

CENTRE DU SEIN



PHYSIOTHERAPIE APRES UNE CHIRURGIE DU SEIN

Service de Physiothérapie
RHNe La Chaux-de-Fonds

TABLE DES MATIERES

1. Introduction
2. Quand démarrer la rééducation ?
3. Programme d'exercices
4. La reprise des activités quotidiennes
5. Des précautions à prendre au jour le jour
6. Le deuxième stade de guérison
7. Le lymphoedème (LO)
8. Contacts

Introduction

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'une partie ou de tous les ganglions de l'aisselle (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;
- Diminuer la raideur de vos articulations;
- Améliorer votre bien-être général.

Quand démarrer la rééducation ?

Certains exercices peuvent être entrepris dès le lendemain de la chirurgie.

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

Des exercices de raffermissement et de remise en forme générale pourront être ajoutés ultérieurement, dès que vous vous sentirez mieux.

Quelques principes doivent cependant être respectés tout au long de votre rééducation.

Il ne s'agit pas d'aller trop vite pour gagner du temps :

- **RESPECTEZ VOTRE DOULEUR** : ces exercices vont vous permettre de repousser petit à petit les limites de ce que vous pouvez supporter. Il s'agit de faire travailler vos articulations et vos muscles sans gêne, ni sensation désagréable;
- **NE CHERCHEZ PAS D'AMPLITUDE EXTRÊME** : ces gestes ne doivent pas être réalisés à fond, ils sont faits progressivement selon ce que vous ressentez;
- Ces mouvements sont réalisés lentement, sans charge, ni brusquerie et avec fluidité;
- Ils seront associés à une respiration calme et profonde.

Il est normal de sentir votre peau et vos tissus tirer un peu pendant ces exercices.

Si toutefois vous deviez ressentir une douleur, des engourdissements, des picotements ou une sensation de brûlure, il faut arrêter le geste dans sa course juste avant ces sensations désagréables (la chirurgie a probablement irrité quelques-unes de vos terminaisons nerveuses).

Poursuivez les exercices, sauf si bien sûr l'enflure ou la sensibilité augmente, auquel cas il faut en avertir votre médecin.

Nous vous conseillons de réaliser chaque exercice 10 à 15 fois de suite, selon votre état de fatigue, et ceci 2 à 3 fois par jour.

Ils sont à poursuivre jusqu'à retrouver la pleine mobilité de votre bras et sans ressentir d'étirement à l'aisselle : cela pourra **prendre 2 à 3 mois**.

Ce programme pourra débuter dès le lendemain de votre chirurgie.

Programme d'exercices

1. ASSOUPPLISSEMENT DE VOTRE NUQUE



a/ Flexion / Extension

Baissez la tête vers le sol en soufflant.

Puis redressez la tête vers le plafond en inspirant.



b/ Rotation

Tournez lentement la tête à droite en soufflant.

Inspirez en revenant à la position de départ.

Même chose vers la gauche.



c/ Inclinaison latérale

Penchez doucement la tête sur le côté, en rapprochant l'oreille droite de l'épaule droite en soufflant.

Revenez à la position initiale en inspirant.

Même chose vers la gauche.

2. EXERCICES DE POMPAGE DE LA MAIN



Ouvrez et fermez le poing délicatement **15 à 25 fois** de suite.

3. MOBILISATION DE VOS COUDES



Pliez le coude en soufflant puis l'étendez en inspirant.

4. MOBILISATION DE VOS EPAULES



a/ Levez les deux épaules vers le plafond en inspirant puis les abaisser lentement en soufflant.



b/ Faites des petits cercles avec vos deux épaules en avant, puis en arrière.

5. ETIREMENTS DES PECTORAUX



En position couchée, mettez les mains derrière la nuque. Tirez vos coudes en arrière en inspirant, puis ramenez-les en avant en soufflant.

