



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire

Ce que vous devez savoir



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## EXERCICES À EFFECTUER APRÈS UNE CHIRURGIE MAMMAIRE : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce guide d'exercices a été conçu pour vous aider à retrouver votre pleine liberté de mouvement après la chirurgie et à réduire l'enflure (lymphœdème), le cas échéant. On vous a peut-être déjà remis une liste d'exercices pendant votre séjour à l'hôpital.

**Avant d'entreprendre tout programme d'exercices, veuillez d'abord consulter votre médecin. Vos exercices doivent être adaptés au type d'intervention que vous avez subie.**

N'allez pas au-delà de vos limites lorsque vous accomplissez vos exercices ou vos activités quotidiennes (si votre bras devient endolori, c'est que l'activité ou l'exercice a exigé un effort trop intense).

## **Vous devez...**

- vous exercer en évitant la douleur;
- pratiquer vos exercices deux ou trois fois par jour, si possible;
- consulter votre médecin si une enflure ou une douleur se manifeste sans raison apparente.

## **Vous ne devez pas...**

- commencer à vous exercer trop tôt — consultez votre médecin ou votre physiothérapeute à ce sujet;
- pratiquer vos exercices de manière excessive;
- hésiter à communiquer avec votre médecin si vous avez des questions.

Il est possible que vous ne puissiez d'abord exécuter que quelques répétitions d'un mouvement. Essayez d'en ajouter quelques-unes à chaque séance d'exercices. Avec le temps, vous constaterez que vos forces reviennent et que vous pouvez en faire davantage.

### **1. Jouer avec une balle**

Tenez une balle molle en caoutchouc ou une balle en mousse « Nerf » dans le creux de votre main; serrez-la et relâchez-la en alternance. Vous devez ressentir ce mouvement dans tout votre bras. Vous pouvez exécuter cet exercice pendant votre hospitalisation et après votre retour à la maison.

## 2. Se brosser les cheveux

Assoyez-vous près d'une table de nuit. Appuyez votre coude (du côté de l'intervention) sur quelques livres. Peignez et brossez vos cheveux, en gardant la tête droite.

Ne faites qu'un seul côté au début. À mesure que vous reprendrez des forces, levez votre bras et déplacez-le autour de votre tête jusqu'à ce que vous ayez peigné et brossé tous vos cheveux.

Faites une pause chaque fois que vous en avez besoin, mais continuez à essayer.

## 3. S'asseoir

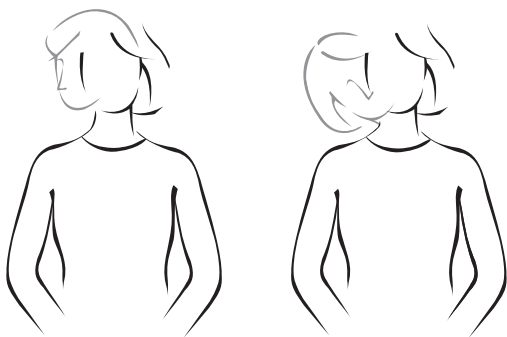
Si possible, assoyez-vous sur un tabouret assez bas pour que vos deux pieds reposent fermement sur le plancher. Répartissez votre poids également sur vos deux hanches, le dos droit, les épaules à la même hauteur, la tête relevée et le menton rentré.

## 4. Décrire des cercles avec les épaules

Remontez vos épaules vers vos oreilles, ramenez vos omoplates l'une vers l'autre dans votre dos. Baissez ensuite les épaules et reposez-vous.

## 5. Tourner et pencher la tête

Étirez votre cou aussi haut que possible, en gardant le menton rentré. Tournez la tête d'un



côté à l'autre, en regardant aussi loin que possible par-dessus vos épaules.

Penchez la tête d'un côté et de l'autre, en approchant votre oreille aussi près que possible de votre épaule.

## 6. Se tenir sur les pieds

Tenez-vous debout bien droite, les pieds légèrement écartés, le ventre rentré, les hanches vers l'avant, le dos droit, les deux épaules à la même hauteur, la tête relevée et le menton rentré.

## 7. Lever les bras vers le haut

Joignez vos deux mains en face de vous, sans plier les coudes. Levez les bras aussi haut que possible au-dessus de votre tête, étirez-les et baissez-les lentement.



