



RHNe

Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois

Physiothérapie
après une chirurgie du sein

Vous venez de vous faire opérer d'une tumeur au sein: le sein a été enlevé soit totalement (mastectomie), soit partiellement (tumorectomie), avec bien souvent une ablation d'un ganglion (technique de ganglion sentinelle) ou de plusieurs ganglions de l'aisselle (technique de curage axillaire).

Cette intervention chirurgicale peut éventuellement provoquer un enraidissement de votre épaule et limiter vos gestes au niveau du bras.

Afin de prévenir ce risque de raideur, une rééducation méthodique et raisonnable à partir d'exercices actifs, simples, pratiqués régulièrement et progressivement vous aidera à récupérer plus facilement et plus rapidement **une aisance dans tous vos mouvements.**

Ces exercices font partie de votre traitement et de votre rétablissement.

Ils vont vous aider à:

- Reprendre **vos activités quotidiennes** (comme vous laver et vous habiller)
- Conserver **la bonne mobilité** de votre épaule et de votre bras
- Améliorer **votre force musculaire**
- Améliorer **votre bien-être général**

HEMIN
GUÉRIR PLEURER S'AIMER
PRENDRE SOIN DE SOI

- 02 Introduction
- 04 Quand démarrer la rééducation?
- 06 Programme d'exercices
- 16 La reprise des activités
- 17 Deuxième stade de guérison
- 18 En cours de radiothérapie...
- 20 En cours de chimiothérapie...
- 22 Le lymphœdème



ESTIME DE SOI
FÉMINITÉ
LE REGARD DE L'AUTRE

Certains exercices peuvent être entrepris dès le lendemain de la chirurgie, d'autres un peu plus tard.

Ils vous seront montrés et expliqués par des physiothérapeutes du Centre du sein et vous pourrez les poursuivre tranquillement et **quotidiennement chez vous**, à l'aide de cette brochure.

Des exercices de remise en forme générale grâce à **une activité physique adaptée** pourront être ajoutés ultérieurement dès que vous vous sentirez mieux.

Il faut savoir que votre bras peut être mobilisé du moment que les amplitudes sont sollicitées **avec prudence** au début puis en progressant régulièrement.

Inutile d'en faire plus!

Dans cette phase de rééducation
«le mieux est l'ennemi du bien»
avec le risque d'inflammer vos tissus,
qui sont en train de se réparer.



Quelques principes doivent être respectés tout au long de votre rééducation. Il ne s'agit pas d'aller trop vite pour gagner du temps.

• Respectez la douleur

Il est normal de sentir votre peau et vos tissus **tirer un peu** pendant ces exercices (il y a des agrafes, des fils, le pansement, c'est un peu désagréable...).

Par contre, il s'agit de faire travailler vos articulations et vos muscles sans gêne: vous ne devez pas ressentir de douleur.

• Ne cherchez pas d'amplitude extrême

Ces gestes ne doivent pas être réalisés à fond: vous réaliserez ces mouvements en douceur, de manière lente et progressive, avec fluidité et sans charge. Vous récupérez vos amplitudes petit à petit grâce à **votre pratique régulière** et non en forçant votre mouvement.

Ils seront associés à une respiration calme et profonde.

• Pas de surmenage

Réaliser chaque exercice 10 à 15x de suite, selon votre état de fatigue, et ceci 2 à 3x par jour.

Avec cette rééducation, vous allez retrouver la pleine mobilité de votre bras sans ressentir d'étirement dans l'aisselle: cela pourra prendre 2 à 3 mois.

Ce programme pourra débuter dès le lendemain de votre chirurgie.

Je respire...**Exercice 1**

Soufflez pour bien vider vos poumons puis inspirez en imaginant une odeur agréable, plaisante.
Vous sentez votre cage thoracique qui se mobilise doucement.

Répétez cet exercice **5 fois de suite, plusieurs fois par jour**, en particulier lorsque vous vous sentez anxieuse ou crispée. Cela permettra de vous détendre.



Je prends conscience de ma respiration et je me détends.

Exercice 2

Je respire pour mobiliser ma cage thoracique.

Placez vos mains sur vos dernières côtes. Inspirez en gonflant vos poumons et vous sentez vos côtes s'ouvrir sous vos mains.