6. ELEVATION DES MEMBRES SUPERIEURS, POSITION COUCHEE



Toujours en position couchée sur le dos, les genoux repliés. Elevez vos deux bras tendus symétriquement le plus loin possible au dessus de votre tête jusqu'à ressentir un léger étirement, en inspirant. Les ramener le long du corps en soufflant.

7. ELEVATION DES MEMBRES SUPERIEURS, DEBOUT



a/ Croisez vos doigts devant la poitrine, en inspirant, remontez doucement les bras vers le haut jusqu'à ressentir un léger étirement, revenir lentement à la position de départ, en soufflant.



b/ "Escalade de mur"

Soit face à un mur, soit perpendiculairement, placez la paume de vos mains contre le mur.

Avec vos doigts, "escaladez" le mur jusqu'à ressentir un léger étirement. Redescendre doucement.

Essayez d'atteindre un niveau un peu plus élevé chaque jour.



c/ Inclinaison sur les côtés

Avec un bâton, élevez vos bras tendus symétriquement le plus loin possible au dessus de votre tête jusqu'à ressentir un léger étirement, en inspirant, inclinez d'un côté puis de l'autre.

La reprise des activités quotidiennes

Des 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, comme par exemple enfiler et retirer un t-shirt, faire son lit, étendre le linge et le ranger dans une armoire.

Vous pouvez également, sans danger, effectuer de légers travaux ménagers **durant les 6 premières semaines qui suivent la chirurgie**. Ne le faites que pendant de courtes périodes à la fois et reposez-vous entre les travaux.

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. Alors réduisez l'intensité de vos exercices sans pour autant les arrêter totalement.

Des précautions à prendre au jour le jour

Des mouvements trop répétitifs, ou trop intenses sont cependant à proscrire, la règle étant de ne pas surmener votre bras :

- Evitez 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, etc.) ne sont pas recommandés dans un premier temps.

Le deuxième stade de guérison

À partir de **la 6^{ème} semaine**, lorsque vous vous sentirez plus fort/e, des exercices de raffermissement et de remise en forme générale pourront être commencés. Cela signifie retrouver ses anciennes habitudes ou essayer de nouvelles activités.

Vous pourrez à ce moment demander une prescription de physiothérapie à votre médecin et votre physiothérapeute pourra vous proposer des exercices personnalisés.

Vous pourrez, par exemple, entreprendre des exercices de tonification de vos bras avec des poids légers de **500 gr à 1 kg** et la reprise progressive de tâches domestiques plus soutenues comme le jardinage. L'entretien de son terrain permettra également de continuer à reprendre des forces; il est cependant important d'y aller graduellement.

Les exercices physiques qui font travailler le coeur et les poumons améliorent aussi votre condition physique globale et votre qualité de vie s'ils sont pratiqués régulièrement, de façon raisonnable et adaptée.

Ils s'avéreront bénéfiques pour :

- Améliorer votre condition cardiovasculaire et donc votre endurance à l'effort;
- Atteindre un poids santé;
- Se sentir mieux et ainsi réduire le niveau de stress et d'anxiété;
- Mieux faire face aux défis de la vie après le cancer.

Avant de vous lancer dans la reprise d'une activité sportive, il est cependant recommandé de demander conseil à son médecin.

La marche rapide, le nordic walking, la natation, la course à pied, le cyclisme, le ski de fond et la danse sont autant d'exemples d'exercices indiqués.

Par contre, certaines disciplines comme le tennis, le golf et le VTT ne peuvent être reprises qu'après avis médical.

Vous pouvez aussi utiliser un manchon pendant les efforts et positionner votre bras en déclive si, après l'effort, vous avez l'impression que votre bras a tendance à gonfler.

Le lymphoedème (LO)

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 car des ganglions lymphatiques ont été soit retirés lors de la chirurgie, soit endommagés par la radiothérapie et ils ne peuvent plus assurer convenablement leur fonction.

Le lymphoedème peut se manifester peu de temps après le traitement ou des mois et même des années plus tard.