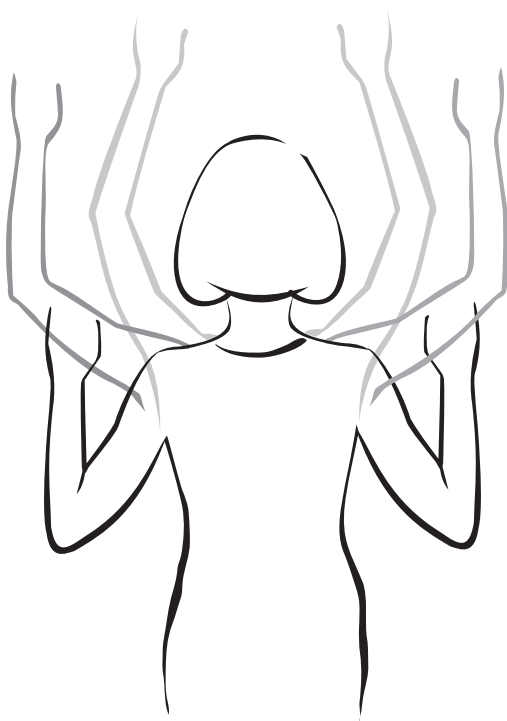
## 8. Escalader un mur

Commencez par vous tenir debout, les orteils à quelques centimètres d'un mur. Pliez les coudes et placez la paume de vos mains contre le mur, à la hauteur des épaules.

Faites monter graduellement vos deux mains sur le mur, aussi haut que possible. Faites une pause et essayer d'aller un peu plus haut. Ramenez vos mains à la hauteur des épaules. Revenez à votre position de départ.

Faites une pause et recommencez.

Il vous sera peut-être plus facile de vous détendre si vous appuyez votre front contre le mur. Chaque fois et chaque jour, essayez d'atteindre un niveau un peu plus élevé sur le mur. En peu de temps, vous pourrez allonger complètement les bras au-dessus de votre tête.



## 9. Faire des cercles avec le coude

Placez vos mains sur vos épaules, vos coudes près de vos côtés. Décrivez des cercles avec vos coudes, en les déplaçant d'abord vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules, en les montant ensuite un peu plus haut, puis en les redescendant vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils soient revenus près de vos côtés.



## 10. Rejeter les coudes en arrière

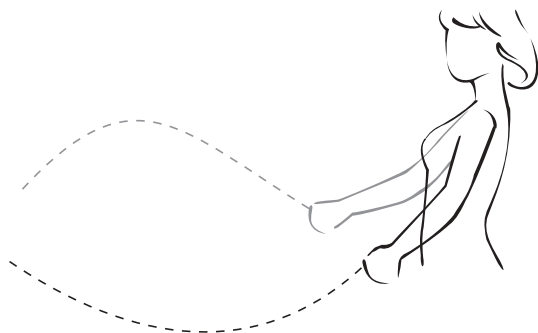
Joignez vos deux mains en arrière de votre cou et ramenez vos coudes en avant. Poussez ensuite vos coudes vers l'arrière et vers le haut, aussi loin que possible.



## 11. Faire tourner une corde

Matériel : une corde à linge ou une bande de gaze pour pansement d'environ 180 centimètres (6 pieds) de longueur, attachée à une poignée de porte par un double nœud. Cet exercice peut à prime abord sembler difficile à exécuter, mais il deviendra plus facile après quelques jours.

1. Tenez-vous debout face à la porte, à une distance d'environ 120 centimètres (4 pieds).
2. Saisissez le bout libre de la corde avec la main du côté de l'intervention.
3. Placez l'autre main sur votre hanche pour vous aider à demeurer en équilibre.
4. Étendez la main qui tient la corde vers l'avant. (Ne pas plier le coude ni le poignet). Faites tourner la corde en décrivant d'abord de petits cercles, puis en traçant graduellement des cercles aussi grands que possible.
5. Faites une pause et répétez. Essayez de dessiner quelques cercles dans chaque direction. (De temps en temps, exécutez le même exercice avec votre autre bras).
6. Tournez-vous de profil par rapport à la porte et essayez de faire le même exercice en gardant le bras pointé vers la poignée.

