



## Programme d'exercices pour un cancer ORL (tête et cou) : pendant et après la radiothérapie

Réalisé par : Stéphanie Martel et Élise Marchand, physiothérapeutes

La radiothérapie peut entraîner une diminution de la souplesse des tissus de la zone irradiée et ce, jusqu'à un à deux ans après la fin des traitements. Cette perte de souplesse peut se traduire par une douleur et de la raideur lors des mouvements du cou et de la mâchoire. Afin d'éviter cette problématique, nous vous recommandons de suivre les consignes suivantes.

### Pendant la radiothérapie :

Faites les exercices proposés une fois par jour, **sans douleur** et avec une légère sensation d'étirement.

### Après les traitements de radiothérapie :

Poursuivez les exercices, sans douleur, une fois par jour ou plus, selon la raideur ressentie. Faites-les jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre mobilité complète à la mâchoire et au cou.

Par la suite, effectuez les exercices d'assouplissement au minimum une fois par semaine afin d'évaluer le maintien de votre mobilité. Effectivement, il n'est pas rare d'observer une détérioration dans les mois qui suivent la radiothérapie. Si tel est le cas, reprenez les exercices quotidiennement une à deux fois par jour.

Trois à quatre semaines après la fin des traitements, lorsque la peau est guérie (c'est-à-dire que la rougeur est disparue), faites le massage des zones qui vous paraîtront plus dures ou douloureuses au toucher. Cela peut être au niveau du cou, le long de la cicatrice (si applicable), de la mâchoire ou en dessous du menton. Avec vos doigts, exercez une pression soutenue

dans un mouvement de va et vient. Insistez sur les zones dures, épaissies ou qui bougent moins bien pendant environ 5 à 10 minutes, une à deux fois par jour. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser une crème hydratante non parfumée. Poursuivez le massage jusqu'à ce que les tissus retrouvent leur souplesse normale.

De plus, il est possible qu'une enflure (appelée lymphœdème) se développe dans la zone traitée par la radiothérapie. Des traitements visant à améliorer la circulation lymphatique par l'entremise de moyens de compression, d'exercices et de techniques de massage sont disponibles au besoin. Parlez-en à votre équipe médicale.

---

### **Exercice postural**

1. Devant un miroir, en position assise ou debout, redressez bien le dos. Assurez-vous de garder la tête au centre du tronc.
2. Rentrez légèrement le menton.
3. Alignez les épaules pour qu'elles soient à la même hauteur sans les avancer. Tentez d'avoir cette posture le plus souvent possible.



### **Ouverture de la bouche**

1. Devant un miroir, en position assise ou debout, redressez bien le dos.
2. Ouvrez la bouche le plus grand possible en vous assurant de garder le menton aligné avec le nez. Tenez la position 5 à 10 secondes puis revenez à la position initiale.
3. Répétez 5 à 10 fois.



### **Rotation cervicale**

1. En position assise ou debout, redressez bien le dos et rentrez légèrement le menton.
2. Tournez lentement la tête vers la droite. Les épaules doivent être immobiles. Tenez la position 5 à 10 secondes puis revenez à la position initiale.
3. Répétez 5 à 10 fois. Faites la même chose vers la gauche.



## **Flexion latérale**

1. En position assise ou debout, redressez bien le dos et rentrez légèrement le menton.
2. Penchez lentement la tête vers la droite pour amener l'oreille vers l'épaule sans tourner la tête. Évitez d'élever les épaules. Tenez la position 5 à 10 secondes puis revenez à la position initiale.
3. Répétez 5 à 10 fois. Faites la même chose vers la gauche.



## **Extension**

1. En position assise ou debout, redressez bien le dos.
2. Penchez lentement la tête vers l'arrière pour regarder le plafond. Tenez la position 5 à 10 secondes puis revenez à la position initiale.
3. Répétez 5 à 10 fois.

