

Livret de
rééducation
après une
chirurgie du sein



Sommaire

- 1 **Gérer les douleurs les premiers jours** p.4-7
- 2 **Eviter l'attitude de protection du sein :
Travail de la posture** p.8-11
- 3 **Récupérer et/ou entretenir la mobilité
de l'épaule** p.12-19
- 4 **Assouplir en profondeur la zone
cicatricielle** p.20-25
- 5 **Informations après un prélèvement
ganglionnaire** p.26-27



Vous allez ou venez d'être opéré(e) du sein. **Ce livret va vous aider à :**

- gérer au mieux les gênes post-opératoires éventuelles
- récupérer la mobilité de votre épaule
- prévenir d'éventuelles douleurs
- apprendre à masser vos cicatrices

La mobilisation précoce de votre épaule est nécessaire pour une récupération optimale après votre chirurgie.

Les exercices proposés sont à réaliser idéalement avant votre opération pour vous y familiariser. Puis, vous pouvez les réaliser dès le lendemain de l'opération (J+1) à raison de **3 fois par jour**.

Vous n'avez pas d'interdiction de mouvement, au contraire, mais le premier mois qui suit votre chirurgie, **évit**ez les **mouvements brusques**, en force et évitez le port de charges lourdes inhabituelles (déménagement, pack d'eau...).

 Même si votre bras bouge bien, il est important de réaliser les exercices afin d'éviter l'enraidissement de votre épaule au cours de la cicatrisation (environ 3 semaines).

Ce livret d'auto-rééducation est complémentaire à vos séances de kinésithérapie, si prescrites, il ne les remplace pas. Prenez rendez-vous au plus vite chez un kinésithérapeute, si possible formé à la prise en charge spécifique des chirurgies du sein, pour éviter les délais d'attente qui peuvent être longs.

Certains exercices comportent une position de départ, une position intermédiaire et l'objectif à atteindre. Les objectifs pourront être atteints après plusieurs jours ou semaines d'exercice. Pas d'inquiétude.



1

Gérer la douleur les premiers jours

Retrouvez ces
exercices en vidéo



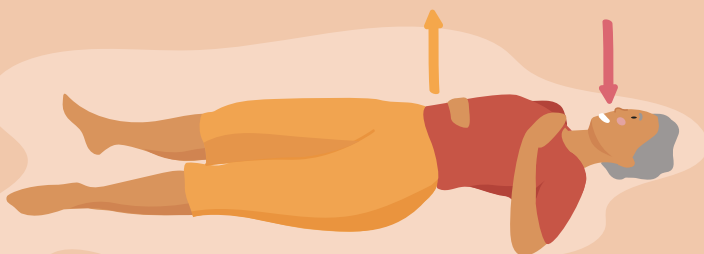
https://www.youtube.com/watch?v=gKgBB8vIrXo&list=PLNyA0_g5xpKCOJRa2-kME2737aUgcuwxe&index=1

EXERCICE n°1

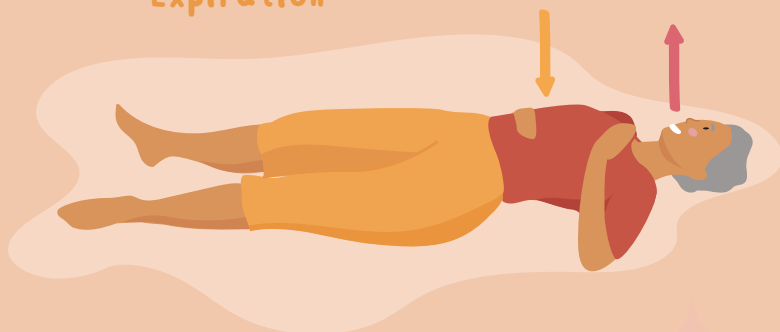
Apprendre à respirer, se détendre

Mettez une main sur le ventre et l'autre sur le thorax, inspirez profondément en laissant le ventre se gonfler, la main au niveau du thorax ne doit pas se surélever, puis soufflez longuement par la bouche.

Inspiration



Expiration



EXERCICE n°1

Se lever sans se faire mal



Tournez-vous du côté non-opéré (n'oubliez pas les drains de Redon si présents) et poussez votre coude dans le matelas pour vous redresser, tout en sortant vos pieds du lit.

EXERCICE n°3

Mobiliser ses cervicales

En position assise, relâchez les épaules. Inspirez en position neutre puis allez doucement vers chaque mouvement en soufflant :



Mouvement 1 : Tournez la tête vers la gauche puis vers la droite.



