

Récupérer d'une reconstruction mammaire grâce aux exercices

Lambeau du grand dorsal



Après une chirurgie de reconstruction du sein par lambeau du grand dorsal, les mouvements de votre bras risquent d'être limités. Cette fiche vous explique comment faire des exercices réguliers. Ils 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, du côté opéré.
- > 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 ?

Commencez-les avant votre reconstruction du sein. Vous serez plus consciente de la mobilité de base de votre bras. Vous saurez quel niveau atteindre après la reconstruction.

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 sur le dos avec le tronc relevé de 30 degrés pendant 1 semaine
- ne pas vous appuyer sur votre bras opéré pour vous lever pendant 1 semaine
- ne pas soulever le bras plus haut que l'épaule pendant les 3 premières semaines



Dois-je prendre soin de mes cicatrices ?

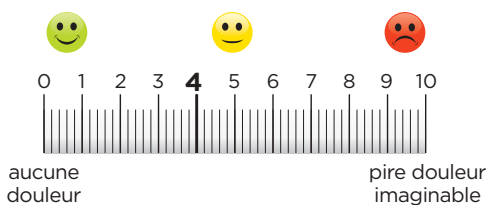
Oui. À partir de la 3^e semaine suivant l'opération, vous pouvez commencer à masser vos cicatrices si les pansements de rapprochement (Stéri-Strips) sont enlevés. Consultez la fiche [Prendre soin de mes cicatrices par le massage](#).

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

Les exercices ne doivent pas faire mal. Mais il est normal de ressentir un léger inconfort ou un étirement dans le bras, l'aisselle, le sein ou le dos. 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 ?

Si vous avez mal, il faut quand même faire les exercices. Mais 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. Continuez à respirer normalement.
- > Allez-y progressivement 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 ?

En annexe, 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.

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/votresante

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.



ANNEXE 1

Exercices à débiter dès le lendemain de l'opération et à faire pendant les 3 premières semaines suivant l'opération.

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 sur un tabouret. 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. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration.</p>

Rotation externe

Position de départ



Debout ou assise sur un tabouret ou une chaise. Épaules relâchées, coudes pliés à 90 degrés.

Action



En gardant les coudes pliés à 90 degrés 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. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration.



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="151 774 548 873">Debout, bras le long du corps. Ou assise, bras du côté opéré posé sur un oreiller.</p>	 <p data-bbox="630 774 1474 873">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="630 921 1317 953">Entre chaque mouvement, remplacez la tête droite.</p>

Roulement des épaules

Position de départ	Action
 <p data-bbox="151 1692 545 1755">Debout ou assise, bras le long du corps.</p>	 <p data-bbox="630 1692 1442 1898">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. Faites ensuite des cercles vers l'avant. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration.</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 à **90 degrés (le coude ne va pas plus haut que l'épaule)**. Gardez la position 5 secondes puis redescendez le bâton.

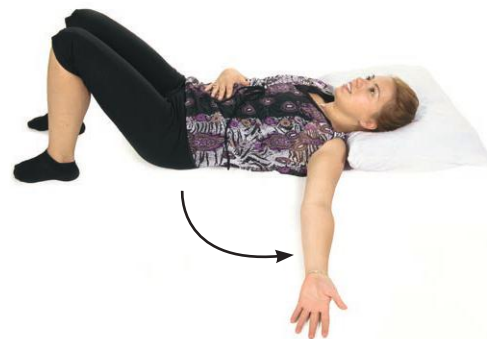
Abduction de l'épaule

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 à **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. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration

Exercices à débiter à la quatrième semaine après l'opération si une prothèse a également été insérée. Vous pouvez poursuivre les exercices de l'annexe 1.

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. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration.

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 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 et relâchez bien. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration.

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. Continuez à respirer, ne retenez pas votre respiration. Gardez le dos bien droit.

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.



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.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.