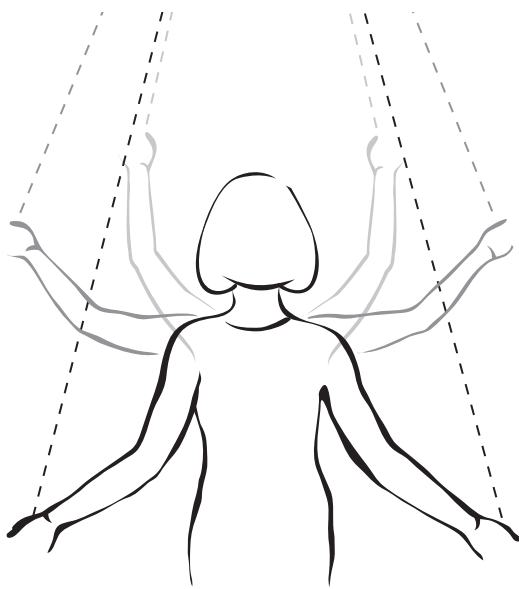




## 12. Décrire un mouvement de poulie

Matériel : une corde ou une bande de gaze à pansement d'une longueur de 180 centimètres (6 pieds).

1. Lancez la corde par-dessus une porte ou une tringle à rideau de douche.
2. Tenez-vous debout ou assoyez-vous juste devant la corde, dans une position confortable.
3. Prenez un bout de la corde dans chaque main et levez les bras de chaque côté.
4. En suivant un mouvement de va-et-vient et en gardant les bras tendus de chaque côté, faites glisser la corde de haut en bas et de bas en haut sur la porte, en levant les bras aussi haut que possible d'un côté et de l'autre.
5. Faites une pause et recommencez.



## REPRENDRE DES FORCES

Les exercices peuvent donner de bons résultats. Toutefois, consultez votre médecin ou votre physiothérapeute si votre épaule ne retrouve pas sa souplesse ou si votre main ou votre bras montrent des signes d'enflure.

Par ailleurs, lorsque vous vous sentirez plus forte, reprenez graduellement vos activités domestiques et vos loisirs. N'oubliez pas que vous ne devez imposer aucun effort excessif à votre bras.

## COMMENT PUIS-JE PROTÉGER MA MAIN ET MON BRAS?

Les femmes sous l'aisselle à qui on a ôté les ganglions lymphatiques pourront observer une certaine enflure ainsi qu'un engourdissement de la main et du bras du côté où l'intervention a été pratiquée. Cela s'appelle un lymphœdème.

Les ganglions lymphatiques agissent comme des petits filtres dans l'organisme. Ils retirent les liquides organiques excédentaires, les cellules anormales et les cellules détruites lors d'infections. En cas d'ablation totale ou partielle des ganglions lymphatiques situés sous un bras, cette partie du corps est exposée à un risque accru d'enflure ou d'infections. Le lymphœdème peut survenir immédiatement après l'intervention, ou des mois, même des années plus tard. Il est généralement passager.

Assurez-vous d'appeler votre médecin si votre bras devient enflé, présente une rougeur ou montre des signes d'infection.

Voici certains soins que vous pouvez apporter au bras situé du côté où l'intervention chirurgicale a été pratiquée afin de prévenir le lymphoedème :

- présentez votre autre bras pour les injections et les prises de sang et de tension artérielle;
- nettoyez les coupures et les brûlures et appliquez une crème antibiotique sur les plaies;
- enfillez des gants lorsque vous faites du jardinage ou de gros travaux ménagers;
- prenez soin de vos ongles et ne coupez pas vos cuticules;
- épilez-vous les aisselles à l'aide d'un rasoir électrique;
- servez-vous de votre autre bras pour porter des objets lourds;
- évitez les bijoux et les vêtements comportant des poignets serrés;
- appliquez un écran solaire sur votre peau;
- consultez votre médecin avant d'utiliser des hormones ou des crèmes à base d'hormones.

Cette publication a été réalisée grâce à vos dons  
à la Société canadienne du cancer.

Pour en savoir plus sur le cancer et nos services  
ou pour faire un don, communiquez avec nous.

Société  
canadienne  
du cancer



Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**

**1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)**

*Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer,  
ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.*