Mouvement 2 : Penchez vers la gauche puis vers la droite.

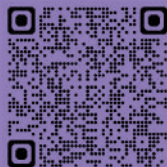


Mouvement 3 : Penchez la tête en avant, puis en arrière.

2

**Eviter l'attitude
de protection du sein :
Travail de la posture**

**Retrouvez ces
exercices en vidéo**



https://www.youtube.com/watch?v=yDpsun5nhGg&list=PLNyA0_g5xpKCOJRa2-kME2737aUgcuwx&index=2

L'attitude de protection du sein est une tendance classique post-chirurgie du sein. L'épaule, du côté opéré, a tendance à aller vers le haut et vers l'avant entraînant un déséquilibre postural, donc potentiellement des raideurs ou des douleurs. Il est nécessaire de lutter au plus vite contre cela.

EXERCICE n°1

Relâchement des épaules



Inspiration



Expiration

Montez les épaules au maximum en inspirant, puis relâcher d'un coup en soufflant.

EXERCICE n°1

Mobiliser les omoplates

Roulez doucement les épaules vers l'arrière,
de manière circulaire.

Les mains doivent rester sur les cuisses.
Essayez de faire des mouvements amples
et pensez à bien respirer.



EXERCICE n°3

Rapprocher les omoplates
/ouvrir la cage thoracique



En position assise, les
mains sur les cuisses,
bien redressée.



Amenez les épaules en
arrière et rapprochez les
omoplates en inspirant.



Gardez les épaules basses.

3

Récupérer et/ou entretenir la mobilité de l'épaule

Retrouvez ces
exercices en vidéo

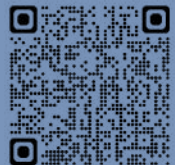
1.

Exercices allongée



2.

Exercices debout



1. https://www.youtube.com/watch?v=Qpy2lgnsn00&list=PLNyA0_g5xpKCOJRa2-kMEZ737aUgcuwxe&index=3
2. https://www.youtube.com/watch?v=H5obEjsuDpw&list=PLNyA0_g5xpKCOJRa2-kMEZ737aUgcuwxe&index=4



Nous vous recommandons de réaliser ces exercices **3 fois de suite, 3 fois par jour**. Pendant au moins toute la durée de la cicatrisation (soit 3 semaines).

Pensez à **écouter vos sensations**, arrêtez-vous à un étirement léger, n'allez pas jusqu'à la douleur.

Commencez les exercices debout uniquement après le retrait des Redons si vous en avez eu.





Les exercices allongée :

A commencer dès J+1

EXERCICE n°1

La danseuse

Gardez le dos bien plaqué au sol, ne pas creuser le dos.

Position de départ :

Entrecroisez vos mains posées sur le ventre.



Position intermédiaire :

Montez doucement les mains jusqu'à un étirement léger.
Tenez 30 secondes.

Objectif :

Posez vos mains sur le matelas au-dessus de la tête.



EXERCICE n°1

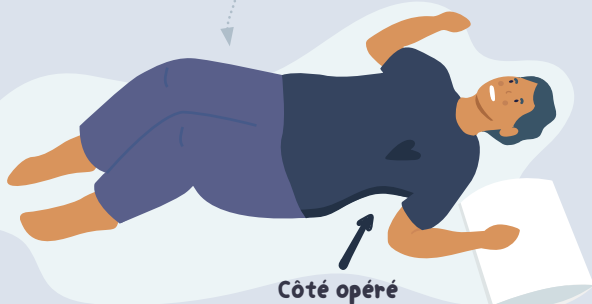
Le chandelier

Matériel nécessaire : Utilisez un oreiller les premiers jours



Attention : la main doit être posée soit sur le matelas/au sol, soit sur l'oreiller. Elle ne doit jamais être dans le vide.

Position de départ :
Allongée, mains sur le ventre, genoux fléchis.

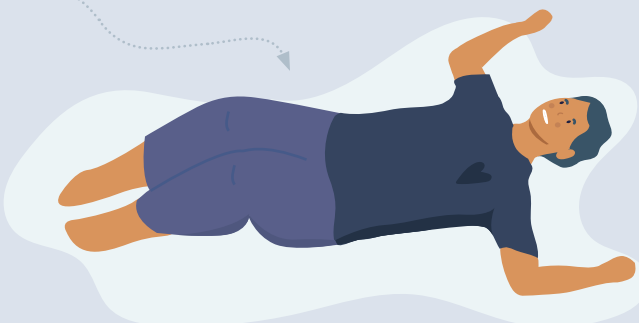


Position intermédiaire :

Amenez vos mains en arrière vers l'oreiller ou le matelas, bras bien posés, puis écartez les bras du corps en les faisant glisser, puis arrêtez-vous à un étirement léger. Tenez 30 secondes.

