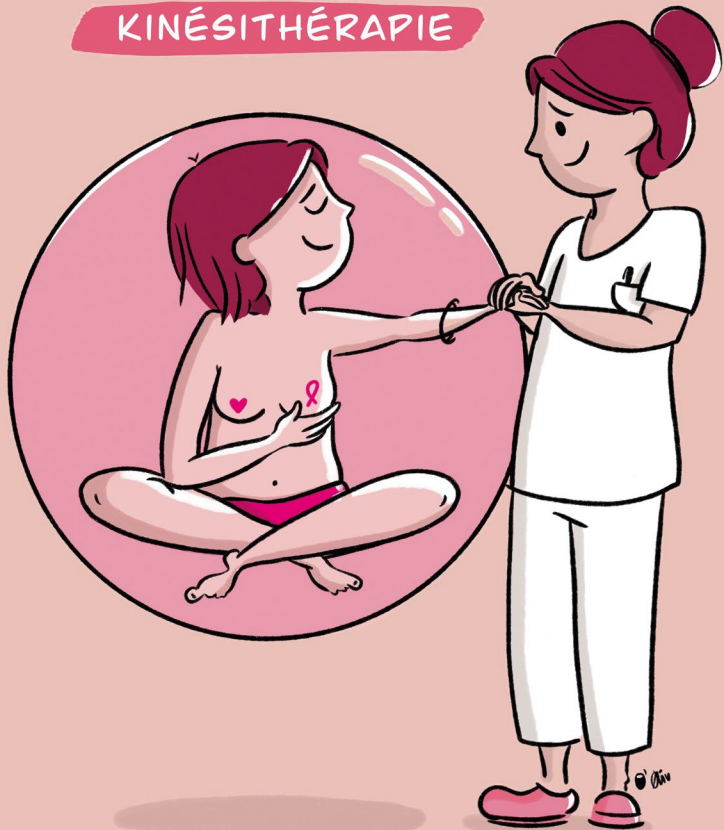




CONSEILS PRATIQUES

# CHIRURGIE DU SEIN:

INFORMATIONS ET EXERCICES DE  
**KINÉSITHÉRAPIE**



Vous allez bientôt être opérée. Pour vous préparer au mieux à cette intervention, notre équipe de kinésithérapeutes est là pour répondre à vos questions.

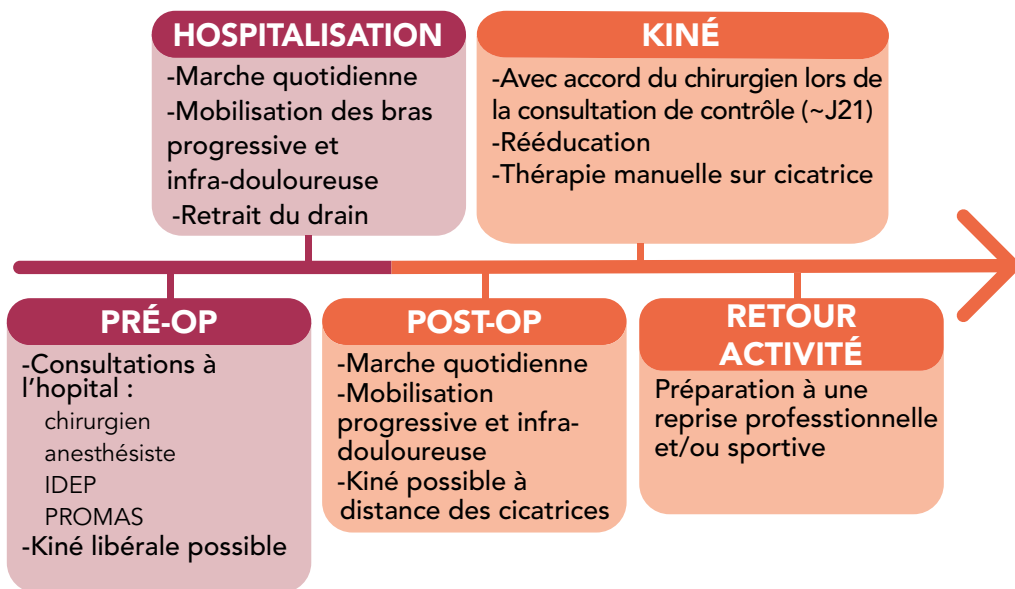
Ce document a pour but de vous proposer des choses que vous pouvez mettre en place **si vous le souhaitez**, afin d'être préparée au mieux à cette opération.

Pour toutes questions, vous pouvez nous joindre  
sur notre adresse mail

**servicekine@bordeaux.unicancer.fr**

Vous trouverez dans ce livret :

- un repère dans les étapes qui vous meneront à un retour à l'activité



- des conseils pour vous accompagner :

## AVANT LA CHIRURGIE

|                                                                                      |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Organiser à l'avance le suivi kinésithérapeutique post-opératoire ..                 | page 4  |
| Autres supports d'aide ..                                                            | page 5  |
| Des conseils d'assouplissement et étirements de notre équipe de kinésithérapeutes .. | page 6  |
| Quelques conseils pour permettre une bonne détente ..                                | page 11 |

## APRÈS LA CHIRURGIE

|                                                            |         |
|------------------------------------------------------------|---------|
| Des informations pour réaliser une mobilisation précoce .. | page 15 |
| Ce que vous pouvez faire vous-même ..                      | page 18 |
| Ce que fera votre kinésithérapeute ..                      | page 26 |
| Assouplir ma cicatrice ..                                  | page 27 |
| La reprise de l'activité physique ..                       | page 28 |

