



.....

## Exercices après une chirurgie du sein



.....

## Table des matières

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Quelques lignes directrices.....                                                 | 3  |
| II. Exercices à débiter le lendemain de la chirurgie.....                           | 5  |
| III. Exercices à réaliser à partir<br>de la huitième journée après l'opération..... | 8  |
| IV. Douleur, picotement et<br>engourdissement.....                                  | 10 |
| V. Le lymphœdème.....                                                               | 11 |
| VI. Références.....                                                                 | 13 |



Ce guide vous renseigne sur les différents exercices que vous devez accomplir à la suite de votre chirurgie du sein. Ceux-ci sont considérés aussi importants que le traitement médical en soi.

Si vous négligez de les faire, des conséquences irréversibles sont possibles. Vous pourriez, par exemple, avoir de la difficulté à lever le bras très haut dans les airs.

Rappelez-vous que chaque personne est unique et guérit à son rythme.

Nous demeurons disponibles afin de vous aider et de répondre à vos questions.



## I. Quelques lignes directrices

### À faire

- Consulter le médecin ou l'infirmière-pivot s'il y a apparition de douleur ou de gonflement sans raison apparente.

### À éviter

- Soulever des charges lourdes avec le bras du côté opéré les jours suivant la chirurgie.
- Réaliser des mouvements de façon brusque ou saccadée.
- Augmenter la douleur en se surmenant, en dépassant vos limites. Un petit truc : l'inconfort relié aux exercices ou à des mouvements doit disparaître quelques minutes après l'effort.

## Faire de l'exercice

Afin de récupérer vos capacités maximales, quelques exercices devront être réalisés à la suite de votre chirurgie.

- Il est très important de bouger le bras du côté opéré. En bougeant, vous retrouverez plus rapidement la mobilité de l'épaule et la souplesse au niveau des tissus de l'aisselle (sous le bras) et de la poitrine. Ceci permettra de minimiser les risques de développer un gonflement chronique. Le terme précis pour ce type de gonflement est « lymphœdème ».
- Les exercices 1 à 8 devront être entrepris dès le lendemain de la chirurgie.
- À partir du huitième jour suivant l'opération, vous pourrez faire les exercices 9 à 13. Toutefois, si un drain a été installé, vous devrez attendre le retrait de celui-ci avant d'entreprendre cette dernière série d'exercices.
- Vous pourrez faire les exercices 9 à 13 pendant trois mois.

## Conseils généraux

- L'exécution doit être lente, douce, sans excès.
- Commencez avec 5 répétitions, puis progressez jusqu'à 10 répétitions. Faites le programme d'exercices deux fois par jour.

- Il est normal que vous ressentiez de la douleur lors de l'exécution des exercices, particulièrement dans les premiers jours qui suivront la chirurgie. Cette douleur doit être minimale et disparaître avec le repos. Si les malaises persistent après un repos de cinq minutes, vous pouvez prendre les médicaments prescrits contre la douleur.
- Si les malaises persistent après un repos de cinq minutes, vous pouvez prendre les médicaments prescrits contre la douleur.
- Respirez profondément pendant l'exécution des exercices.

.....

## **II. Exercices à débuter le lendemain de la chirurgie**

### **1. Fermeture du poing**

Placez-vous en position assise à côté d'une table.  
Allongez le bras atteint sur la table, paume vers le haut.

Utilisez un objet mou dans la main, telle qu'une débarbouillette roulée, une éponge ou une balle molle.

Faites un poing avec la main.

Maintenez la position 5 secondes.

Ouvrez la main.

## 2. Flexion de la tête

Placez-vous en position assise ou debout.

Penchez la tête vers l'avant jusqu'au moment où vous ressentez un étirement.

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.

## 3. Rotation de la tête

Placez-vous en position assise ou debout.

Tournez la tête vers la droite jusqu'au moment où vous ressentez un étirement.

Maintenez la position durant 5 secondes.

Exécutez ensuite le mouvement vers la gauche.

Maintenez la position durant 5 secondes.

Revenez à la position initiale.

Les rotations à gauche et à droite comptent pour une répétition.

## 4. Flexion de l'épaule du côté opéré

Placez-vous en position assise ou debout, le coude allongé.

Élevez le bras vers l'avant, en maintenant le coude allongé, jusqu'à un angle de 90° (angle droit).

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.



## 5. Extension des bras avec bâton vers l'arrière

Placez-vous en position debout ou assise.

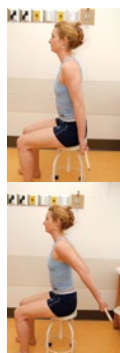
Saisissez le bâton dans le dos avec les deux mains à la largeur des épaules.

En maintenant les coudes allongés, élevez le bâton vers l'arrière.

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.

Pour une meilleure compréhension, vous pouvez consulter les photos de l'exercice 12.



## 6. Petit battement d'ailes

Placez-vous en position couchée sur le dos, genoux pliés.

Pouces vers le haut, glissez les bras vers le côté, coudes allongés, jusqu'à un angle de 90° (angle droit).

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.

## 7. Ouverture des coudes

Placez-vous en position couchée sur le dos, les genoux repliés, les coudes appuyés contre le corps et fléchis à 90° (angle droit).

Ouvrez les avant-bras vers l'extérieur.

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.

## 8. Marche

Balancez les bras en marchant de façon régulière.

.....

### III. Exercices à réaliser à partir de la huitième journée après l'opération

**Notez bien :** si un drain a été installé, il devra être retiré avant de faire les exercices suivants.

#### 9. Le papillon

Placez-vous en position couchée sur le dos, genoux fléchis.

Placez les mains derrière la nuque, les coudes pointant vers le haut.