Objectif :

Obtenir un angle droit entre le bras et le corps (coude dans l'alignement des épaules).





Les exercices debout

A commencer après ablation des drains de Redon si vous en avez eu, sinon dès que possible.

EXERCICE n°1

L'antépulsion

Placez-vous **face à un mur** et faites glisser la main vers le haut. Arrêtez-vous à un **étirement léger**.



Position de départ



Position intermédiaire

Pensez à respirer.
Tenez la position quelques secondes.



Objectif

EXERCICE n°1

L'abduction



Position de départ :
Assise ou debout,
épaules relâchées.



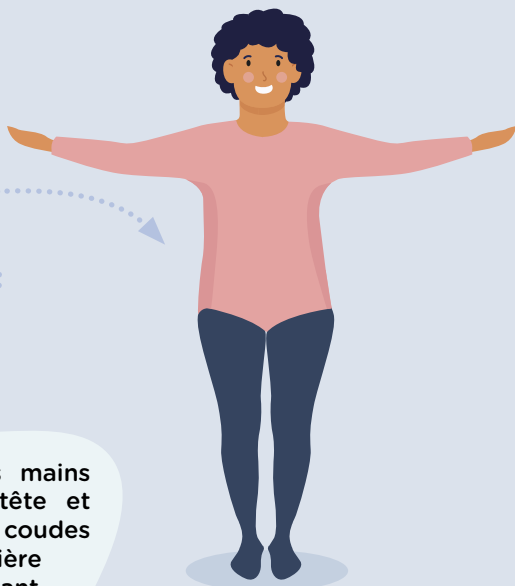
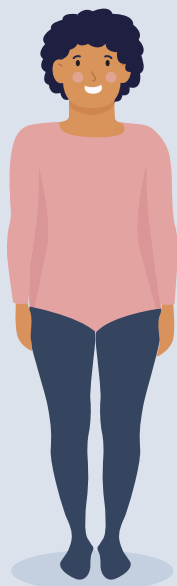
Position intermédiaire :
Ecartez le bras du corps,
coude tendu, paume de la
main vers le ciel.



Objectif :
Allez toucher l'oreille
du côté opposé.

EXERCICE n°3

Extension des épaules



Amenez vos mains
derrière la tête et
poussez les coudes
vers l'arrière
en soufflant.



EXERCICE n°4

Inclinaison du tronc



Pensez à bien respirer.



Mains jointes, montez les mains au-dessus de la tête puis penchez-vous d'un côté, **tenez 10 secondes**, puis de l'autre, **tenez 10 secondes**.

4 Assouplir en profondeur la zone cicatricielle

Retrouvez ces
exercices en vidéo



https://www.youtube.com/watch?v=f6Du93A-Cw0&list=PLNyA0_g5xpKCOJRa2-kMEZ737aUgcuwxe&index=5



Il peut être difficile de toucher la zone opérée après la chirurgie. A votre rythme, essayez de reproduire les gestes ci-après afin de réapprivoiser votre corps et d'assouplir la zone cicatricielle.

Pour assouplir les tissus qui peuvent se fibroser (durcir) ou adhérer au plan profond de la peau et entraîner un manque de mobilité du membre et des douleurs, il est nécessaire de masser toute la zone cicatricielle (pas seulement la cicatrice) et en profondeur.