Puis souffler lentement et vous sentez vos côtes se fermer sous vos mains.

5 à 10 fois.



Cette respiration profonde permet de mobiliser en douceur les zones qui viennent d'être opérées, et d'éviter ainsi à votre cicatrice de devenir adhérente.

Je bouge mes épaules

Exercice 3

Montez vos deux épaules vers les oreilles en inspirant et redescendez doucement en soufflant.

Ensuite, faites des petits cercles avec vos épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.

5 à 10 fois chacun.



Exercice 4

Mettez vos mains sur vos épaules, tirez vos coudes en arrière en inspirant puis ramenez-les en avant en soufflant.



Je lève mon bras

Exercice 5

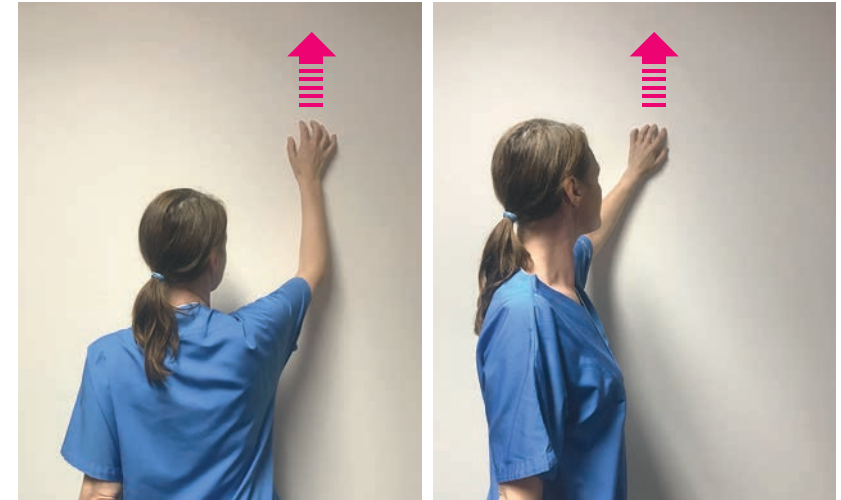
Croisez les doigts, en inspirant montez doucement les bras vers le haut jusqu'à ressentir un léger étirement, revenir lentement à la position de départ en soufflant.



Exercice 6

Face au mur, placez la main le long du mur et, avec les doigts, escaladez ce mur jusqu'à ressentir un léger étirement. Redescendre doucement.

Même exercice **de profil**.



Après 15 jours, un nouvel exercice

Placez la main derrière vous, dans le bas du dos, tout en amenant votre épaule vers l'arrière.



Je garde la nuque souple...**Exercice 7**

Flexion/Extension

Baissez la tête vers le sol en soufflant
puis **redressez la tête vers le plafond en inspirant.**



Inclinaison latérale

Penchez doucement la tête sur le côté en expirant
et en rapprochant l'oreille de l'épaule,
puis **revenez à la position initiale en inspirant.**

**Je corrige ma posture**

La correction de la posture permet de combattre l'attitude de protection du sein repliée sur la zone opérée. Vous travaillerez sur l'ouverture de votre buste au lieu de l'enroulement vers l'avant.

Exercice 8

Auto-grandissement

Assise sur une chaise
ou debout,
le dos bien droit,
imaginez un fil
qui vous grandit.

**Exercice 9**

Omoplates serrées en X

Imaginez votre omoplate droite
qui se dirige
vers votre fesse gauche
en diagonale
et **votre omoplate gauche**
qui se dirige
vers votre fesse droite.

Jusqu'à la cicatrisation complète **vous ne devez pas masser directement votre cicatrice.**

Cependant vous pouvez réaliser une manœuvre douce:

Exercice 10

En posant votre main par-dessus le pansement, **réalisez de légers mouvements de mobilisation tissulaire en va-et-vient dans le sens de la cicatrice,** sans glisser.

10 va-et-vient.

