



**CHU
de Québec**
Centre des maladies du sein
Deschênes-Fabia

Affilié à  UNIVERSITÉ
LAVAL

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

Téléphone : 418 682-7511, p. 82690
chudequebec.ca



Programme d'exercices post-chirurgie du sein pendant et après la radiothérapie

Physiothérapie au CMS



Centre des maladies du sein
Deschênes-Fabia

Mélissa Bergeron, physiothérapeute, CSLT

Centre des maladies du sein Deschênes-Fabia
CHU de Québec

Centre de santé et de services sociaux
Champlain—Charles-Le Moyne

Annie Girouard, physiothérapeute régionale, CICM-RCM

CSSS Champlain—Charles-Le Moyne

Avril 2014

Mise à jour décembre 2015



Affilié à  UNIVERSITÉ
LAVAL

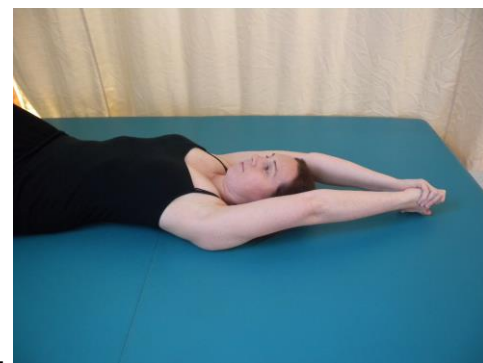
Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec et CSSS Champlain–Charles-Le Moyne.
© CHU de Québec et CSSS Champlain–Charles-Le Moyne, 2014.

Ce programme d'exercices d'étirement vous permettra de minimiser la diminution de souplesse à la région irradiée et de maintenir une mobilité fonctionnelle aux épaules. Il est conseillé d'exécuter ce programme **une fois par jour pendant la période de vos traitements et au moins 3 à 6 mois après la fin de vos traitements.**

Il est toutefois possible que vous ressentiez une raideur dans la région irradiée pour une période pouvant aller jusqu'à **6 à 12 mois après la fin des traitements.** Ceci est dû à la cicatrisation des tissus en cours. Il est alors recommandé de poursuivre ces exercices au besoin 1 fois par jour pour maintenir une bonne souplesse des tissus et une bonne mobilité à l'épaule.

À noter que ces exercices doivent être faits selon votre tolérance et sans douleur.



Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, mains jointes et coudes allongés.

Mouvement : En maintenant les coudes allongés, amenez lentement les bras jusqu'au-dessus de la tête le plus loin possible.

Tenez 2 à 3 secondes en fin de mouvement.

Répétez l'exercice 10 fois.

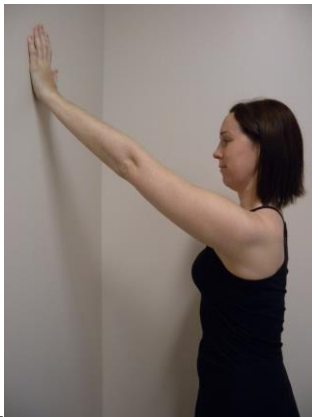


Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, avec les mains derrière la nuque.

Mouvement : Descendez lentement les coudes vers le matelas.

Tenez la position 20 à 30 secondes en fin de mouvement.

Répétez l'exercice 3 fois.



Position de départ : Debout, face au mur, la main du côté opéré appuyée sur le mur.

Mouvement : Montez la main le plus haut possible sur le mur en gardant le dos droit.

Rapprochez-vous progressivement du mur pour rendre l'exercice plus difficile.

Tenez la position 20 à 30 secondes en fin de mouvement.

Répétez l'exercice 3 fois.



Position de départ : Debout, de côté au mur, la main du côté opéré appuyée sur le mur.

Mouvement : Montez la main le plus haut possible sur le mur en gardant le dos droit.

Rapprochez-vous progressivement du mur pour rendre l'exercice plus difficile.

Tenez la position 20 à 30 secondes en fin de mouvement.

Répétez l'exercice 3 fois.



Position de départ : Debout, tenez une serviette dans les 2 mains, bras du côté opéré dans le bas du dos.

Mouvement : À l'aide de l'autre bras, tirez la serviette vers le haut afin de faire monter la main du côté opéré le plus haut possible dans le dos.

Tenez la position 20 à 30 secondes en fin de mouvement.

Répétez l'exercice 3 fois.

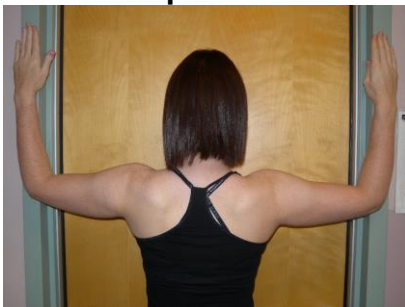
Option 1



Option 2



Option 3



Option 1 :

Position de départ : Debout devant un coin de mur, les avant-bras appuyés sur le mur, coudes à la hauteur des épaules.

Mouvement : Sans bouger les bras, avancez lentement les pieds vers le coin du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la poitrine (région des pectoraux).

Tenez la position 20 à 30 secondes en fin de mouvement.

Répétez l'exercice 3 fois

Option 2 :

S'il est trop difficile de positionner vos coudes à la hauteur des épaules, il est possible de faire le même exercice, mais avec les coudes appuyés plus bas sur le mur.

Montez progressivement les coudes jusqu'à la hauteur des épaules pour rendre l'exercice plus difficile.

Option 3 :

Il est possible de faire cet exercice dans un cadre de porte, les avant-bras appuyés de chaque côté du cadre, en avançant les pieds dans l'ouverture de la porte.