

CONSEILS PRATIQUES AUX PERSONNES OPÉRÉES DU SEIN

Établissement certifié par la Haute Autorité de Santé en 2007



Le Centre Paul Strauss est membre de la Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer qui regroupe 20 Centres français. Il a pour mission les soins, l'enseignement et la recherche en cancérologie. La pratique médicale repose sur la pluridisciplinarité. Pour établir diagnostic et traitement, les médecins échangent leurs points de vue.

Ce document est écrit pour vous et vos proches. Comprendre les explications qui vous sont données et s'en souvenir est parfois difficile. Ce document vient compléter ce que les médecins et les kinésithérapeutes vous ont dit.

CONSEILS PRATIQUES AUX PERSONNES OPÉRÉES DU SEIN

Le succès de votre récupération
dépend de votre coopération
et de votre motivation.

Vous venez de subir une intervention chirurgicale. Les muscles et les os de votre bras et de votre épaule n'ont pas été touchés. Vous pouvez par conséquent retrouver la fonction et l'aisance de votre membre d'avant l'intervention. Cela nécessite une rééducation *tout en douceur*. Nous vous recommandons d'effectuer progressivement des exercices quotidiens guidés dans un premier temps par un kinésithérapeute. Par la suite, vous les effectuerez à votre domicile accompagné par un kinésithérapeute proche de votre domicile. ■

AU SOMMAIRE >

• Exercices à faire	4
avant ablation des drains de redon	4
après ablation des drains de redon	7
• Conseils et recommandations	11
• Contact au Centre Paul Strauss	12

AVANT L'ABLATION DES DRAINS DE REDON

avec l'avis du kinésithérapeute

(PETITS TUYAUX ASPIRATIFS DESTINÉS À NETTOYER VOTRE PLAIE)

Commencez sans forcer,
en effectuant chaque exercice 5 fois.
Mettez-vous en position assise,
les bras pendants le long du corps.

LES EXERCICES À FAIRE

Les exercices qui vont suivre n'ont qu'un seul but : retrouver vos gestes et activités de tous les jours pour faire votre toilette du dos, vous habiller, vous coiffer, exécuter des tâches ménagères, vous occuper de vos enfants ou petits enfants, exercer votre profession.



A > Grandissez-vous

- Faites un double menton et poussez le sommet du crâne vers le haut (*attention à garder les épaules basses*).
- Tenez quelques secondes en inspirant.
- Relâchez en soufflant.

1 MOUVEMENTS DE LA NUQUE

(LENTS ET SANS FORCER)

5



B > Inclinez la tête

- Rapprochez l'oreille droite de l'épaule droite en inspirant (*attention à ne pas soulever l'épaule*)
- Même exercice à gauche



C > Tournez la tête

- Tournez la tête à gauche en inspirant (*le regard passe derrière l'épaule gauche*).
- Revenez en soufflant (*attention, seule la tête bouge, le tronc reste fixe*).
- Même exercice à droite.

2 MOUVEMENTS D'ÉPAULE

6



A > Haussez les épaules

- Levez une épaule en inspirant, relâchez en soufflant.
 - > 5 fois à droite
 - > 5 fois à gauche
 - > 5 fois les deux épaules

B > Roulez les mécaniques

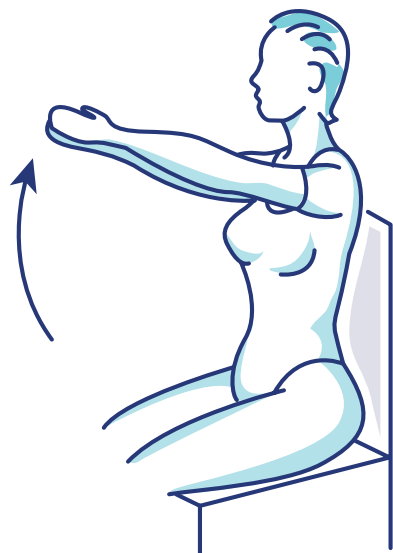
- Effectuez des cercles
 - > avec l'épaule droite (5 fois)
 - > puis l'épaule gauche (5 fois)
 - > puis les deux (5 fois).

APRÈS L'ABLATION DES DRAINS DE REDON sous la surveillance du kinésithérapeute

Ne cherchez pas la performance.
Effectuez chaque exercice 5 fois en pensant à bien respirer.
Mettez-vous en position assise, les bras pendants le long du corps.

7

1 POUR RETROUVER L'AISANCE DE VOTRE BRAS



A > Levez les bras

- Croisez les doigts (en position de prière).
- Montez les bras ensemble, le plus haut possible, sans à coup, en inspirant.
- Revenez doucement en soufflant.

