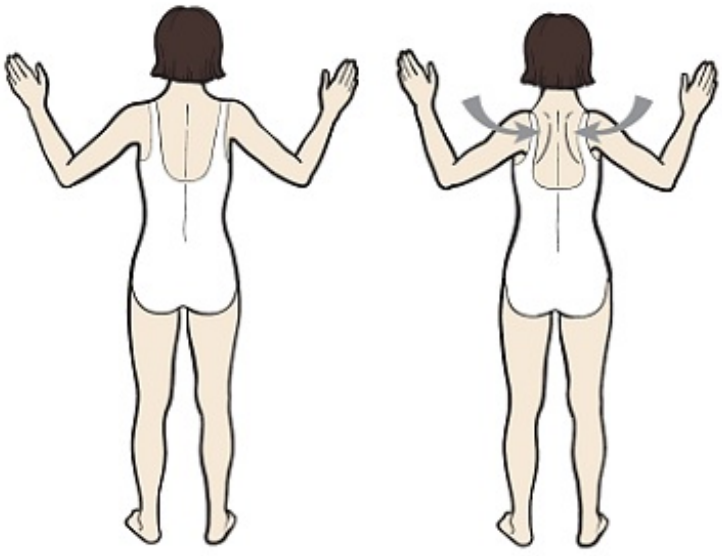


Figure 4. Exercice du W sans restriction d'amplitude de mouvement

- En cas d'inconfort, maintenez la position et faites l'exercice de respiration profonde. Si l'inconfort passe, essayez de ramener vos bras un peu plus en arrière. Si l'inconfort persiste, n'allez pas plus loin.

3. Ramenez lentement vos bras en position de départ.
4. Répétez ce mouvement à 5 reprises. Lorsque vous avez terminé, baissez lentement les bras.

Lorsque cet exercice devient plus facile, faites le mouvement une fois de plus. Répétez-le jusqu'à 10 fois.

Remontée dans le dos

Vous pouvez faire cet étirement en position assise ou debout. Vous aurez besoin d'un minuteur ou d'un chronomètre.

1. Placez vos mains dans votre dos. Tenez la main du côté affecté de l'autre main (Figure 5). Si vous avez subi une chirurgie des deux seins, servez-vous du bras qui bouge le plus facilement pour tenir l'autre main.
2. Remontez lentement les mains aussi haut que possible au milieu de votre dos. Une légère tension doit être ressentie au niveau des épaules. N'oubliez pas de respirer normalement.
    - Si vous sentez que cela tire sur votre cicatrice, restez dans cette position

et faites l'exercice de respiration profonde. Si la tension passe, essayez de ramener vos mains un peu plus haut. Si elle ne passe pas, laissez vos mains là où elles sont.

3. Maintenez la position pendant 30 secondes. Servez-vous pour cela d'un chronomètre ou d'un minuteur. Une fois les 30 secondes écoulées, baissez lentement les mains.



Figure 5. Remontée dans le dos

Lorsque cet exercice devient plus facile, maintenez la position un peu plus longtemps, jusqu'à atteindre 60 secondes (1 minute).

Mains derrière la nuque

Pour cet étirement, vous aurez besoin d'un minuteur ou d'un chronomètre.

Les premières fois où vous faites ces étirements, faites-les confortablement allongé(e) sur le dos sur votre lit. Placez un coussin sous votre tête. Placer une petite serviette roulée au milieu de votre dos, le long de votre colonne vertébrale, peut aussi être utile pour mieux ouvrir l'avant de votre poitrine.

Lorsque cet étirement devient facile à faire en étant allongé sur le dos, vous pouvez le faire en position assise ou debout.

1. Joignez les mains sur vos genoux ou face à vous.
2. Levez-les lentement vers votre tête. Gardez les coudes serrés face à vous, pas sur les côtés (Figure 6). Gardez la tête droite. N'inclinez pas la nuque. Gardez les omoplates serrées l'une contre l'autre.
3. Ramenez les mains au-dessus de la tête jusqu'à atteindre l'arrière de votre cou. Lorsque vous y êtes, écartez les coudes sur les côtés.