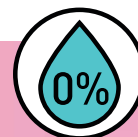
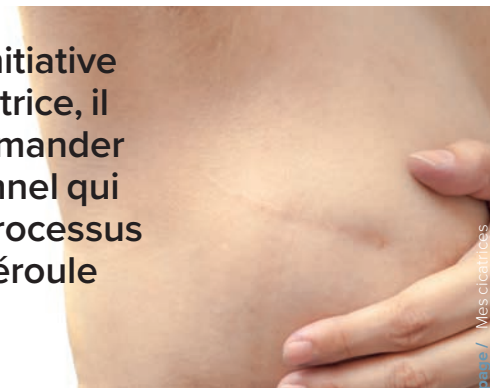
Pas plus! sinon il y a un risque d'inflammation.



Un mois après l'intervention, une fois que la cicatrice est bien refermée et que les croûtes sont tombées, il est possible de procéder à des massages afin d'assouplir votre cicatrice.

Vous pouvez pour cela utiliser **une crème hydratante,** mais non alcoolisée.

Avant de prendre l'initiative de masser votre cicatrice, il est préférable de demander l'avis d'un professionnel qui vérifiera que votre processus de cicatrisation se déroule bien normalement.



Tous les exercices que vous avez faits précédemment, la respiration profonde, les mouvements d'ouverture de votre bras, contribuent également à mobiliser et à étirer en douceur votre cicatrice et, de cette façon, **à prévenir d'éventuels problèmes d'adhérence.**

Dès votre retour à la maison, **les gestes de la vie courante** peuvent aussi vous aider à prévenir la raideur de l'épaule.

Au moment de la toilette, se laver le dos, la nuque et les épaules, se coiffer ou s'essuyer les cheveux permettent d'accomplir naturellement et spontanément des gestes qui participent à votre rééducation.

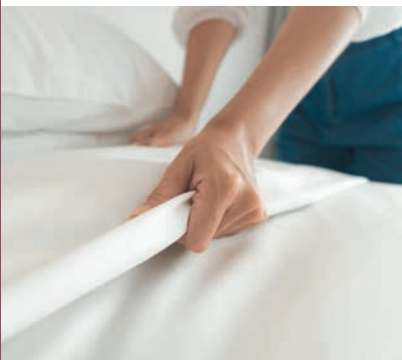
D'autres situations vont aussi pouvoir vous aider:

Enfiler et retirer un t-shirt, faire son lit, étendre le linge, le ranger dans une armoire.

Vous pouvez également, sans danger, effectuer **de légers travaux ménagers** durant **les 6 premières semaines** qui suivent la chirurgie.

Pensez à vous reposer si vous en ressentez la nécessité.

Fiez-vous toujours à la douleur comme point de repère: un peu d'inconfort est acceptable, mais si vous avez mal, cela peut vouloir dire que vous en faites trop.



Des précautions à prendre au jour le jour:

Pas de surmenage dans les tâches ménagères! **Des mouvements trop répétitifs, trop intenses sont à proscrire.**

- Eviter de pousser ou de tirer des objets lourds
- Ne soulevez **aucune charge de plus de 5 kg** (sac de commissions)
- Le tricot, le repassage, le ménage trop intense (aspirateur, lavage des vitres...) ne sont pas recommandés dans un premier temps

À partir de la 6^{ème} semaine, vos plaies sont cicatrisées.

Progressivement **poursuivez les exercices de façon plus soutenue**. La reprise de l'activité physique est importante, et le plus précocement possible. Les exercices physiques, qui font travailler le cœur et les poumons améliorent votre condition physique globale, et votre qualité de vie s'ils sont pratiqués régulièrement, de façon adaptée. Cela signifie retrouver vos anciennes habitudes sportives ou essayer de nouvelles activités en fonction de vos goûts.

La reprise progressive des tâches domestiques plus soutenues contribuera également à retrouver la forme.

L'activité physique est bénéfique pour:

Améliorer votre condition cardiovasculaire et votre endurance à l'effort

Atteindre un poids santé

Améliorer la qualité du sommeil et réduire le niveau de stress

Améliorer le lien social si vous pratiquez en groupe ou en salle

Augmenter la confiance en soi

Mieux faire face aux éventuels traitements à venir

Soutenir le système immunitaire

Il est cependant important d'y aller graduellement.

Vous pourrez discuter à ce moment avec votre médecin de la nécessité de vous prescrire **des séances de physiothérapie** afin de vous proposer des exercices personnalisés pour retrouver votre pleine forme.

