

Groupe postopératoire

Physiothérapie - CMS

Un enseignement postopératoire de groupe est offert en physiothérapie au [Centre des maladies du sein](#) pour les personnes ayant eu un drain suite à leur chirurgie (mastectomie totale, évidement ganglionnaire, reconstruction mammaire ou oncoplastie). Cette séance est offerte une fois par mois en présentiel à l'Hôpital Saint-Sacrement et une fois par mois en virtuel (Teams). Une [agente administrative](#) vous contactera pour vous y inviter et céder l'enseignement à une date de votre choix.

Il s'agit d'**une seule rencontre**. Nous vous invitons à y participer environ **1 mois après la chirurgie** pour vous laisser le temps de récupérer et de débiter les exercices.

Cette séance est divisée en 2 parties (conseils généraux et prévention du [lymphœdème](#)). Certaines personnes assistent à la 1^{re} partie seulement alors que d'autres sont invités pour les 2 parties selon la chirurgie effectuée et la possibilité ou non de recevoir des traitements de radiothérapie. La [physiothérapeute](#) pourra vous préciser le tout sur place lors de la séance.

Chaque partie dure environ 1h30. Il est donc conseillé de prévoir **tout l'avant-midi** à votre agenda.

Les objectifs de cette rencontre sont de :

- Comprendre les bienfaits de [l'activité physique](#) suite à un diagnostic de [cancer du sein](#).
- Connaître les [exercices](#) pouvant prévenir les séquelles au bras suite à la chirurgie.
- Connaître les précautions à prendre lors des [exercices](#).
- Discuter des [neuropathies](#) sensitives pouvant survenir suite à la chirurgie.
- Connaître les différentes [ressources](#) disponibles au [Centre des maladies du sein](#) et via différentes [Fondations partenaires en oncologie](#).
- Enseigner un [programme d'exercices](#) de renforcement musculaire au bras du côté opéré afin de favoriser une récupération optimale post chirurgie.
- Mieux comprendre le [lymphœdème](#) et ses différents facteurs de risque.
- Donner des conseils préventifs concernant le [lymphœdème](#) et les infections au membre à risque.
- Savoir dépister rapidement un début de [lymphœdème](#) et connaître les traitements disponibles si cela survient.

À noter que la participation à cet enseignement est un prérequis pour pouvoir bénéficier des services de [physiothérapie](#) au [Centre des maladies du sein](#) si une problématique de [lymphœdème](#) ou de mobilité à l'épaule survient dans le futur en lien avec la chirurgie.

