Centre des maladies du sein Deschênes-Fabia

Hôpital du Saint-Sacrement
1050, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1S 4L8
chudequebec.ca

PHYSIOTHÉRAPIE AU CMS

Programme d'exercices postmastectomie partielle avec oncoplastie

Pendant la phase du drain (environ 24-48 heures) :

Reprendre progressivement les activités quotidiennes en utilisant le bras opéré le plus normalement possible, en tenant compte de la douleur et des sensations d'étirement au site de la chirurgie (douleurs et étirements doivent être tolérables).

Éviter les positions statiques prolongées du membre supérieur (côté opéré).

Attention aux mauvaises postures, exemple : éviter de surélever l'épaule ou de garder l'avant-bras collé au thorax.

Suite au retrait du drain :

Il est conseillé de débuter ces exercices dès le lendemain du retrait du drain.
Ces exercices visent à maintenir votre mobilité à l'épaule du côté opéré tout en favorisant une bonne souplesse des tissus dans les régions opérées.
Lors des exercices, il se peut que vous ressentiez un inconfort dans les régions opérées. Progressivement, sans mouvement brusque et sans forcer, étirer jusqu'à la zone de sensibilité.
Prendre un comprimé contre la douleur 30 minutes avant l'exercice peut être facilitant pour les premiers jours.
Pour les exercices couché sur le dos, ceux-ci peuvent être faits sur un matelas d'exercices au sol ou sur votre matelas sans oreiller.

Chaque exercice doit être fait **2 à 3 fois par jour**.

Prévoir environ 10 à 15 minutes par séance.

MOUVEMENTS CIRCULAIRES DES ÉPAULES

Position de départ : debout ou assis, les bras le long du corps.

Mouvement : faire de petits cercles avec les épaules; amener les épaules doucement vers le haut, vers l'arrière puis vers le bas et ramener vers l'avant.

Paramètres : 5 répétitions

ROTATION DE L'ÉPAULE

Position de départ : assis ou debout, dos appuyé, le coude du côté opéré appuyé contre le corps, plié à 90°, pouce vers le plafond.

Mouvement : ouvrir l'avant-bras vers l'extérieur en gardant le coude appuyé contre le corps. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions

RÉTRACTION DES OMOPLATES

Position de départ : assis ou debout, bras au repos le long du corps.

Mouvement : reculer les épaules pour serrer vos omoplates ensemble.
Tenir 5 secondes. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions

FLEXION DE L'ÉPAULE, COUCHÉ SUR LE DOS

Position de départ : couché sur le dos, les genoux fléchis. Saisir le poignet du bras opéré avec l'autre main, en gardant le bras allongé et le pouce vers le plafond.

Mouvement : amener lentement les deux bras au-dessus de la tête le plus loin possible. Tenir 5 secondes. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

N.B. : Attention de ne pas creuser le bas du dos

Paramètres : 5 répétitions

FLEXION DE L'ÉPAULE EN POSITION ASSISE

***Position de départ* :** assis, saisir le poignet du bras opéré avec l'autre main, en gardant le bras allongé du côté opéré et le pouce vers le plafond.

Mouvement : *amener lentement les bras vers le plafond en gardant le bras allongé du côté opéré. Tenir 5 secondes en gardant les épaules détendues. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.*

N.B. : Attention de ne pas creuser le bas du dos.

Paramètres *:* *5 répétitions*

MAIN DANS LE DOS

Position de départ : debout, placer la main du côté opéré dans le bas de votre dos. Saisir le poignet du côté opéré avec l'autre main.

Mouvement : monter la main du côté opéré le plus haut possible en vous aidant de l'autre main. Tenir 5 secondes. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions

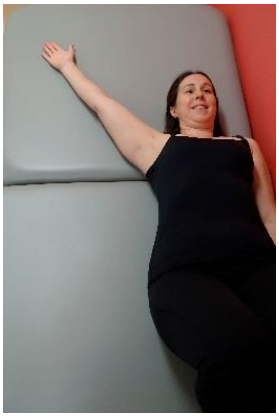
À DÉBUTER 4 SEMAINES APRÈS LA CHIRURGIE

ABDUCTION DE L'EPAULE

Position de départ : couché sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps, paume vers le plafond.

Mouvement : glisser le bras sur le lit pour l'éloigner du corps le plus loin possible en gardant le bras collé contre le lit tout au long du mouvement. Tenir 5 secondes. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions

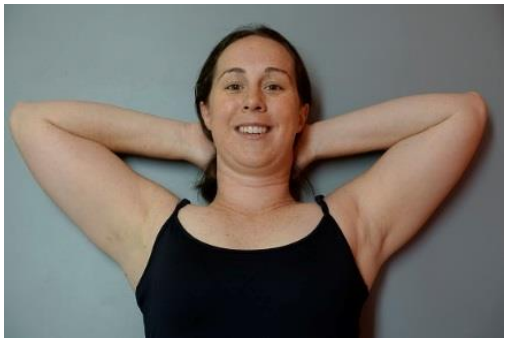


MAINS DERRIÈRE LA NUQUE

Position de départ : couché sur le dos, genoux fléchis. Placer les mains derrière la nuque, doigts entrecroisés, avec les coudes pointant vers le plafond.

Mouvement : descendre lentement vos coudes sur le côté pour venir toucher le matelas. Tenir 5 secondes. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 5 répétitions



RECOMMANDATIONS

Chaque exercice doit être pratiqué aussi longtemps qu'il sera nécessaire pour que votre bras reprenne sa mobilité antérieure, et ce, sans inconfort dans les régions opérées.

Si, malgré les exercices, vous ne voyez plus d'amélioration au niveau de la mobilité de votre bras et/ou qu'un inconfort persiste dans les régions opérées, vous pouvez progresser les exercices de la façon suivante :

1) Tenir 10 secondes, 5 répétitions
2) Tenir 20 secondes, 3 répétitions

Si des traitements de radiothérapie sont prévus ou possibles ultérieurement, un autre cahier d'exercices vous sera remis et sera à faire 1 à 2x/jour pendant les traitements et jusqu'à 12 mois après la fin des traitements afin de maintenir une bonne souplesse dans les régions irradiées et une mobilité fonctionnelle au bras du côté opéré.

À DÉBUTER 1 MOIS APRÈS LA CHIRURGIE

MASSAGE DE LA CICATRICE

- Le massage de la cicatrice et des tissus au pourtour de la chirurgie est important, car il active la circulation, favorise la souplesse des tissus et prévient les adhérences. Attendez que les cicatrices perdent leurs "croûtes" et qu'il n'y ait plus d'écoulement de la plaie avant de débuter le massage **(Pas avant 1 mois post chirurgie).**
- Placez les doigts de chaque côté de la cicatrice et effectuez des mouvements circulaires tout le long de la cicatrice en vous approchant graduellement pour en venir à masser la cicatrice elle-même. La région au pourtour de la cicatrice est toute aussi importante à masser.
- Massez la région opérée de cinq à dix minutes par jour.
- L'huile d'amande douce, l'huile de bébé ou une crème hydratante non parfumée peuvent être utilisées à la fin du massage si vous désirez hydrater votre peau.
- **Ne faites pas de massage pendant la radiothérapie et pour un minimum de 3 semaines après le traitement (selon l'état de la peau).**

Tous les guides d'enseignement en physiothérapie concernant les exercices sont disponibles sur le site du CMS à l'adresse suivante, dans l'onglet Traitements **:** http://www.centredesmaladiesdusein.ca

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 14 novembre 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenue responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et du CISSS de la Montérégie-Centre. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.