Exemples d'activités bénéfiques:

Marche / Nordic walking
30 minutes par jour conseillées

Natation (brasse, crawl) / Cyclisme
Course à pied / Ski de fond

Yoga / Qi-gong / Tai-chi
Respiration profonde, tonification,
gainage musculaire

Escrime / Aviron
Pratiqués par des femmes en compétition

Par contre, pour certaines disciplines avec des impacts comme le tennis, le golf, le VTT, **demandez l'avis de votre médecin.**



La position pour recevoir les séances de radiothérapie demande **une bonne ouverture d'épaule**.



Pour s'y préparer convenablement **poursuivez les exercices** du programme.

Vous pouvez également **ajouter deux exercices supplémentaires**. Ces deux exercices peuvent se réaliser également en position couchée.

Je continue de lever les bras

Exercice 11

Placez les mains derrière la tête puis doucement, **tirez vos coudes vers l'arrière**.



Exercice 12

Dos au mur,
montez les bras en chandelier.
Si c'est trop difficile, ne le faites que du côté opéré.
Les mains se dirigent vers le mur.

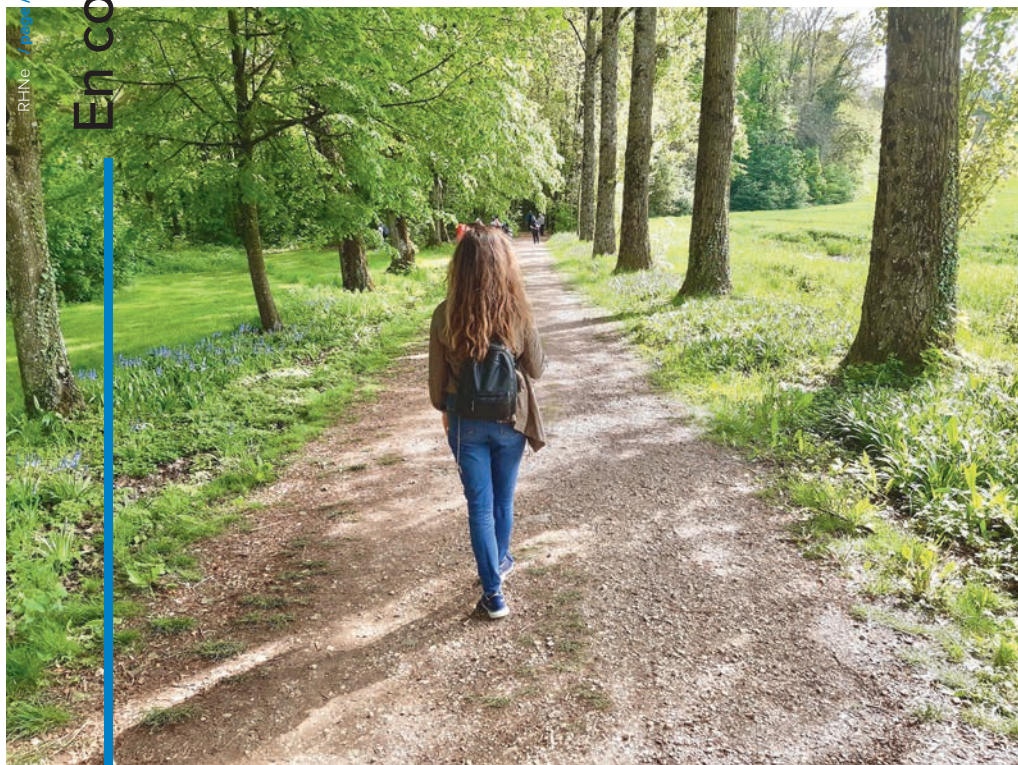
Garder la position 30 secondes.



L'un des effets secondaires de la chimiothérapie est la fonte musculaire ainsi que des raideurs et de la fatigue. Les dernières recherches scientifiques recommandent vivement **l'activité physique** pour lutter contre ces symptômes.

J'optimise ma condition physique

Il est important de marcher **aux moins 30 min par jour**. Si ce n'est pas possible, même 10 min à votre rythme est bénéfique. Pensez aussi à prendre les escaliers.

