



Activité physique
adaptée après
intervention
sur le sein



Vous avez eu une intervention chirurgicale sur le sein.

Afin d'entretenir la mobilité de votre bras, nous vous proposons différents exercices à réaliser.

Les mouvements proposés doivent être pratiqués lentement, de façon symétrique, sans charge ni à-coup. Ils sont associés à une respiration calme et contrôlée.

Durant l'exécution de ces exercices, 5 à 10 fois par jour, vous ne devez pas avoir mal.

SUIVANT LES RECOMMANDATIONS DU CHIRURGIEN

LES JOURS SUIVANTS LE CURAGE

Vous pouvez effectuer très progressivement les exercices suivants SANS FORCER

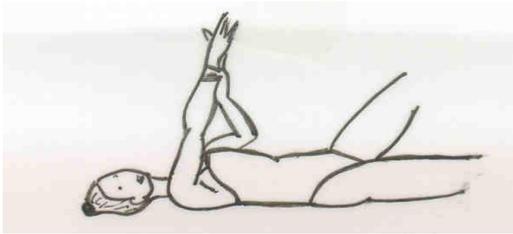
Exercice N°1

Élévation passive du bras

Allongée sur le dos, les mains sur le ventre, soulevez les bras pour les amener dans le prolongement du corps (vers la tête), la main côté sain tirant celle côté douloureux, le bras "malade" tendu.

Revenez à la position de départ, le bras côté douloureux toujours tendu, la main s'appuyant fortement sur celle côté sain.

Faites un seul mouvement, 15 à 20 fois/ jour.



Exercice N°2



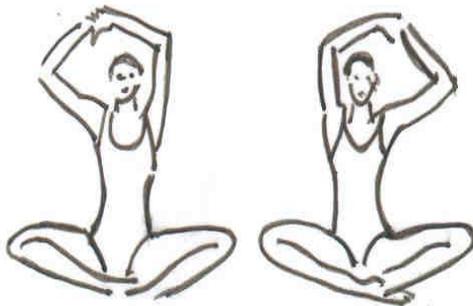
Debout, montez lentement les bras au-dessus de la tête. Pressez les mains l'une contre l'autre et grandissez-vous au maximum.

Exercice N°3



Les pieds bien écartés, de façon à avoir une position stable, placez-vous face au mur, commencez à faire progresser les 2 mains sur le mur, vers le haut, en vous aidant des doigts. En fin d'exercice, marquez au crayon le niveau atteint de façon à aller un peu plus haut la fois suivante.

Exercice N°4



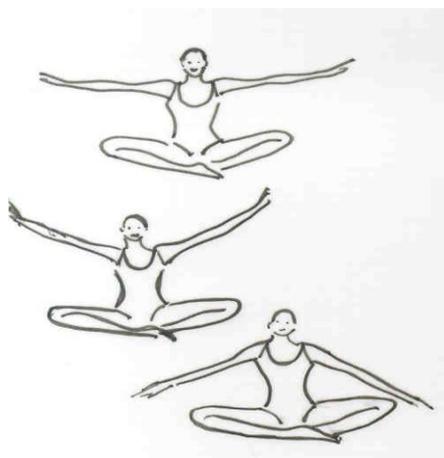
Asseyez-vous en tailleur (genoux écartés et pieds croisés) ou sur une chaise, mains jointes au-dessus de la tête. Tirez avec la main droite pour amener le bras gauche à la verticale en expirant. Tirez le coude gauche vers le haut. Tout le côté gauche s'étire. Recommencez de l'autre côté (10 fois).

SUIVANT LES RECOMMANDATIONS DU CHIRURGIEN

LES JOURS SUIVANTS LA CONSULTATION CHIRURGICALE POST OPERATOIRE

Vous pouvez effectuer très progressivement les exercices suivants **SANS FORCER**

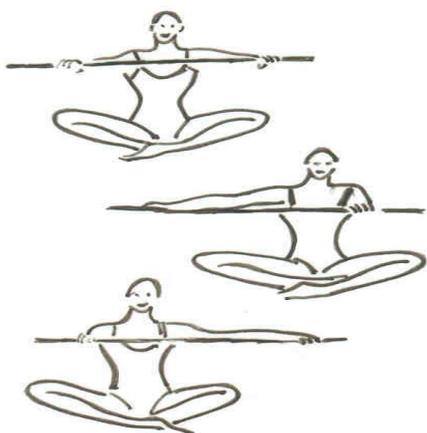
Exercice N°5



Renforcement des bras et du dos

- Assise en tailleur ou sur une chaise, bras écartés et tendus. En soufflant, redressez le dos au maximum.
- Tendez vos bras loin sur le côté. Montez doucement à 30° au-dessus de l'horizontale; puis faites des cercles en arrière.
- Descendez doucement à 30° au-dessous de l'horizontale. 20 fois.

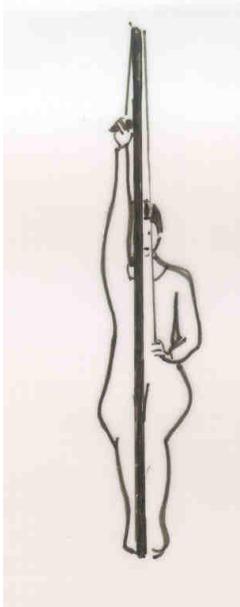
Exercice N°6



Tonification des épaules

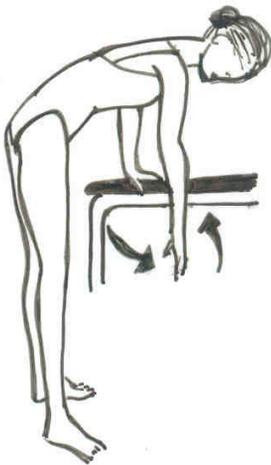
Utilisation du bâton facultative (il facilite la posture). En tailleur, dos droit, tendez les bras devant vous. En soufflant, amenez les bras latéralement à droite puis à gauche sans les plier. Rentrez le ventre. Baissez les bras et reposez-vous. 3 fois.

Exercice N°7



A chaque extrémité d'une ficelle, attachez un crayon en guise de poignée. Faites passer la ficelle par-dessus une porte ouverte, en laissant pendre les deux extrémités de part et d'autre de la porte. Asseyez-vous sur une chaise et bloquez la porte entre les genoux. Prenez une poignée dans chaque main et tirez dessus alternativement de façon à ce que le bras sain tire vers le haut le plus possible le bras côté opéré.

Exercice N°8



Le bras décontracté, faites 30 petits cercles dans un sens et 30 dans l'autre.
A faire, à volonté dans la journée.

Le buste doit être très incliné en avant

Exercice N°9



Allongée sur le dos, mettez la main sur la tête et maintenez-la pendant 2 à 3 minutes (voire plus)

Votre chirurgien peut vous prescrire des séances de rééducation post opératoire chez un masseur-kinésithérapeute en ville pour compléter ces exercices.