* Modalités *

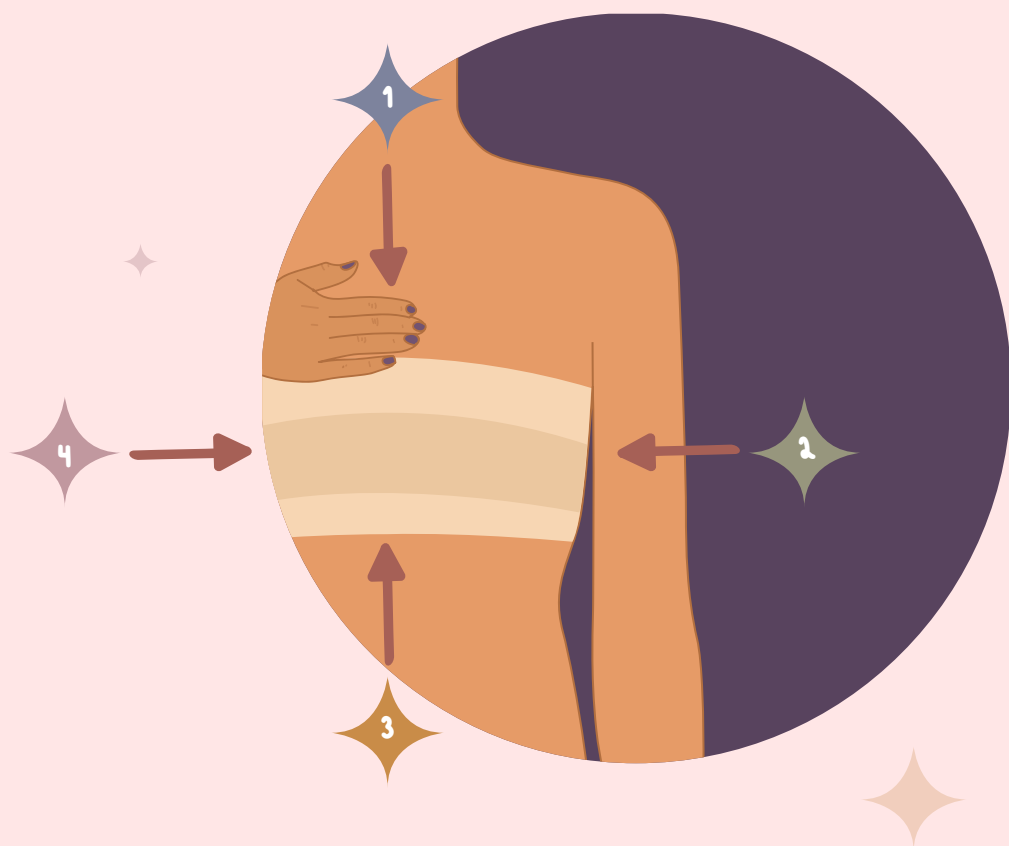
- Bien se laver les mains et s'installer confortablement
- Sur peau sèche (sans crème)
- Si prescrite par votre chirurgien, appliquer la crème cicatrisante APRÈS le massage
- Pendant 10 minutes, 1 à 2 fois par jour

Dès J+1

Massage péri-cicatriciel



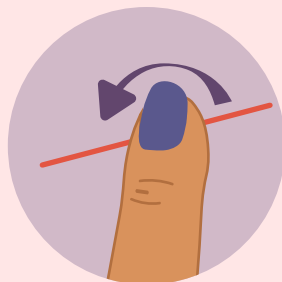
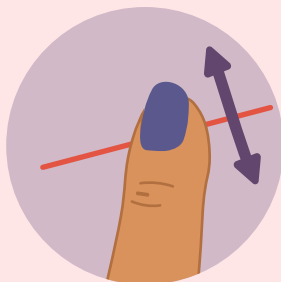
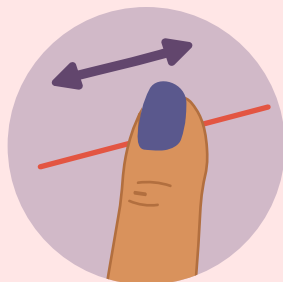
En cas de Lipomodelage
et/ou prothèse : Pas de
massage avant 1 mois.



Avec la main à plat, poussez la peau vers la cicatrice
d'un côté du pansement. Répétez ensuite l'opération de
chaque côté. Restez toujours en dehors du pansement et
ne touchez pas la cicatrice. Le faire 5 fois.

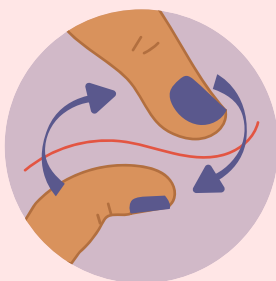
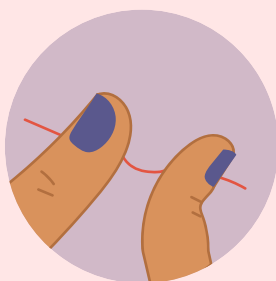
Dès que la cicatrice est bien fermée (~j+21)

Massage de la cicatrice et de la zone cicatricielle



1

Placez un ou deux doigts sur la cicatrice et faites des mouvements dans le sens horizontal, vertical et de façon circulaire. La pression doit être assez importante pour faire bouger la peau et ne pas seulement glisser dessus.