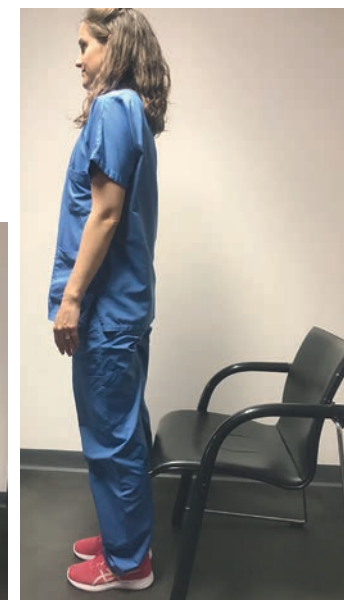


Je tonifie mes jambes...

Exercice 13

Assise sur une chaise, relevez-vous sans l'aide des bras.

Commencez par une série de 10 puis, au fil des semaines, **augmentez** le nombre de répétitions.



... Et je fais des étirements

Exercice 14

En position couchée, avec vos deux mains ramenez votre genou vers la poitrine.



Face à un mur, en fente avant, **enfoncez bien votre talon arrière dans le sol.**

Le lymphoedème est un gonflement du bras, de la main ou de la paroi thoracique dû à une accumulation de liquide lymphatique sous la peau: la circulation de la lymphe est perturbée.

Aujourd'hui, la technique du ganglion sentinelle est privilégiée (un seul ganglion est prélevé et analysé) et cela réduit considérablement le risque d'œdème.

Cependant, un lymphoedème peut se manifester peu de temps après le traitement ou des mois, voire des années plus tard. Mais drainer un membre supérieur ne sert à rien si l'œdème n'est pas présent. Par contre, solliciter les muscles du membre supérieur, bouger raisonnablement et régulièrement sera beaucoup plus efficace pour faire circuler votre lymphe dans votre bras.

Toutefois, si vous ressentez une lourdeur ou une pesanteur, ou bien encore une sensation de gonflement dans votre bras ou votre main, que vous sentez vos vêtements ou vos bijoux qui deviennent trop serrés, vous devez le signaler à votre médecin ou au Centre du sein.

La prise en charge de votre œdème débutant sera d'autant plus facile à maîtriser que vous le signalerez rapidement et il sera traité par des séances de drainage lymphatique.

Dans cette situation préférez des vêtements amples, des bijoux pas trop serrés, un soutien-gorge sans armatures...

Attention aux infections et aux brûlures...

Toute piqûre, blessure ou plaie sur votre bras est une possible source d'infection et représente donc un risque de développer un lymphoedème.

Garder une peau souple et saine grâce à une bonne crème hydratante est le meilleur moyen contre ce risque infectieux.

Toutefois, si le cas se présente:

1. Nettoyer d'abord à l'eau et au savon
2. Désinfecter 3 fois par jour avec un antiseptique
3. Protéger avec un pansement
4. Surveiller l'évolution

Une rougeur, ou une chaleur accrue peuvent signifier une infection que vous devrez signaler à l'infirmière référente du Centre du sein ou à votre médecin.

Voici les dernières recommandations:

- Prises de sang et de tension artérielle sur l'autre bras
- Se protéger des coups de soleil
- Porter des gants si vous jardinez
- Stabiliser votre poids
- L'activité physique prévient l'apparition du lymphoedème

En respectant ces règles d'hygiène, vous pourrez pratiquer vos activités préférées.



Réseau hospitalier neuchâtelois Service de physiothérapie du Centre du sein

RHNe - La Chaux-de-Fonds
Centre du sein
Chasseral 20
2300 La Chaux-de-Fonds

Infirmières référentes
Tél. +41 79 559 54 95

Physiothérapeutes référentes
Nathalie Griesser tél. +41 79 559 51 42
Giada Nojelli tél. +41 79 559 50 86

Brochure réalisée par
Nathalie Griesser et Giada Nojelli, physiothérapeutes de Centre du Sein,
en collaboration avec l'équipe infirmière du Centre du sein.



DOUCEUR QUOTIDIEN
ACCEPTER
SE CONFIER
SE LAISSER LE TEMPS