

LIVRET D'INFORMATIONS

RÉÉDUCATION APRÈS UNE CHIRURGIE DU SEIN

POLYCLINIQUE D'HÉNIN-BEAUMONT & DE LA CLARENCE



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun

www.ahnac.com

VOUS VENEZ D'AVOIR UNE INTERVENTION CHIRURGICALE AU NIVEAU DU SEIN

Quelle que soit l'intervention (tumorectomie, mastectomie partielle ou totale avec prélèvement des ganglions de l'aisselle ou curage axillaire), la chirurgie peut provoquer un enraidissement de l'épaule et limiter les gestes au niveau du bras.

Une rééducation précoce, active, régulière et progressive de l'épaule et du bras améliore et accélère la récupération de vos possibilités physiques, réduit les douleurs et les gênes fonctionnelles liées aux traitements et aux interventions.

Il est recommandé de débiter ce programme dès le lendemain de l'intervention (avec l'accord du chirurgien).

Il ne faut pas faire d'efforts intensifs pendant les 3 premières semaines après l'opération, ne pas porter de charges lourdes, éviter les gestes répétés (type ménage, aspirateur, balai, carreaux, changement de draps, gros jardinage, ...) et les activités physiques soutenues.

Il est recommandé de continuer à bouger, vous promener, sortir, vous aérer.

VOICI QUELQUES EXERCICES QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Ne cherchez pas la performance.

Effectuez chaque exercice 5 fois, 2 fois par jour, en pensant à bien respirer.

Augmentez progressivement l'amplitude de vos mouvements chaque jour. Chaque patient récupère à son propre rythme.

Il faut faire les exercices jusqu'à ce que vous ressentiez un **étirement modéré SANS douleur**.

Mettez-vous en position assise sur une chaise, les bras pendants le long du corps.

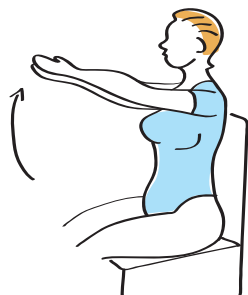
Les premiers jours, en cas de douleur ou de gêne importante, vous pouvez réaliser les exercices d'élévation des bras en position semi-allongée (avec un bon coussin dans le dos), cela limitera l'action de la pesanteur et facilitera la bonne réalisation des mouvements.

- **Commencez par quelques exercices de respiration profonde** pour mobiliser votre thorax : inspirez en gonflant vos poumons en poussant vos côtes puis soufflez lentement en ramenant les côtes le plus bas possible. Recommencez plusieurs fois et autant de fois que vous voulez dans la journée en respectant votre douleur.
- Puis **effectuez quelques mouvements de mobilisation du cou** : en flexion extension (mouvements de « oui »), en inclinaison (mouvements de « non »), de rotation

1/ POUR RETROUVER L'AISANCE DE VOTRE BRAS

1.1 Levez les bras : de chaque côté du corps, paume de mains vers le ciel en inspirant, puis baissez-les en soufflant.

1.2 Levez les 2 bras tendus ensemble, doigts croisés, en inspirant, puis descendez-les en soufflant.



1.4 Placez vos deux mains derrière votre nuque, puis écartez progressivement les coudes vers l'arrière en inspirant, puis rapprochez-les vers l'avant en soufflant.



1.3 Placez la main du côté opéré derrière la nuque, montez doucement en inspirant, puis revenez doucement en soufflant.



1.5 Écartez doucement le bras du côté opéré, effectuez des cercles avec le bras tendu, dans un sens puis dans l'autre (5 fois dans chaque sens).



2/ POUR ENTRETENIR VOS MUSCLES

2.1 Travaillez les pectoraux : appuyez paume contre paume à hauteur de la poitrine. Tenez la pression (sans forcer) pendant 6 secondes en soufflant. Relâchez en inspirant.



2.2 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 puis relâchez en soufflant.



3/ MOBILISER LE TRONC

3.1 Inclinez le buste : descendez à droite en soufflant, puis revenez en inspirant. Faites de même à gauche.

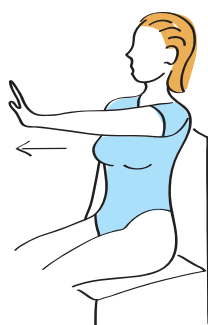


3.2 Tournez le buste : tournez à droite en soufflant, revenez en inspirant. Faites de même à gauche.

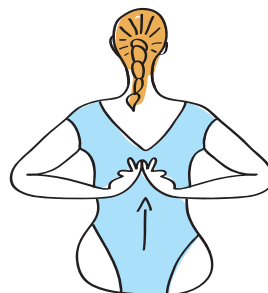


4/ POUR VOUS ASSOUPLIR

4.1 Étirez le bras : poussez la paume vers l'avant en tendant le bras, maintenez 5 secondes environ, puis revenez au repos. Effectuez le même exercice sur le côté puis vers le haut.



