

Programme d'exercices après une mastectomie : 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 bras. Il devient alors difficile de faire certains mouvements, surtout en élévation. 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 jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre mobilité complète à l'épaule. 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.

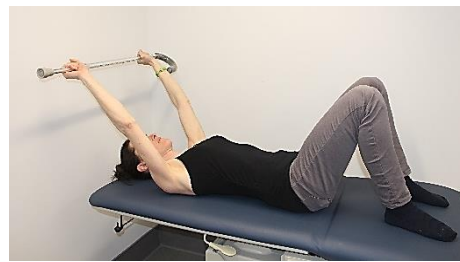
- * Il est recommandé de ne pas faire d'exercices de renforcement, comme soulever des poids, avec le bras atteint pendant la radiothérapie. Attendez quatre semaines après la fin des traitements pour recommencer graduellement ce genre d'exercices.

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 sein, du thorax, de l'aisselle, du bord externe du tronc ou des cicatrices. 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.

Exercices pendant et après la radiothérapie

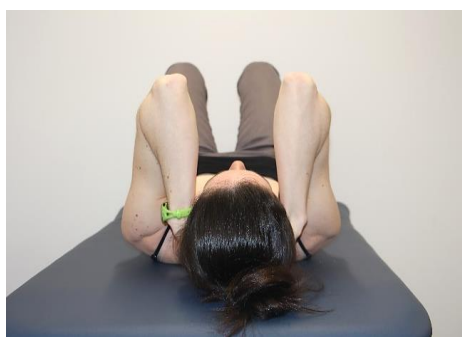
Flexion de l'épaule avec bâton

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Tenez un bâton avec les deux mains à la largeur des épaules et placez-le sur vos cuisses.
2. Soulevez lentement le bâton au-dessus de votre tête le plus loin possible. Tenez la position pendant 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



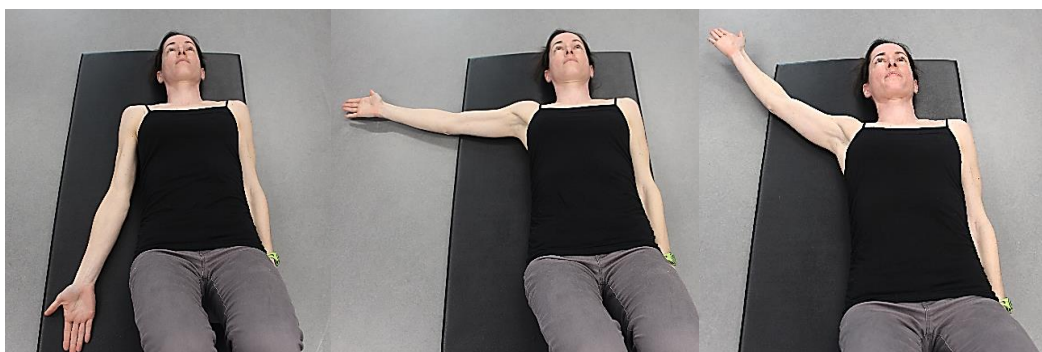
Mains derrière la nuque

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Placez les mains derrière la nuque avec les coudes pointant vers le plafond. Si cela est trop difficile, placez plutôt le bout des doigts à vos oreilles ou de chaque côté de votre front.
2. Descendez lentement les coudes vers le sol le plus loin possible. Tenez la position pendant 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



Abduction de l'épaule (ange)

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Placez le bras du côté opéré près du corps avec la paume de la main orientée vers le plafond.
2. Glissez le bras sur le sol pour l'éloigner du corps le plus loin possible jusqu'au-dessus de votre tête. Tentez de garder le bras en contact avec le sol pendant tout le mouvement. Tenez la position 10 secondes. Revenez à la position de départ.
3. Répétez 5 à 10 fois.



Exercices optionnels

Selon la raideur ressentie, il est possible que vous ayez besoin d'ajouter ces exercices.

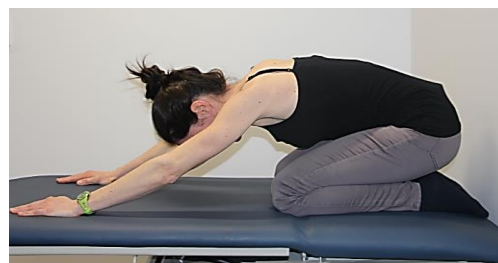
Flexions latérales

1. Assoyez-vous bien droit. Levez les mains au-dessus de la tête en gardant les coudes légèrement fléchis. Prenez le poignet du côté opéré avec l'autre main.
2. Penchez le corps du côté sain en tirant légèrement votre poignet du côté opéré avec l'autre main. Tenez la position 10 secondes en respirant profondément.
3. Répétez 10 fois.



Étirement à 4 pattes

1. Placez-vous à 4 pattes au sol.
2. Assoyez-vous lentement sur les talons en étirant les bras vers l'avant. Tenez la position 10 secondes en respirant profondément.
3. Répétez 10 fois.



Étirement face au mur

1. Placez-vous debout face au mur, la paume en appui contre le mur.
2. Glissez la main vers le haut le plus loin possible en vous rapprochant du mur. Gardez le dos droit et le ventre légèrement rentré pendant le mouvement. Tenez la position 10 secondes.
3. Répétez 10 fois.



Étirement perpendiculaire au mur

1. Placez-vous debout, le côté opéré près du mur, la paume en appui contre le mur.
2. Glissez la main vers le haut le plus loin possible en gardant le corps perpendiculaire au mur. Au besoin, rapprochez-vous du mur. Gardez le dos droit et le ventre légèrement rentré pendant le mouvement. Tenez la position 10 secondes.
3. Répétez 10 fois.