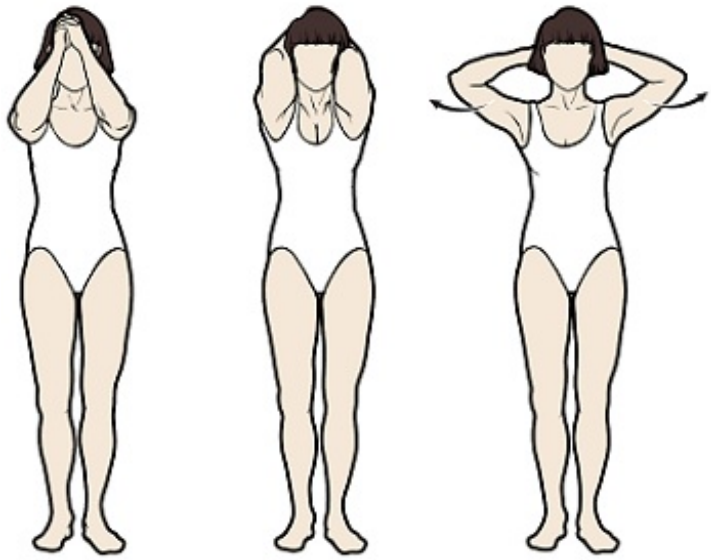


Figure 6. Mains derrière la nuque

- Si vous sentez que cela tire sur votre cicatrice ou votre poitrine, restez dans cette position et faites l'exercice de respiration profonde. Vous pouvez au besoin laisser vos mains reposer sur votre tête. Si la tension passe, reprenez le mouvement. Si elle persiste, n'allez pas plus loin.

4. Maintenez la position la plus haute possible pendant 30 secondes. Servez-vous pour cela d'un chronomètre ou d'un minuteur. N'oubliez pas de respirer normalement. Une fois les 30 secondes écoulées, ramenez lentement vos coudes l'un vers l'autre, glissez vos mains sur votre tête et baissez les bras.

Lorsque cet exercice devient plus facile, maintenez la position un peu plus longtemps, jusqu'à atteindre 60 secondes (1 minute).

Remontées latérales le long du mur

Pour cet exercice, vous aurez besoin de deux morceaux de ruban adhésif.

Cet exercice ne devrait pas provoquer de douleur. Il est normal de ressentir une certaine tension ou un certain tiraillement sur le côté de la poitrine. Concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à ce que cette tension diminue.

Assurez-vous de ne pas vous tourner vers le mur durant l'exercice. Veillez à ce que seul le côté de votre corps soit face au mur.

Si vous avez subi une chirurgie des deux seins, commencez à l'étape 3.

1. Tenez-vous debout, le côté non affecté du corps proche du mur, à environ 30 centimètres.
2. Levez le bras non affecté aussi haut que possible le long du mur. Servez-vous d'un morceau de ruban adhésif pour repérer ce point sur le mur (Figure 7). Ce sera l'objectif à atteindre avec le bras affecté.
3. Tournez votre corps de sorte que le côté affecté soit le plus proche du mur. Si vous avez subi une chirurgie des deux seins, commencez par le côté le plus proche du mur.

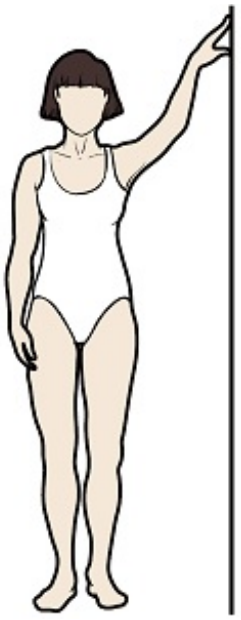


Figure 7. Remontées latérales le long du mur

4. Faites remonter vos doigts aussi haut que possible le long du mur. N'oubliez pas de respirer normalement.
5. Lorsque ça commence à bien tirailler, sans provoquer de douleur, faites l'exercice de respiration.
6. Revenez en position de départ en faisant redescendre vos doigts le long du mur.
7. Répétez ce mouvement à 5 reprises.
8. Lors du dernier mouvement, servez-vous d'un morceau de ruban adhésif pour marquer la hauteur maximale atteinte avec le bras affecté. Vous pourrez ainsi voir les progrès réalisés chaque fois que vous recommencerez cet exercice.
9. Si vous avez subi une chirurgie des deux seins, refaites l'exercice avec l'autre bras.

Lorsque cet exercice devient plus facile, faites le mouvement une fois de plus. Répétez-le jusqu'à 10 fois.

Remontées frontales le long du mur

Pour cet exercice, vous aurez également besoin de deux morceaux de ruban adhésif.

1. Tenez-vous debout face au mur. Vos orteils doivent être à environ 15 centimètres du mur.
2. Levez le bras non affecté aussi haut que possible le long du mur. Servez-vous d'un morceau de ruban adhésif pour repérer ce point sur le mur. Ce sera l'objectif à atteindre avec le bras affecté. Si vous avez subi une chirurgie des deux seins, servez-vous du bras qui bouge le plus facilement pour définir votre objectif.
3. Placez vos deux mains contre le mur, à une hauteur confortable. Faites remonter vos doigts aussi haut que possible le long du mur, en les maintenant à la même hauteur (Figure 8). Essayez de ne pas regarder vos mains ni de courber le dos.