# AVANT LA CHIRURGIE

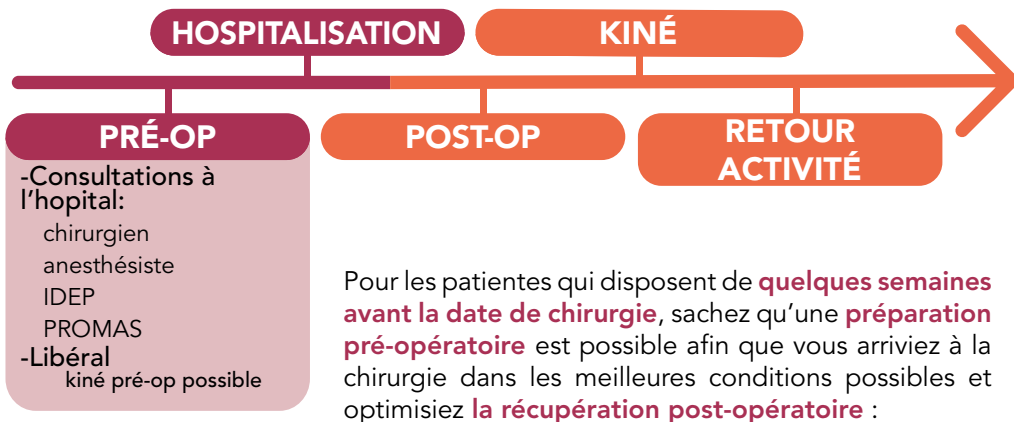
## ORGANISER À L'AVANCE LE SUIVI KINÉSITHÉRAPEUTIQUE POST-OPÉRATOIRE

Avant votre chirurgie, n'hésitez pas à vous mettre en contact avec **un kinésithérapeute proche de chez vous** (et si possible formé dans cette prise en charge) pour prévoir les séances après l'opération. Celles-ci seront à débiter environ 3 à 4 semaines après la chirurgie, selon les indications de votre chirurgien qui vous fournira la prescription médicale nécessaire.

**Idéalement**, privilégiez un kinésithérapeute qui réalise **des séances individuelles**.

*Voici des sites répertoriant des kinésithérapeutes spécialisés si besoin :*

- Réseau kiné du sein : [www.reseaudeskinesdusein.fr](http://www.reseaudeskinesdusein.fr)
- Se reconstruire en douceur : [www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)



- **Préparation de la mobilité articulaire** : Améliorer les amplitudes de mouvements des bras avant la chirurgie vous aidera à récupérer plus rapidement des mouvements fonctionnels après.
- **Préparation posturale** : Prévenir les compensations posturales au niveau du dos, pouvant apparaître lors d'une hospitalisation du fait de la position allongée.

- **Préparation musculaire** : Votre activité physique va temporairement diminuer après la chirurgie, il est intéressant de préparer votre musculature de façon à limiter la fonte musculaire, surtout chez des patientes qui pratiquent une activité physique et/ou sportive qu'elles voudraient reprendre par la suite.

- **Préparation respiratoire** : la capacité respiratoire chez certaines patientes peut se retrouver affectée après une anesthésie générale, surtout s'il y a des antécédents.

Nous vous encourageons à consulter le livret « respiration pré & post opératoire » que vous pouvez demander lors de votre consultation avec l'anesthésiste.



- **Préparation psychologique** : le stress et l'anxiété avant une chirurgie se traduisent bien souvent par des tensions physiques. Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement psychologique à l'Institut Bergonié ou en visio.

Sachez également qu'il existe diverses techniques de relaxation, méditation, hypnose... qui peuvent vous aider efficacement

*Voir page 11*

**Bergonié**  
UN CANCER NOUVEAU DÉCOUVRI  
SERVICE DE  
PSYCHOLOGIE CLINIQUE  
Secrétariat : 05 56 33 32 22



- **Ostéopathie** : la vision globale du corps en ostéopathie est intéressante et complémentaire. Une séance quelques jours avant la chirurgie peut aider certaines patientes à se sentir mieux dans leur corps. Nous vous conseillons de l'ostéopathie dite « douce ». Toutes les manipulations doivent se faire sans douleurs.

**VOUS POUVEZ RÉALISER DES EXERCICES D'ÉTIREMENTS :**  
Ils permettent d'assouplir la zone opératoire.

Il n'y a **RIEN D'OBLIGATOIRE**.  
Fréquence : 1 ou 2 fois par jour,  
vous pouvez sentir quelques tensions, mais  
**-TOUJOURS SANS DOULEURS-**

## EXERCICE 1 « ÉTIREMENTS DES ÉPAULES »



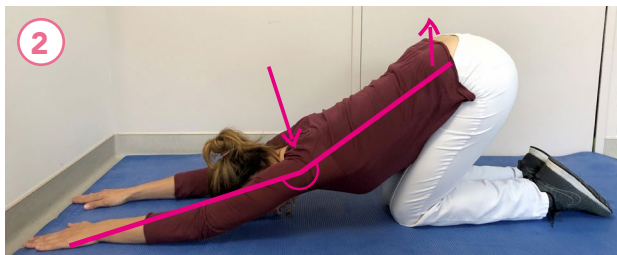
**Durée de l'exercice :** 5 minutes



### Position de départ :

Accroupie au sol, bassin en appui sur les talons, bras allongés (jusqu'aux doigts) sur le sol. Grandissez-vous de manière à rapprocher le tronc du sol jusqu'à ressentir une première tension au niveau de la poitrine et maintenez la position durant 5 temps respiratoires.