Le problème sera d'autant plus facile à maîtriser si vous le signalez rapidement à votre médecin et qu'il est traité immédiatement par des séances de drainage lymphatique.

Son apparition dépend, entre autres, du type d'intervention chirurgicale et en particulier si un curage axillaire a été réalisé.

SURVEILLANCE DES SIGNES D'APPARITION DU LYMPHOEDEME

N'hésitez pas à signaler à votre médecin :

- L'apparition de toute sensation de lourdeur, de pesanteur ou de gonflement dans le bras;
- Une impression de perdre de la souplesse dans les mouvements de la main ou du poignet, ou d'être inhabituellement serré/e dans vos vêtements;
- Une rougeur, ou une chaleur accrue peuvent signifier une infection que vous devez également signaler à votre médecin.

MOYENS DE PREVENTION ET DE TRAITEMENT DU LYPHOEDEME

Ces conseils sur les soins à donner à votre bras et à votre peau peuvent aider à prévenir le lymphoedème :

- Ne plus pratiquer sur ce bras des actes médicaux tels que prise de sang, prise de tension artérielle, injection, perfusion, acupuncture, etc.;
- Evitez de porter des bijoux (montre, bracelet, bague) ou des vêtements trop serrés : ils empêchent la circulation de se faire librement :
 - Préférez des vêtements à emmanchures larges, ne pas serrer les bretelles de soutiens-gorges et les choisir sans armature;
- Si vous devez faire un long voyage en avion (plus de 4 heures), mettez un manchon (c'est une contention élastique, comme un bas à varices, qui empêchera le bras de gonfler), que vous pouvez trouver dans les magasins spécialisés (voir avec votre physiothérapeute) :
 - Hydratez-vous bien le bras pour garder une peau souple et saine qui aura moins de risque de s'abimer ou de se blesser;
- Evitez les sources de chaleur sur votre bras :
 - Au soleil, protégez-vous avec une crème solaire à indice de protection élevé et rafraichissez régulièrement votre bras dans l'eau froide, ou enroulez-le dans un linge frais et humide;
 - Si vous prenez un bain chaud, évitez de plonger le bras opéré dans l'eau;
 - Pour sortir un plat du four, préférez l'utilisation du bras non opéré ou enfiler un gant de protection;
 - Soyez prudent/e si vous allez au sauna, SPA ou hammam : ces sources de chaleur peuvent aggraver le lymphœdème chez certaines personnes;

- Evitez les blessures et les coupures telles que griffures d'animaux ou piqûres d'insectes :
 - Pour le jardinage (taillage de rosiers en particulier) et les travaux extérieurs, portez des gants de jardinage qui vous protégeront;
 - Portez également des gants de caoutchouc lors des épiluchages, de l'utilisation de produits détergents qui abîment la peau, ou encore lorsque vous faites la vaisselle;
 - Soyez prudent/e lorsque vous vous coupez les ongles et vous rasez les aisselles;
 - Si vous faites de la couture, pensez à mettre un dé à coudre pour ne pas vous piquer.

Toute piqûre, blessure ou plaie est une possible source d'infection.

La conduite à tenir, si le cas se présente, est la suivante :

- Nettoyez à l'eau et au savon;
- Désinfectez avec un antiseptique;
- Protégez avec un pansement;
- Surveillez l'évolution.

Ces quelques règles d'hygiène de vie vous permettront de réaliser vos activités préférées en évitant des complications.

En résumé :

- Une reprise progressive des activités physiques;
- Etre attentif/ve aux premiers signes de pesanteur.
- Fractionner ses efforts et;
- Positionner le bras en déclive (surélevez votre main à l'aide d'un coussin et la lymphe pourra s'écouler facilement) après une activité pénible.

Personnes de contact

Centre du sein
Infirmières référentes
079/559.54.95

Physiothérapeutes référentes
Flora Coulin
Nathalie Griesser
032/967.23.18