

EXERCICES RECOMMANDÉS

Après une chirurgie mammaire

Essayez d'effectuer ces exercices dans les jours suivants votre chirurgie. Ils vous aideront à retrouver la mobilité de votre bras pour que vous puissiez reprendre vos activités quotidiennes.

Faites ces exercices au quotidien pendant 4 à 6 semaines. Durant votre session, portez des vêtements confortables, faites les mouvements lentement et respirez profondément.

Répétez les mouvements 5 à 10 fois par exercice, 2 à 3 fois par jour, sauf indication contraire.

POMPES

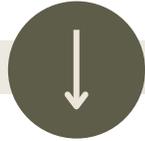
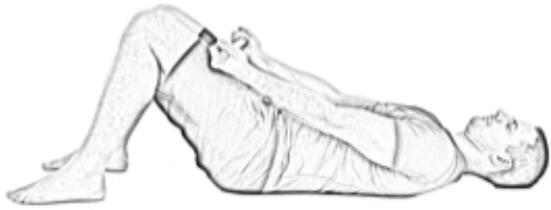
Ouvrez et fermez la main doucement du côté de l'opération.

Ce mouvement aide la circulation dans le bras atteint (même côté que votre chirurgie) et peut être fait plusieurs fois durant la journée.



RAPPROCHER LES OMOPLATES

Redressez-vous, ensuite serrez et abaissez vos omoplates. Revenez à la position de départ. N'oubliez pas de respirer profondément durant le mouvement.



LEVÉE DES BRAS

Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, accoté contre un mur.

Tenez un bâton avec les mains légèrement écartées. Levez le bâton au-dessus de votre tête avec les bras allongés, jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.

Notez: si vous avez des drains en place après votre chirurgie, limitez votre mouvement à la hauteur de vos épaules (90 degrés) jusqu'à ce que vos drains soient retirés.

ROULEMENT DES EPAULES

Montez les épaules vers le haut. Ensuite, faites des mouvements circulaire avec vos épaules en les roulant vers l'arrière et vers le bas. Répétez dans le sens contraire une fois terminée.

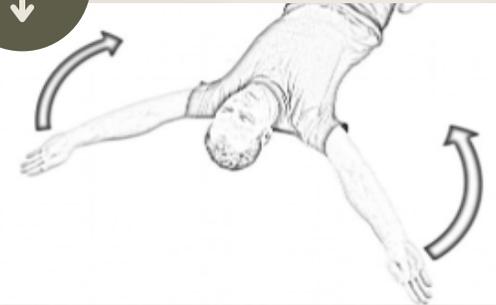
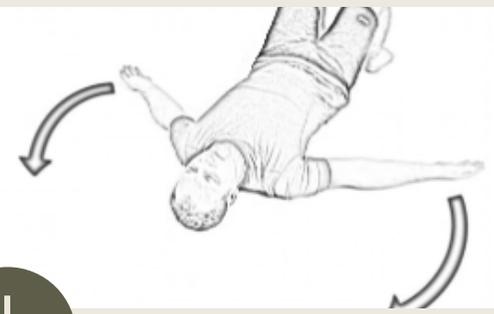


AUTRES RESSOURCES



Pour d'autres informations détaillées, vous référer au pamphlet de la société canadienne du cancer (scannez le code QR pour y accéder).

Toutes les images sont utilisées avec la permission de Physiotec



ANGE DANS LA NEIGE

Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés, les bras allongés et les paumes des mains tournées vers le haut. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, accoté contre un mur.

Faites glisser lentement les bras le long de votre tête, en vous arrêtant lorsque vous ressentez une traction.

Notez: si vous avez des drains en place après votre chirurgie, limitez votre mouvement à la hauteur de vos épaules (90 degrés) jusqu'à ce que vos drains soient retirés.