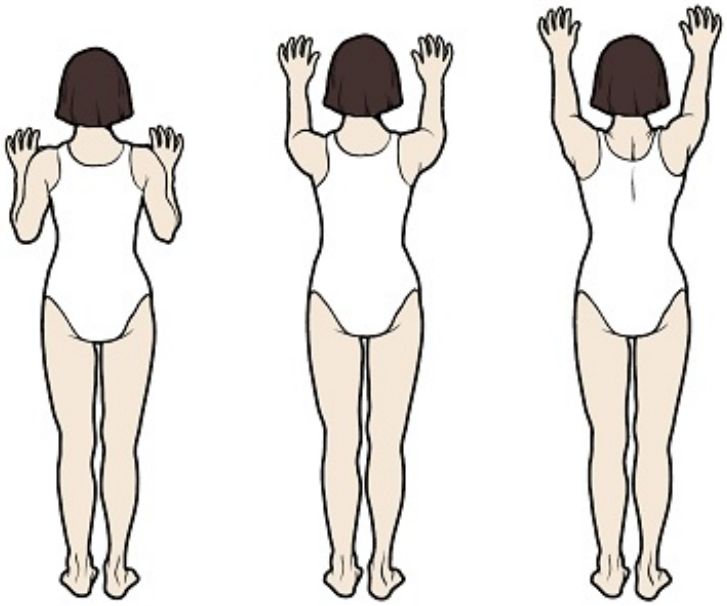


Figure 8. Remontées frontales le long du mur

4. Lorsque ça commence à bien tirailler, sans provoquer de douleur, faites l'exercice de respiration.
5. Revenez en position de départ en faisant redescendre vos doigts le long du mur.
6. Répétez ce mouvement à 5 reprises. Chaque fois que vous levez les mains, essayez d'aller un peu plus haut.

7. Lors du dernier mouvement, servez-vous du morceau de ruban adhésif restant pour marquer la hauteur maximale atteinte avec le bras affecté. Vous pourrez ainsi voir les progrès réalisés chaque fois que vous recommencerez cet exercice.

À mesure que vous gagnez en souplesse, vous pouvez légèrement vous rapprocher du mur. Vous pourrez ainsi aller plus haut.

Lorsque cet exercice devient plus facile, faites le mouvement une fois de plus. Répétez-le jusqu'à 10 fois.

Massage de la cicatrice

Le contact avec la peau autour de la cicatrice peut provoquer un certain inconfort. Il est très important de mobiliser la peau, sans inconfort, dans cette zone. Faire bouger la peau facilitera votre circulation sanguine et assouplira les tissus.

Ne commencez pas le massage de la cicatrice tant que la plaie n'est pas totalement refermée et que le personnel soignant ne vous y a pas invité(e). Il ne doit pas y avoir de plaies ouvertes ou de lésions. Au début, la zone qui entoure la cicatrice peut être engourdie ou très sensible. Ces deux ressentis sont normaux après une opération.

Pour masser la cicatrice :

1. Placez 2 ou 3 doigts sur votre cicatrice. Faites doucement bouger la peau dans tous les sens. Ne comprimez pas le tissu mammaire.
2. Déplacez vos doigts sur 2,5 à 5 centimètres dans chaque direction autour de la cicatrice. Répétez le massage.

Massez-vous une fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Conseils pour gérer le gonflement

Après l'opération, un gonflement ou œdème peut apparaître sur la main ou le bras du côté affecté. C'est normal et cela disparaît généralement tout seul.

Si vous remarquez que votre main ou votre bras sont enflés, suivez les conseils ci-dessous pour que l'œdème se dissipe plus rapidement. Le cas échéant, assurez-vous de ne pas dépasser l'amplitude maximale de mouvement qui vous a été indiquée.

- Levez le bras au-dessus du niveau de votre cœur, puis faites des pompes avec votre main plusieurs fois par jour. Ne faites cet exercice que s'il respecte l'amplitude maximale de mouvement qui vous a été indiquée.
  - Pour effectuer des pompes avec votre main, ouvrez, puis fermez lentement le poing à 10 reprises. Cela facilitera le drainage du liquide présent dans votre bras.
  - Ne maintenez pas le bras au-dessus de la tête plus de quelques minutes, sinon vos muscles peuvent se fatiguer.
- Levez le bras sur le côté plusieurs fois par jour pendant 20 minutes environ. Pour ce faire, asseyez-vous ou allongez-vous sur le dos. Posez le bras sur des oreillers placés à côté de vous pour qu'il reste au-dessus du niveau de votre cœur.
- Si vous pouvez dormir du côté non affecté, vous pouvez placer 1 ou 2 oreillers face à vous pour y laisser reposer le bras affecté pendant votre sommeil.

Si l'œdème persiste après 4 à 6 semaines, contactez votre chirurgien ou un infirmier.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, parlez-en à votre équipe soignante. L'un de ses membres vous répondra du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 En dehors de ces heures, vous pouvez laisser un message ou vous adresser à un autre médecin du MSK. Il y a toujours un médecin ou un infirmier de garde. Si vous ne savez pas comment joindre votre médecin, composez le 212-639-2000.

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site www.mskcc.org/pe pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.