



Kinésithérapie après intervention sur le sein



Vous avez eu une intervention chirurgicale sur le sein.

La mobilité de votre épaule est réduite.

Afin de la retrouver, nous vous proposons ces différents exercices à réaliser juste après l'intervention et à votre domicile.

Votre kinésithérapeute vous présentera tous ces exercices.

Ils doivent être entrepris en même temps, mais successivement et en fonction des progrès réalisés. Dans tous les exercices qui suivent, le bras dont vous vous servez est toujours celui du côté où a été pratiquée l'intervention.

Attention :

Les exercices 1, 2, 3 et 4 sont à débiter en cours d'hospitalisation et à poursuivre jusqu'à rééducation complète.

Les exercices 5, 6, 7, 8 et 9 sont à débiter 15 jours après l'intervention et à poursuivre jusqu'à rééducation complète.

Exercice N°1

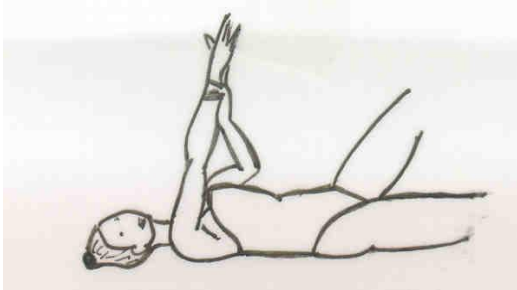
Calmer la douleur

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.

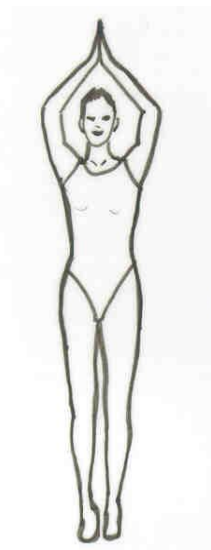


Exercice N°2

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

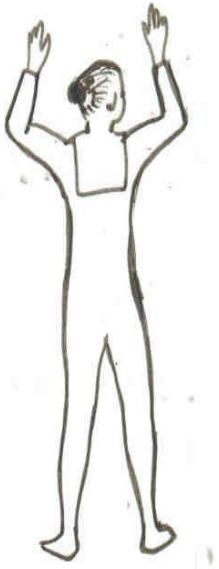


Exercice N°3



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°4



Exercice au mur

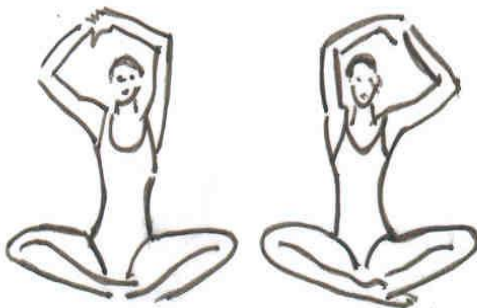
Les pieds bien écartés, de façon à avoir une position stable, placez-vous face au mur, commencez à faire progresser les 2 mains sur le mur, vers le haut, en vous aidant des doigts. En fin d'exercice, marquez au crayon le niveau atteint de façon à aller un peu plus haut la fois suivante.

Exercice N°5

Étirement du dos et des épaules

Asseyez-vous en tailleur (genoux écartés et pieds croisés) ou sur une chaise, mains jointes au-dessus de la tête.

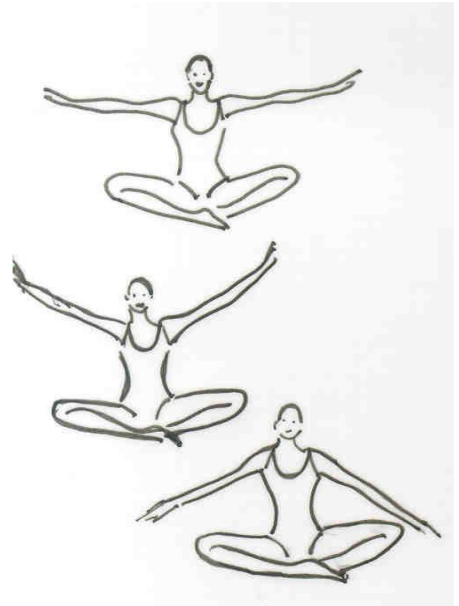
Tirez avec la main droite pour amener le bras gauche à la verticale en expirant. Tirez le coude gauche vers le haut. Tout le côté gauche s'étire. Recommencez de l'autre côté (10 fois).



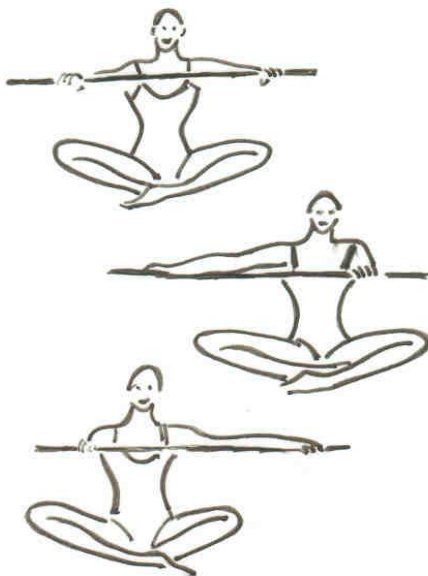
Exercice N°6

Renforcement des bras et du dos

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



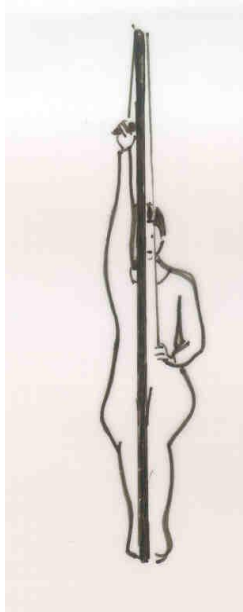
Exercice N°7



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°8



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.

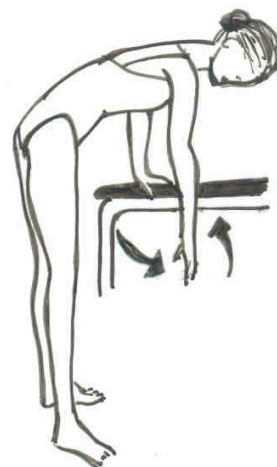
Exercice N°9

"L'aspirine de l'épaule"

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



Notes personnelles

Patrick BOSSUT

• Oncologie Médicale - Médecine Interne

Tel: 05 31 15 50 90

Heiarii RAOULX

• Hématologie

Tel: 05 31 15 50 91

Christine CHANTEPIE

- Oncologie Médicale
- Chirurgie

Tel: 05 31 15 55 24

Pierre COMET

• Chirurgie

Tel: 05 31 15 50 97