2

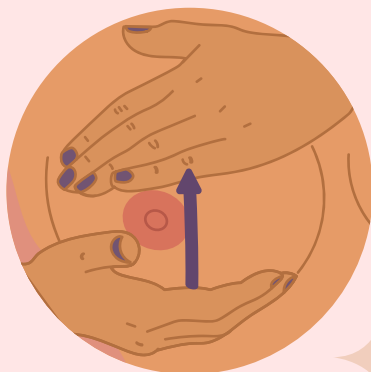
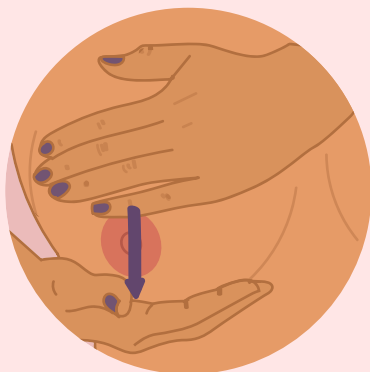
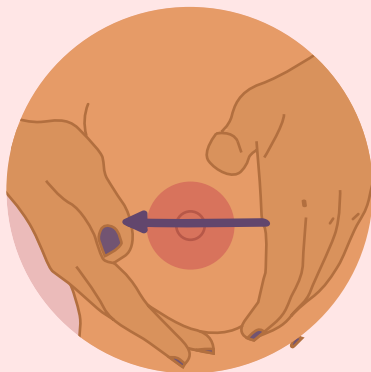
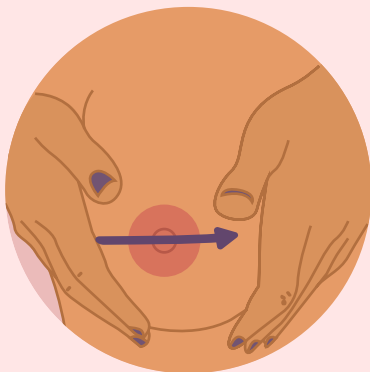
Effectuez un pli de peau sur la cicatrice, dans le sens de la longueur ou en faisant un mouvement en S.

En cas de reconstruction mammaire avec une prothèse :



Précautions : à ne pas faire en cas de troubles de la cicatrisation ou lymphocèle résiduel.

En cas de doute : Demandez l'avis de votre chirurgien.



Il est nécessaire de mobiliser votre prothèse **à partir de 1 mois** après l'opération afin de retrouver une bonne souplesse des tissus autour de celle-ci et des sensations agréables.

Pour cela, vous pouvez placer vos mains de part et d'autre de la prothèse ou au-dessus et en dessous, puis mobiliser délicatement la prothèse en faisant contre-appui du côté opposé.

5 Informations après un prélèvement ganglionnaire

Les thromboses lymphatiques superficielles

Aussi appelée cordes lymphatiques, elles surviennent chez 50% des patientes ayant eu un prélèvement de ganglion(s) sentinelle(s) ou un curage axillaire (creux de l'aisselle). Elles arrivent généralement entre 2 et 8 semaines post-opératoire. Le liquide lymphatique stagne dans un vaisseau et durcit pour donner un cordon dur et rétractile empêchant la mobilité du bras et pouvant entraîner des douleurs.

Ces cordes sont tout à fait bénignes mais des exercices adaptés et/ou une prise en charge kinésithérapique peuvent être nécessaires pour les faire disparaître. Demandez conseil à votre médecin ou à votre chirurgien.



Secrétariat ATOSS : 02.31.45.40.02



Kinesitherapeute@baclesse.unicancer.fr

Si vous ressentez, sur la zone opérée ou sur le bras du même côté, 15 jours après la chirurgie ou plus, des douleurs à type de : brûlure, compressions, décharges électriques, coups d'aiguilles, picotements, fourmillements...

Sachez que des traitement existent et peuvent vous soulager.

Cette douleur peut vous paraître bizarre et difficile à décrire. Parlez-en à votre médecin traitant, oncologue, infirmière ou pharmacien.

Par la suite, vous pourrez poursuivre la rééducation par des exercices d'activité physique adaptée. Retrouvez ces nouveaux exercices en vidéo





Centre François Baclesse

3 avenue Général Harris,
BP 45026
14076 CAEN CEDEX 5, France

+33 (0)2 31 45 50 50
cfbcaen@baclesse.unicancer.fr
www.baclesse.fr