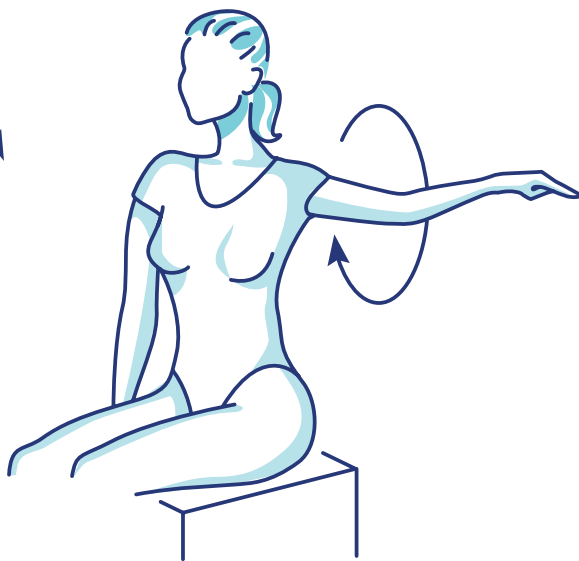
B > Montez la main

- Montez doucement la main du côté opéré derrière la nuque, en inspirant.
- Revenez doucement en soufflant.

1 SUITE

POUR RETROUVER L'AISANCE DE VOTRE BRAS

8



C >

- En inspirant, croisez les doigts derrière la nuque.
- Écartez les deux coudes en arrière en serrant les omoplates.
- En soufflant, rapprochez les coudes en avant.

D > Décrivez des cercles de bras

- Écartez doucement le bras du côté opéré.
- Effectuez des cercles avec le bras tendu, dans un sens puis dans l'autre.

2 POUR ENTRETENIR VOS MUSCLES



A > Travaillez les pectoraux

- Appuyez paume contre paume à hauteur de la poitrine.
- Tenez la pression pendant 6 secondes en soufflant.
- Relâchez en inspirant.

B > Serrez les omoplates

- Fléchissez les coudes à 90°
- Tirez les coudes en arrière en serrant les omoplates et en inspirant.
- Tenez la position pendant 6 secondes.
- Relâchez en soufflant.

3 MOUVEMENTS DU TRONC (MAINS SUR LES HANCHES)



10

A > Inclinez le buste

- Descendez à droite en inspirant, puis revenez en soufflant.
- Même exercice à gauche.

B > Tournez le buste

- Tournez à droite en inspirant, revenez en soufflant.
- Même exercice à gauche.

4 POUR VOUS ASSOULIR



A > Étirez le bras

- Prenez la main du côté opéré à l'épaule.
- Poussez la paume vers l'avant en tendant le bras, puis revenez à l'épaule.
- Effectuez le même exercice sur le côté puis vers le haut.

B > Touchez vos mains derrière le dos

- Placez les mains derrière le dos, au-dessus des fesses.
- Montez les mains le long de la colonne vertébrale en inspirant puis redescendez en soufflant.

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Continuez à bouger, vous promener, sortir, vous aérer
Reprenez vos activités et vos loisirs habituels
Refaites du sport, mais modérément (piscine, petit jogging, bicyclette, ski alpin...)

VEILLEZ À

- bien hydrater votre peau avec une crème ou un lait corporel anallergique (en cas de radiothérapie, suivez les conseils spécifiques)
- porter un soutien-gorge sans armature à larges bretelles
- porter des vêtements amples
- utiliser des produits ménagers peu détersifs
- porter des gants de protection souples et non serrés lors de vos travaux de ménage et de jardinage
- étoffer la ceinture de sécurité de votre voiture à hauteur de la clavicule (il existe un clip spécial pouvant être acheté dans un magasin d'accessoires auto)
- porter un dé à coudre lors de vos travaux de couture
- utiliser un porte-cigarettes ou fumer avec la main du côté non opéré si vous ne pouvez pas vous passer de fumer.

ÉVITEZ

- les coups de soleil
- les piqûres d'insectes, ainsi que les griffures ou les morsures d'animaux
- les brûlures en tout genre (fer à repasser, four, grill, barbecue, vapeur...). Pensez à utiliser des gants de cuisine ou des maniques
- le port de charges lourdes avec le bras du côté opéré (porter un enfant, un panier à provisions avec le bras du côté non opéré).
- les bijoux serrés ou pouvant blesser (bracelet, bagues)
- les bains de vapeur (sauna, hammam)

EN CAS DE BLESSURE

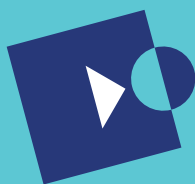
Nettoyez la plaie cutanée à l'eau et au savon. Désinfectez avec un antiseptique. Protégez avec un pansement. Surveillez l'évolution.

AU COURS DES SOINS MÉDICAUX

- évitez de faire prendre la tension du côté opéré
- évitez de faire les injections et les prises de sang du côté opéré, de même pour les soins d'acupuncture et de mésothérapie.
- ne pas appliquer de thermothérapie sur le membre du côté opéré (infrarouge, ultraviolet, fango, cataplasme chaud)

QUELQUE CHOSE CONCERNANT VOTRE BRAS VOUS INQUIÈTE ?

Si'il change de volume, de couleur, de texture ou de consistance, consultez votre médecin traitant ou venez nous en parler.



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

CONTACT AU CENTRE PAUL STRAUSS

Les médecins et les kinésithérapeutes du Centre sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et vous donner des conseils personnalisés.

N'hésitez pas à les contacter
Département de chirurgie oncologique

Secrétariat

Tél 03 88 25 24 27

Fax 03 88 25 85 47

chirurgie-hospitalisation@strasbourg.fnclcc.fr

3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 42 /67065 Strasbourg cedex

www.centre-paul-strauss.fr
France

• • •