Descendez les coudes vers le sol.

Maintenez la position 15 secondes.

Revenez à la position initiale.



#### 10. Flexion des épaules

Placez-vous en position couchée sur le dos, genoux fléchis.

Saisissez un bâton avec les deux mains à la largeur des épaules.

En maintenant les coudes allongés, élevez les bras le plus haut possible jusqu'à ressentir un léger étirement.

Maintenez la position 15 secondes.

Revenez à la position initiale.



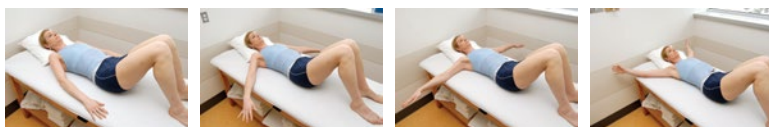
## 11. Grand battement d'ailes

Placez-vous en position couchée sur le dos, genoux fléchis.

En maintenant les coudes allongés, glissez les bras vers le côté. Rendu à angle droit (90 degrés), tournez les paumes des mains vers le plafond et glissez les bras le plus loin possible de chaque côté de votre tête jusqu'à ressentir un léger étirement.

Maintenez la position 15 secondes.

Revenez à la position initiale.



## 12. Extension des bras avec bâton vers l'arrière

Placez-vous en position debout ou assise.

Saisissez un bâton dans le dos avec les deux mains à la largeur des épaules.

En maintenant le dos droit et les coudes allongés, élevez le bâton le plus haut possible vers l'arrière jusqu'à ressentir un léger étirement.

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.



### 13. Flexion de l'épaule du côté opéré

Placez-vous en position assise ou debout.

En maintenant le coude allongé, élevez le bras vers l'avant avec le pouce vers le haut et ensuite le plus haut possible jusqu'à ressentir un léger étirement.

Maintenez la position 5 secondes.

Revenez à la position initiale.



## IV. Douleur, picotement et engourdissement

Il est possible que vous ressentiez une douleur, des picotements ou un engourdissement derrière le bras ou au niveau du torse à la suite de la chirurgie. Cela s'explique par le fait que l'opération peut avoir irrité quelques unes des terminaisons nerveuses.

Ces sensations peuvent persister quelques semaines après la chirurgie. Toutefois, il est recommandé de poursuivre vos exercices.

Si vous remarquez qu'il y a une enflure au niveau du bras et/ou si la sensibilité augmente au niveau du bras ou du torse, avisez votre infirmière ou votre médecin.

.....

## V. Le lymphœdème

Le lymphœdème est caractérisé par un gonflement au niveau du bras, de la main, du torse et de la poitrine du côté opéré. Il est causé par une accumulation de liquide lymphatique.

Ce liquide est normalement filtré par les ganglions lymphatiques. Cependant à la suite du retrait de plusieurs ganglions, des traitements de radiothérapie ou d'une progression du cancer, les ganglions ne peuvent parfois plus accomplir cette fonction de façon optimale.

Le lymphœdème peut se manifester immédiatement, des mois ou même des années après l'intervention. Il est toutefois possible de le contrôler.

### Comment prévenir le lymphœdème

- Faites de l'exercice.
- Maintenez un poids santé.
- Évitez les infections au niveau du bras. Par exemple, nettoyez rapidement une blessure avec de l'eau et du savon, portez des gants lorsque vous jardinez, utilisez un dé à coudre, soyez prudente en rasant vos aisselles.
- Appliquez de la crème solaire avec un FPS 50 afin d'éviter les coups de soleil sur la poitrine, le visage et les bras.
- Hydratez adéquatement la peau.

## Attention

Chez les personnes qui se sont fait retirer tous les ganglions, (dissection complète) ou si avis médical, le bras du côté opéré ne doit pas être utilisé pour les prises de sang et les vaccins. Soyez vigilante !

## Signes à surveiller pour l'apparition du lymphœdème

Si vous remarquez une enflure anormale au niveau de votre main ou de votre bras, n'hésitez pas à aviser votre médecin ou votre infirmière rapidement. Les interventions au tout début de l'apparition du lymphœdème sont essentielles.

## Autres signes à surveiller<sup>1</sup>

- Sensation de lourdeur ou de gonflement du bras.
- Sensation de serrement de la peau.
- Diminution de la souplesse du mouvement de la main, du poignet ou du bras.
- Impression que les bijoux (y compris les montres) sont serrés, même si votre poids n'a pas changé.
- Difficulté à passer le bras dans vos manches.
- Rougeur ou chaleur accrue au niveau du bras, de l'aisselle ou du sein du côté opéré pouvant signifier que vous avez une infection.

---

1. Société canadienne du cancer, 2015.



## VI. Références

De Rezende LF, Franco RL, de Rezende MF, et al. Two exercise schemes in postoperative breast cancer: comparison of effects on shoulder movement and lymphatic disturbance. Tumori. 2006;92(1):55-61.

Harris SR, Hugi MR, Olivotto IA, et al. Upper Extremity Rehabilitation in Women with Breast Cancer after Axillary Dissection: Clinical Practice Guidelines. Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine. 2001;13(2-3):13.

McNeely ML, Campbell K, Ospina M, et al. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Jun 16;(6):CD005211.

Société canadienne du cancer. Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire. Un guide pour les femmes. [Ottawa, ON]: la Société; 2015.

---

Document développé par le programme de cancérologie, équipe supra-régionale en cancer du sein du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Photos: Service des techniques audiovisuelles de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

## Notes

[illegible]

## Notes

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

## Notes

[illegible]



## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

.....

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé  
sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information  
pour l'usager et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2025

**CP-ONC-016**

.....

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

**Québec** 