Essayez d'aller ensuite progressivement un peu plus loin dans l'étirement, en maintenant les positions, sans aller-retour.



### Position suivante :

Pour augmenter l'étirement, vous pouvez soulever le bassin. Pensez à garder les épaules relâchées.

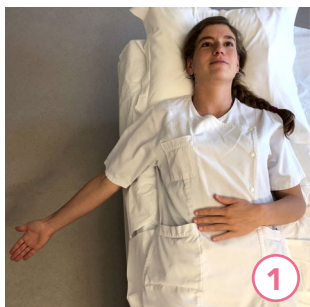


**Précaution :** Respirez profondément en maintenant la position.

## EXERCICE 2 « ÉTIREMENTS DES MUSCLES PECTORAUX »

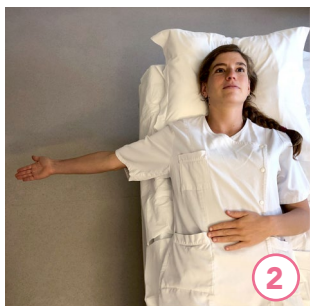


Durée de l'exercice : 5 minutes



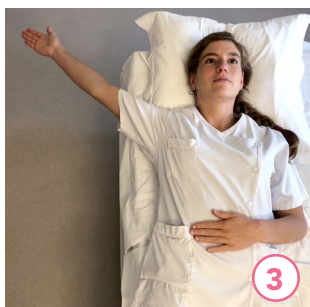
### Position de départ :

Allongée au lit sur le dos, proche du bord du lit. Sortir le bras, coude tendu et main paume vers le haut et le laisser descendre vers le sol, de manière à ressentir une première tension au niveau de la poitrine, et maintenez la position durant **5 temps respiratoires**.



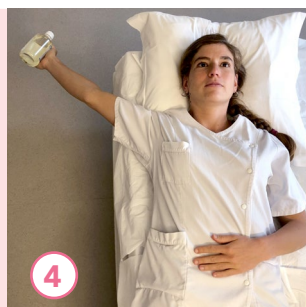
### Position intermédiaire :

Essayez d'aller ensuite un peu plus loin dans l'étirement en élevant le bras comme en position 2 à maintenir **5 temps respiratoires**.



### Position finale

Vous pouvez rajouter un léger poids dans la main comme une petite bouteille d'eau par exemple (position 4).



### Précaution :

Pensez à garder l'épaule relâchée et basse, éloignée de l'oreille.

### EXERCICE 3 : « LA DANSEUSE »



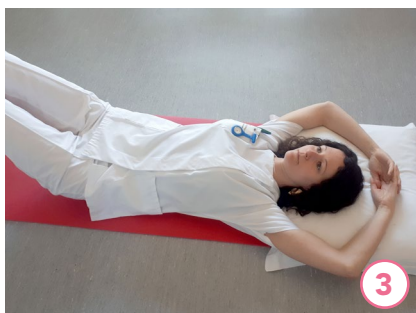
#### Position de départ :

Allongée, mains jointes sur le ventre, genoux fléchis.



#### Position intermédiaire :

Relâchez bien les épaules, levez doucement les bras, puis arrêtez-vous à un étirement léger, **tenez 30 secondes**.



#### Objectif :

Mains jointes au-dessus de la tête, posées sur le matelas.

**Pour aller plus loin et en l'absence de drain :** Faites le mouvement debout et passer les mains derrière la tête.



En vidéo :

## EXERCICE 4 : « LE CHANDELIER »



### Position de départ :

Allongée, si besoin un oreiller sous la tête mais pas sous les épaules, mains sur le ventre, genoux fléchis.



### Position intermédiaire :

Amenez vos mains en arrière vers l'oreiller ou le matelas, bras bien posés, puis écartez les bras du corps en les faisant glisser, puis arrêtez-vous à un étirement léger, tenez 30 secondes.



### Objectif :

Obtenir un angle droit entre le bras et le corps (coudes dans l'alignement des épaules).



**Précaution :** Relâchez-vous bien, il est important que les mains ne soient pas dans le vide (Ajoutez un oreiller sous les mains si nécessaire), et les bras bien posés.

## EXERCICE 5 « MOBILISATION DES CERVICALES »



**Temps de tenue d'un mouvement :** Le temps du souffle, ici nous faisons bouger, pas forcément étirer !

### Position de départ :

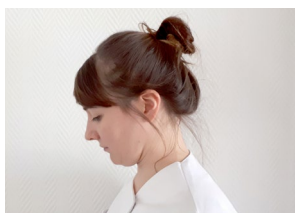
Assise, grandissez-vous, relâchez les épaules. Inspirez en position neutre puis aller vers chaque mouvement en soufflant, allez doucement :



**Mouvement 1 :** Tournez la tête vers la gauche puis vers la droite.



**Mouvement 2 :** Penchez la tête vers la gauche puis vers la droite.



**Mouvement 3 :** Penchez la tête en avant, puis en arrière.



En vidéo :

## QUELQUES CONSEILS POUR PERMETTRE UNE BONNE DÉTENTE

Afin de **faciliter la détente de votre corps**, vous pouvez réaliser des exercices permettant de vous relâcher grâce à des techniques de représentations mentales (comme la relaxation, la sophrologie, la méditation, l'auto-hypnose), des activités créatives, des l'activités physiques (yoga, pilate...).

Des thérapeutes peuvent vous accompagner dans cette démarche (psychologues, psychomotriciens, hypnothérapeutes, kinésithérapeutes, sophrologues...).

Dans le cas où vous ne pourriez pas mettre en place ce type de démarche, **voici une base de relaxation** qui pourra vous donner des outils afin d'évacuer au mieux le stress avant et après l'opération.

Si vous souhaitez explorer un peu plus ces approches psychocorporelles de manière autonome, vous pouvez trouver de nombreux enregistrements sur internet.



**Environnement** : réduire toutes les stimulations sensorielles trop « importantes » et privilégier des sources sensorielles agréables.

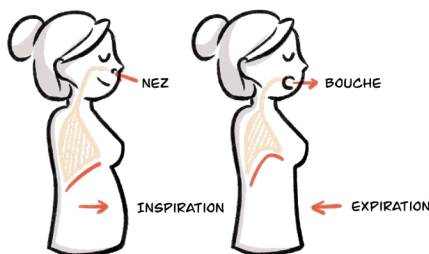
- **Niveau sonore** : couper le téléphone, dans le silence ou écouter une musique calme.
- **Niveau visuel/lumineux** : baisser la luminosité et privilégier un éclairage doux, fermer les yeux.
- **Niveau contact/chaueur** : se recouvrir d'une couverture, d'un drap, ce qui permet de concentrer la chaleur autour de son corps (le corps se refroidit dans l'inaction).
- **Niveau odorat** : diffuser des odeurs agréables légères (ex : parfum d'ambiance, huile essentielles aux propriétés relaxantes, ...)
- **Position** : Allongée au ou assise selon votre préférence.

La respiration est la principale ressource toujours à notre disposition ; elle nous permet de nous recentrer.

## RESPIRATION

### 1/ Sentir sa respiration :

- Inspirez par le nez ou la bouche et sentez l'air frais pénétrer dans votre corps
- Expirez par la bouche, sentez l'air chaud frôlant les lèvres
- **Ne pas forcer ni bloquer** : ce doit être un mouvement tranquille et naturel, comme le flux et reflux de vaguelettes.



### 2/ Profiter du rythme de la respiration :

Portez votre attention sur votre installation en essayant de ressentir les points d'appuis de votre corps, qui s'alourdissent à chaque nouvelle respiration.

- Observez le va et vient de l'air dans vos narines. Entre la narine droite et la narine gauche.
- Posez les mains sur le bas de votre ventre. Sentez la respiration abdominale : le ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle lorsqu'on souffle.
- Respirez sur un rythme qui vous correspond mais qui serait plutôt lent, tranquille, profond. Vous pouvez compter doucement (dans votre tête) jusqu'à 5 sur l'inspiration et de la même façon jusqu'à 5 sur l'expiration.

NB : Cela s'apparente à des exercices de **cohérence cardiaque**  
Il existe des applications gratuites pour vous accompagner.

## SENSATION DU CORPS

### 1/ Sentir son corps :

- Portez votre attention sur la sensation des paupières, posées sur les yeux qui se relâchent aussi.
- Relâchez les sourcils, le point entre les deux sourcils, le front, le cuir chevelu qui prend toute la place nécessaire sur le crâne. Essayez d'étendre les tempes, les joues, les ailes du nez, les lèvres, le menton, la gorge.
- Imaginez que le relâchement du visage pourrait diffuser le long des bras, jusqu'aux bouts des doigts, en sentant les points en appui sur le matelas ou le fauteuil qui s'accroissent.
- Le relâchement pourrait aussi se diffuser le long du dos, en décontractant les uns après les autres tous les muscles de votre colonne vertébrale, jusqu'au bassin puis jusqu'au bout des pieds, articulations par articulations.
- Prenez ensuite le temps de faire le même chemin, de bas en haut, et de ressentir les contours du corps, la sensation de chaleur plus ou moins intense en fonction des régions du corps, à droite ou à gauche, la sensation de l'air tout autour de vous (la sensation des vêtements ou à l'air libre).
- Sentez le ventre qui se relâche, les organes à l'intérieur qui occupent tout l'espace.
- Identifiez les zones les plus confortables dans votre corps et essayez de trouver un mot (chaudes/fraîches, reposées, larges, légères/lourdes, paisibles,...), une couleur, une forme qui vous permettrait de mettre plus de sens à ce relâchement. Et à chaque respiration, c'est comme si ces sensations agréables devenaient de plus en plus présentes.



Votre respiration se libère, calme et tranquille.

## 2/ Relâcher les zones les moins confortables :

- Identifiez les zones que vous ressentez les moins tendues et faites diffuser mentalement les sensations agréables, que vous avez d'abord identifiées, vers ces zones moins relâchées, de plus en plus efficacement à chaque souffle. Imaginez que cela pourrait diffuser sentez que votre corps peut s'homogénéiser d'une certaine manière, de haut en bas et de droite à gauche, dans une sensation confortable, en confiance.
- Cette détente corporelle peut vous entraîner vers une détente intérieure, qui s'installe, grandit ou devient plus profonde, dans un niveau de conscience entre veille et sommeil, calme et paisible. Laissez aller vos idées dans ce qui vient, regardez les passer simplement et profitez de ce moment pour vous ressourcer et reprendre de l'énergie pour aller de l'avant, sereinement.

## 3/ Ressortir progressivement de cet état de relâchement, lorsque vous le souhaitez :

- Reprenez conscience des bruits extérieurs, de ce qui vous entoure, de votre présence dans la pièce ou vous êtes.
- Il est possible de bouger doucement les extrémités, la tête, de droite à gauche, à votre rythme.
- Inspirez plusieurs fois profondément et sentez comme ces inspirations vous réveillent. Vous pouvez bailler, vous étirer, vous étirer longuement. Prenez tout votre temps avant de rouvrir les yeux.



---

## PRENEZ SOIN DE VOUS AVANT LA CHIRURGIE :

Il existe un panel de **médecines complémentaires** qui peuvent vous aider à vous alléger de tensions préexistantes et ainsi vous préparer au mieux : massages, ostéopathie fonctionnelle, acupuncture, homéopathie, naturopathie, médecine chinoise, ...

## APRÈS LA CHIRURGIE

Cette partie du document retranscrit la rééducation sous forme d'agenda et d'exercices « types » en kinésithérapie suite à une chirurgie de mastectomie en sénologie avec ou sans reconstruction immédiate.

Selon la chirurgie effectuée et la technique de reconstruction choisie, geste axillaire ou non ; la rééducation en sera donc adaptée.

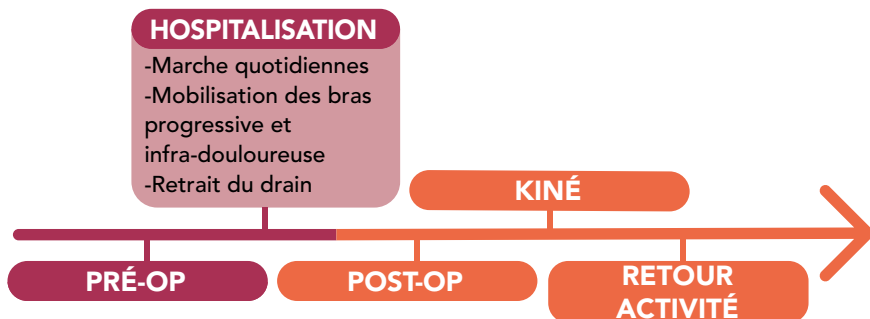
### LA MOBILISATION DOIT ÊTRE PRÉCOCE

Dès le lendemain de la chirurgie,  
je cicatrise et je bouge !

La mobilisation précoce du bras et surtout de l'épaule du côté opéré est indispensable pour récupérer vos amplitudes rapidement et de manière optimale.

Des séances de kinésithérapie vous  
seront prescrites à votre sortie,  
votre chirurgien vous indiquera  
quand les commencer.

## Durant votre hospitalisation



Lors de votre hospitalisation, l'objectif est de :

- **Bouger** vos bras doucement et progressivement, en restant dans des amplitudes de mouvement confortables.

**On ne force pas sur la douleur !  
On ne laisse pas une douleur s'installer !**

- **Reprendre la marche** dans afin d'éviter les compensations posturales du fait de l'alitement **ET** pour faciliter le drainage du/des redon(s).
- Passer du temps au **fauteuil**
- **Exercices respiratoires** à voir avec le kinésithérapeute

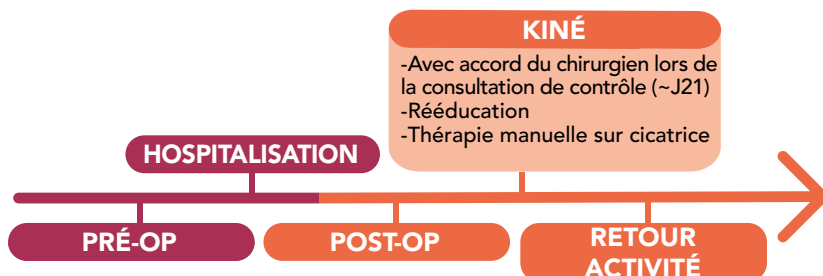
## De votre sortie d'hospitalisation à J+21



Début de la rééducation avec le kinésithérapeute en cabinet. Pour le moment, **on ne touche pas aux cicatrices** le temps qu'elles soient bien refermées.

- Récupération des amplitudes de mouvement du bras opéré **sans augmenter la douleur si il y en a ; le mouvement s'arrête lorsque la douleur commence.**
- Relâchement des tensions musculaires si besoin (épaules et dos)
- Reprise de la marche quotidienne (bénéfice postural).

## De J+21 jusqu'à la récupération complète de vos capacités pré-opératoire



**À J21, Rendez-vous avec votre chirurgien pour la surveillance post-opératoire, vous informer des résultats et de la suite de la prise en charge.**

- Massage et thérapie **manuelle** de toutes les cicatrices (sous-mammaire ET axillaire) pour éviter les adhérences profondes.
- Travail postural ; éviter l'enroulement des épaules vers l'avant et l'intérieur (attitude de protection).
- Rééducation musculaire **douce et progressive** (renforcement et étirement) des membres supérieurs et du rachis.
- Si l'évolution des cicatrices et la récupération des mouvements sont favorables; votre kinésithérapeute pourra vous accompagner dans la reprise d'une activité physique ; professionnelle et/ou sportive.



### BON A SAVOIR :

**!** Vous pouvez, et c'est même conseillé de bouger et utiliser votre bras le plus normalement possible.  
Cela n'induit pas de risque de lymphœdème.

## COMMENT ME SOULAGER JUSTE APRÈS L'OPÉRATION ?

Juste après l'opération, les sensations d'inconfort que vous pourrez ressentir peuvent être limitées par quelques astuces

### ASTUCE 1 « POSITION DE CONFORT »



Positionnez votre bras de manière à avoir l'avant-bras replié sur le ventre et le coude surélevé sur un coussin en laissant l'épaule sur le matelas si possible. Si vous ressentez une douleur dans cette position au niveau de l'épaule, vous pouvez la surélever un peu avec une légère épaisseur en post-opératoire.

### ASTUCE 2 « ÉPAULE ET POSTURE »



  
En vidéo :



Votre épaule peut avoir tendance à s'enrouler vers l'avant et se mettre en position haute. Dans la mesure où cela n'augmente pas votre inconfort, veillez à la maintenir vers l'arrière (contre le matelas lorsque vous êtes couchée ou contre le dossier du fauteuil en position assise) et dans une position basse (éloignée de l'oreille).

---

### ASTUCE 3 « AUTO-MASSAGES ET MOUVEMENTS »

Afin de retrouver des sensations agréables plus rapidement, dès le post-opératoire en position allongée, n'hésitez pas à toucher votre bras côté opéré de la main jusqu'à l'épaule, à bouger les doigts de la main, le poignet, le coude, et faites confiance à vos ressentis.

Vous pouvez, dès le post-opératoire immédiat, bouger le bras sans limite d'amplitude, **en veillant à respecter un seuil de non douleur**.

Plus tôt vous reprendrez confiance dans la mobilité de ce bras, plus votre récupération sera rapide.

---

### ASTUCE 4 « RESPIRATION ET RELÂCHEMENT »

Vous pouvez aussi de nouveau utiliser les exercices de **respiration** et de représentation mentale corporelle réalisés en préopératoire en vous focalisant sur les sensations positives et agréables de votre corps (certains appuis confortables, la sensation de fraîcheur du drap, de la respiration ample, ...).

L'écoute d'une **musique** que vous aimez ou de musiques de relaxation peut faciliter cela.

---

### ASTUCE 5 « THERMOTHÉRAPIE »

#### • FROID

Vous pouvez amener avec vous en hospitalisation **un pack de gel permettant d'appliquer du froid** sur les zones d'inconfort. Vous aurez un frigo à votre disposition en chambre permettant de le refroidir.

Avant de l'appliquer sur le site opératoire, **il est impératif d'avoir l'accord médical**.



**Précaution : La thermothérapie est contre indiquée sur les zones de perte de sensibilité car vous risqueriez de vous brûler sans le sentir.**

#### • CHAUD

Quelques fois, ces packs de gel peuvent aussi être chauffés : cela peut améliorer des tensions musculaires post-chirurgicales.

Après une chirurgie du sein, il est autorisé **seulement** au-dessus de épaules (trapèzes) et à l'arrière du cou.

## EXERCICES DE RÉÉDUCATION :

### Ce que je peux faire par moi-même

#### EXERCICE 3 : « LA DANSEUSE »



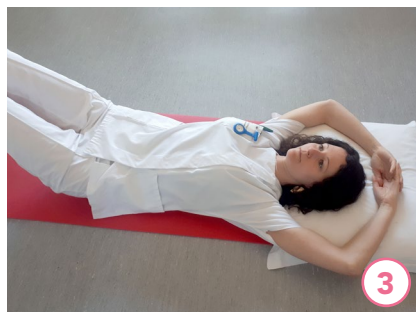
##### Position de départ :

Allongée, mains jointes sur le ventre, genoux fléchis.



##### Position intermédiaire :

Relâchez bien les épaules, levez doucement les bras, puis arrêtez-vous à un étirement léger, **tenez 30 secondes.**



##### Objectif :

Mains jointes au-dessus de la tête, posées sur le matelas.

**Pour aller plus loin et en l'absence de drain :** Faites le mouvement debout et passer les mains derrière la tête.



  
En vidéo :

## EXERCICE 4 : « LE CHANDELIER »



### Position de départ :

Allongée, si besoin un oreiller sous la tête mais pas sous les épaules, mains sur le ventre, genoux fléchis.



### Position intermédiaire :

Amenez vos mains en arrière vers l'oreiller ou le matelas, bras bien posés, puis écartez les bras du corps en les faisant glisser, puis arrêtez-vous à un étirement léger, tenez 30 secondes.



### Objectif :

Obtenir un angle droit entre le bras et le corps (coudes dans l'alignement des épaules).



**Précaution :** Relâchez-vous bien, il est important que les mains ne soient pas dans le vide (Ajoutez un oreiller sous les mains si nécessaire), et les bras bien posés.

## EXERCICE 5 « MOBILISATION DES CERVICALES »

 **Temps de tenue d'un mouvement :** Le temps du souffle, ici nous faisons bouger, pas forcément étirer !

### Position de départ :

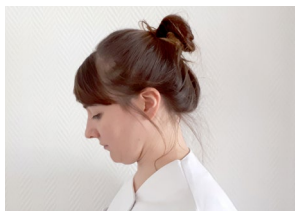
Assise, grandissez-vous, relâchez les épaules. Inspirez en position neutre puis aller vers chaque mouvement en soufflant, allez doucement :



**Mouvement 1 :** Tournez la tête vers la gauche puis vers la droite.



**Mouvement 2 :** Penchez la tête vers la gauche puis vers la droite.



**Mouvement 3 :** Penchez la tête en avant, puis en arrière.



En vidéo :

## EXERCICE 6 : « MOBILISATION DE L'ÉPAULE EN ABDUCTION »

 **Temps de tenue :** 5 temps respiratoires.



**Position de départ :**  
Assise ou debout, épaules relâchées.



**Position intermédiaire :**  
Ecarter le bras du corps, coude tendu, paume de la main vers le ciel.



**Objectif :**  
Aller toucher l'oreille du côté opposé.



**Précaution :** A faire en l'absence de redon.  
Redressez-vous et gardez la tête dans l'axe. (regard à l'horizon)

## EXERCICE 7 « MOBILISATION DE L'ÉPAULE EN ANTÉPULSION »



**Temps de tenue :** Une dizaine d'allé-retour, plusieurs fois par jours si possible (non douleur).



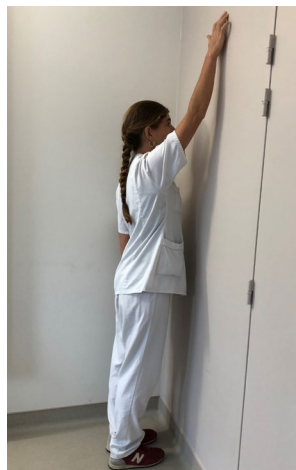
### Position de départ :

Debout, épaules relâchées, doigts de la main côté opéré sur le mur.



### Antépulsion :

Montez progressivement la main le long du mur en vous aidant de l'appui des doigts qui grimpent en pianotant sur le mur et restez dans votre position haute 10 secondes (tension mais sans douleur).



### Objectif :

Obtenir la même amplitude que le côté non opéré, progressivement, en restant sous le seuil de douleur.



### Précaution :

Essayez de rester de face par rapport au mur.

## EXERCICE 8 : « MOBILISATION DE L'ÉPAULE EN RÉTROPULSION »



**Temps de tenue :** 2 minutes, plusieurs fois par jours si possible (non douleur).



### Position de départ :

Debout, épaules relâchées.

Le bras côté opéré le long du corps, tenant le bout d'un manche à balai et l'autre main en avant tenant l'autre bout du manche.

Le pied côté opéré en avant.



### Rétropulsion :

Emmenez le bras côté opéré avec l'aide de l'autre main vers l'arrière, sans rotation du tronc, par étape, sans va et vient.



### Objectif :

Obtenir la même amplitude que le côté non opéré en restant sous le seuil de douleur.



**Précaution :** Essayez de maintenir le buste droit, sans rotation.

## CE QUE VA REALISER LE KINESITHEPEUTE

**Le traitement cicatriciel aura une place centrale** dans la rééducation kiné que vous allez réaliser. Il est fondamental pour retrouver une bonne mobilité du bras et des sensations agréables autour ou à distance de la cicatrice.

Dans le cadre de chirurgies du sein, **deux types de cicatrices doivent être assouplies en kinésithérapie** :

- celle du **site opératoire**
- celle du **creux axillaire** lors de curage axillaire ou ganglions sentinelles.

Ces dernières peuvent ne pas être visibles sur la peau car parfois le chirurgien passe par la cicatrice mammaire. Il y a toutefois un tissu cicatriciel en profondeur de l'aisselle.

Il peut arriver que ces tensions cicatricielles mettent en place **un cordon sous l'aisselle** s'étendant sur la longueur du bras du côté opéré. **C'est fréquent et totalement bénin**. Ce cordon est palpable et gêne la mobilité du bras et de l'épaule. Il ne peut pas partir tout seul et doit être pris en charge par votre kinésithérapeute.

Votre kinésithérapeute a différents outils pour réaliser ce travail d'assouplissement des cicatrices : **travail manuel de massage en première intention**.

Par la suite, il pourra compléter celui-ci par d'autres techniques :

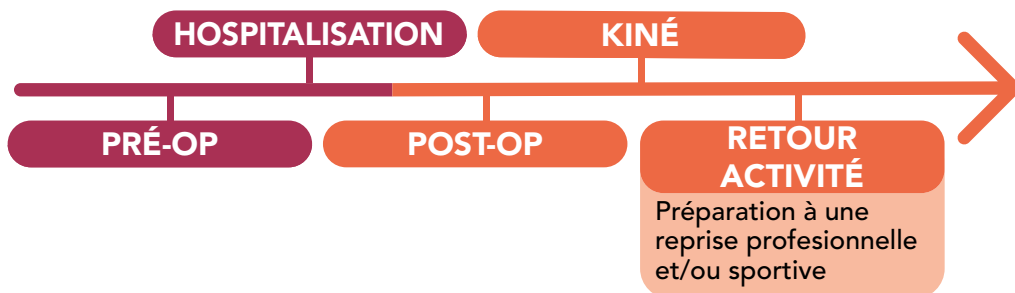
- étirements doux
- travail mécanique de pressothérapie endermologique (ex : LPG, ...),
- K tape, (pose différente selon l'objectif de drainage au libération cicatricielle)
- thérapie manuelle par fasciathérapie,
- travail postural global,
- Auto-soins...

**!** De la même manière que pour le travail de la mobilité du bras, ces séances devront être réalisées lors de **séances individuelles**, toujours sans douleurs augmentée ni pendant la séance, ni après la séance.

# LE TRAVAIL CICATRICIEL : CE QUE JE PEUX FAIRE MOI-MÊME POUR ASSOULPIR LA CICATRICE

Vous pouvez augmenter l'efficacité des séances de kinésithérapie en réalisant quotidiennement des auto-massages des cicatrices.

Il est important de **ne commencer le massage que lorsque la cicatrice est complètement fermée**, sans croûte et sans signe inflammatoire (rougeurs, peau chaude).



## « AUTO-MASSAGE »

### Massage autour du pansement :

possible dès J1 (lendemain de l'opération).  
Massage seulement vers la cicatrice sans crème  
(voir vidéo en scannant le QR Code).



Plus tard, avec l'aval de votre chirurgien et de votre kinésithérapeute voici en l'illustration des différentes directions possibles dans lesquelles vous pourrez mobiliser la cicatrice.

### A partir de J21, massage de la cicatrice :

Massage sans crème (avant l'application de la crème prescrite).

**Dans toutes les directions.**



# APRÈS LA CHIRURGIE, JE REPRENDS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

## QUEL EST L'INTERET DE FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

Pratiquer une activité physique lorsque l'on a eu une opération ou que l'on est atteint de cancer a de multiples intérêts.

Une chirurgie du sein peut induire une zone de tension qui touche aux muscles pectoraux et de l'épaule, qui perdent en capacité musculaire et tonicité. L'activité physique va permettre de redonner élasticité et souplesse en limitant les adhérences dues à cette opération au travers d'un mouvement global pour retrouver un équilibre.

L'activité physique contribue à **améliorer la sensation de bien-être**. Elle a un effet bénéfique sur la fatigue, les douleurs, le sommeil, l'anxiété, la dépression, etc. Elle permet aussi de mieux supporter les traitements.

## QUAND ?

Il est recommandé de reprendre une activité physique adaptée à vos besoins, de manière progressive et à partir de **la cicatrisation acquise**. Adaptez l'activité selon votre ressenti pour ne jamais y aller en force.

## AVEC QUI ?

Votre enseignant en activité physique adaptée (EAPA) ou un kinésithérapeute peuvent aborder cela avec vous. En fonction des difficultés que vous ressentez, vous pourrez être adressé à l'un d'eux seulement, ou aux deux, car leurs approches peuvent être complémentaires afin de faciliter au mieux cette reprise.

## ET COMMENT ?

L'activité physique ne veut pas dire forcément faire du sport de manière intensive. Elle inclut des activités simples à inclure dans son quotidien comme par exemple marcher, prendre les escaliers, les tâches domestiques (ménage, bricolage, jardinage), etc.

Dans un second temps, vous pourrez commencer une APA individuelle ou en groupe après avoir reçu le feu vert de votre médecin.

**Il faut choisir l'activité physique qui vous attire le plus.**

Pour cela, dans la mesure du possible, n'hésitez pas à **vous rapprocher d'un professionnel spécialisé qui connaît la maladie et ses contraintes.**



COLDEFY Guillaume  
Enseignant en activité physique adaptée  
tel : 05 24 07 19 53 ou 1953  
mail : g.coldefy@bordeaux.unicancer.fr



## QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES :

### LA GYMNASTIQUE DOUCE :

Selon la récupération de la mobilité de votre épaule, avec le kinésithérapeute.

### LA MARCHÉ :

Il est important de conserver le mouvement de ballant du bras. Pour faciliter la circulation de retour, n'hésitez pas à prendre un/des bâton(s) de marche (type marche nordique, en augmentant progressivement à votre rythme l'amplitude du geste et la poussée). En cas de randonnée, préférez un sac à dos avec sangles lombaires et thoraciques pour mieux répartir le poids.

### LA NATATION :

**Une autorisation médicale est nécessaire pour cette activité, en particulier lors de la radiothérapie (demandez à votre radiothérapeute référent).**

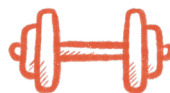
Prenez soin de commencer par de petits mouvements de brasse. Adaptez votre progression en fonction de vos sensations. Alternez les nages progressivement.

### ET ENCORE PLEINS D'AUTRES !

Voici quelques idées d'exercices pour commencer



En vidéo :



Fixez-vous des objectifs à votre portée.

**Bougez !**

Faites-vous accompagner par les bons professionnels,  
dans des activités qui vous font plaisir.

## DANS QUELS CAS DOIS-JE CONTACTER L'ÉQUIPE DE BERGONIÉ ?

**N'hésitez pas à contacter votre chirurgien qui saura vous orienter pour une prise en charge spécifique en cas de :**

- **Douleurs** ou **déficits de mobilité** persistants malgré la réalisation d'un accompagnement kiné attentif.
- **Installation d'un lymphœdème** (lourdeur, fatigabilité anormale du bras, vêtements ou bagues serrées).
- **Corde axillaire** qui n'évolue pas malgré les soins de thérapie manuelle en kiné ?



**Coordonnées du secrétariat de chirurgie :**

**05 56 33 32 37**

**[am.chir-anesth@bordeaux.unicancer.fr](mailto:am.chir-anesth@bordeaux.unicancer.fr)**

**Vous pouvez contacter notre enseignant en Activité physique adaptée en cas de :**

- Difficulté à identifier une activité physique que vous aimez et qui s'adapte à vos capacités.
- Difficulté à trouver des professionnels diplômés et spécialisés près de chez vous pour reprendre une activité physique accompagnée ou en groupe.
- Difficulté à réinvestir votre corps comme vous le souhaiteriez.



**Coordonnées de notre Enseignant en Activité Physique Adaptée :**

**[g.coldefy@bordeaux.unicancer.fr](mailto:g.coldefy@bordeaux.unicancer.fr)**



*Si vous avez des questions  
sur la prise en charge kinésithérapique*

que vous avez mis en place, n'hésitez pas à contacter notre équipe de  
kinésithérapie par mail :

**servicekine@bordeaux.unicancer.fr**

*Renseignez-vous, n'hésitez pas à contacter  
la Ligue Contre le Cancer pour être orienté !*

La ligue contre le cancer de Gironde :

**[www.ligue-cancer33.fr/contact/](http://www.ligue-cancer33.fr/contact/)**

228, Boulevard Franklin Roosevelt 33800 Bordeaux

05 56 94 76 41

du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30