4.2 Touchez vos mains derrière le dos : Placez les mains derrière le dos au-dessus des fesses et montez-les jusqu'à l'agrafe du soutien-gorge, le long de la colonne vertébrale en inspirant. Redescendez en soufflant.



Après le contrôle avec votre chirurgien, vous pourrez reprendre vos activités physiques et sportives habituelles ou en découvrir de nouvelles.

En cas de nécessité d'une prise en charge de kinésithérapie, votre chirurgien ou votre médecin vous fera une ordonnance pour une prise en charge avec des kinés spécialistes du sein pour du renforcement musculaire et/ou du massage cicatriciel.

PRISE EN CHARGE SPÉCIALISÉE DE KINÉSITHÉRAPIE

En cas de persistance de douleur, de gêne fonctionnelle, de déformation de la cicatrice après la chirurgie ou les traitements du cancer, une prise en charge de kinésithérapie et des soins spécifiques pourront vous être prescrits.

Ces soins permettront une récupération de la mobilité, une amélioration du revêtement cutané et des cicatrices grâce à des techniques manuelles et mécanisées pour permettre un assouplissement des tissus, des cicatrices, en limitant les adhérences et les rétractions.

Les kinés pourront également vous accompagner pour la reprise d'une activité physique adaptée, permettant de diminuer la fatigue et de mieux supporter les traitements.

Un travail spécifique est également réalisé pour préparer et accompagner les étapes de la chirurgie ou de la reconstruction mammaire.

Pour trouver les kinés formés spécifiquement en sénologie :

- Réseau des Kinés du sein : www.reseaudeskinesdusein.fr
- www.monkinevoitrose.fr

Il n'est jamais trop tard pour commencer la kinésithérapie.

Les soins se font en séance individuelle pour une prise en charge personnalisée.

CORDELETTES AXILLAIRES

Quelques jours ou quelques semaines après la chirurgie, vous pouvez ressentir une corde qui s'étire au niveau de l'aisselle voire jusqu'à l'avant-bras, ou une corde parcourant la cage thoracique vers le nombril. Ce sont des brides cicatricielles, probablement sur des vaisseaux lymphatiques ou de petites veines traumatisées par la chirurgie.

Les cordes disparaissent spontanément la plupart du temps mais votre kiné pourra vous faire faire des exercices et des massages pour accélérer leur disparition.

LYMPHOÈDÈME

Le lymphoedème se caractérise par une augmentation du volume du bras accompagnée d'une sensation de lourdeur. Il peut également apparaître au niveau de la main.

Il peut se manifester quelques semaines après le curage axillaire ou des mois, voire des années plus tard.

En prévention :

- Ayez une activité mobilisant le bras plusieurs fois par semaine (natation, marche avec bâtons, aviron, kayak, etc.)
- Évitez la prise de poids.

En cas d'apparition d'un œdème, d'une gêne ou d'une sensation de lourdeur :

- Surélevez votre bras, en le posant sur un coussin par exemple.
- Passez un jet d'eau froide sur votre bras à l'aide de votre douche.
- Continuez une activité physique adaptée.
- Consultez rapidement votre médecin ou oncologue (il pourra vous prescrire un manchon ou un bandage, de la kinésithérapie ou une cure spécialisée en cas de lymphœdème persistant).

En prévention du risque d'infection :

- Évitez les brûlures, piqûres, coupures, etc. en portant des gants lorsque vous jardinez, bricolez, cuisinez, etc.
- Évitez les coups de soleil.
- En cas de blessure, désinfectez soigneusement et rapidement la plaie.
- En cas d'apparition de signes d'infection, consultez votre médecin.

Suite aux recommandations INCa (octobre 2021) : une fois la cicatrisation acquise, il n'y a pas de contre-indication à la réalisation de prélèvements sanguins et injections intraveineuses, à la mesure de la pression artérielle, aux vols en avion, au port de charge.

Il est conseillé la poursuite des activités.

Seul le contrôle du poids est recommandé pour prévenir le lymphœdème.

En cas de lymphœdème important et/ou invalidant :

Vous pouvez vous rapprocher de l'Association des Hauts de France **Lymph'arm**

Une prise en charge spécialisée est possible au sein du Centre Hospitalier d'Armentières.

- En hôpital de semaine de Thérapie Intensive
- En ateliers d'éducation thérapeutique sur une journée

Service de Cardiologie et de Médecine Vasculaire

CH d'Armentières

03 20 48 33 08

lympharm.avml@gmail.com

ou de l'Association française des masseurs-kinésithérapeutes pour la recherche et le traitement des atteintes lympho-veineuses

<http://www.aktl.org/>

Polyclinique d'Hénin-Beaumont
1110 Route de Courrières
62110 Hénin-Beaumont
03 21 13 30 00

Polyclinique de la Clarence
Rue du Docteur Charles Legay
62 460 DIVION
03 21 54 90 00



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun