

# CHIREC - SITE DELTA

## LIVRET DE RÉÉDUCATION

### APRÈS UNE OPÉRATION DU SEIN

---



#### SITE DELTA

Boulevard du Triomphe, 201  
1160 Auderghem



[www.chirec.be](http://www.chirec.be)

Vous allez ou venez d'être opéré(e) du sein.

Ce livret va vous aider à :

- Gérer au mieux les gênes post-opératoires éventuelles de manière progressive et douce.
- Récupérer la mobilité de votre épaule.
- Prévenir d'éventuelles douleurs.
- Pour toute question, n'hésitez-pas à vous référer à votre médecin.

1. Dans le cadre d'une **radiothérapie** : ne pas oublier de mobiliser l'épaule en la gardant bien basse et d'étirer le pectoral pour empêcher des raideurs.
2. Dans le cadre d'une **chimiothérapie** : continuer dans la mesure du possible de bouger et de garder une activité physique minimum, tout ça dans le but de diminuer la raideur, la fonte musculaire et la fatigue.
3. Dans le cadre d'une **opération du sein** avec reconstruction immédiate, se référer à son chirurgien pour la reprise d'une plus grande mobilité.

## RECOMMANDATIONS

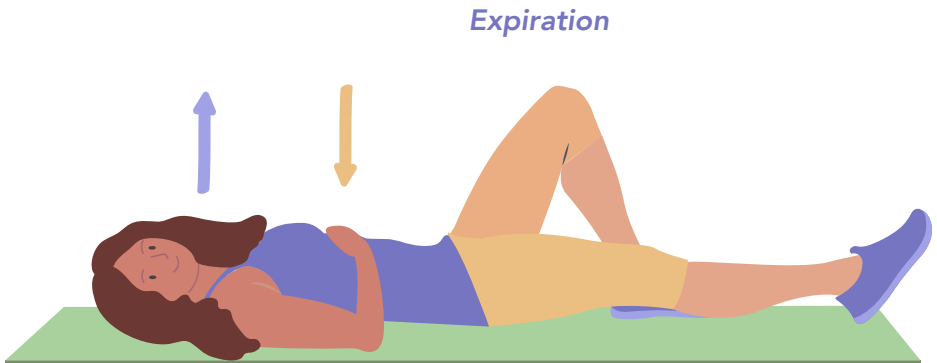
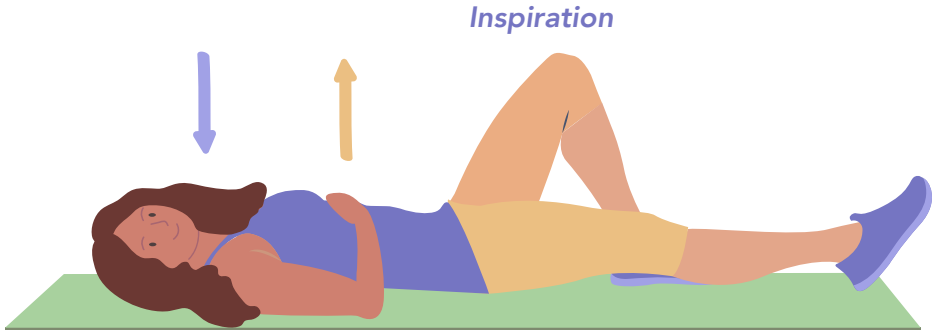
1. Ne négligez pas l'importance de **l'activité physique** qui est fondamental.
2. **Ne portez pas** au-delà d'un à deux kilos la première semaine. Ne dépasser pas 4 à 6 kilos avant la 4<sup>ème</sup> semaine.
3. **En été, évitez les heures les plus chaudes** et appliquez une protection solaire maximale sur les zones opérées sans négliger le bras. La natation est idéale, tant grâce à son rôle drainant que par son effet sur la vascularisation dû à l'activité de pompe qu'exercent les muscles, ainsi que la fraîcheur de l'eau.
4. Si vous vous blessez du côté opéré : **désinfectez** la plaie.
5. **Dans la mesure du possible, évitez les prises de tension ainsi que les prises de sang du côté opéré.**

## REMARQUES

- Les exercices se font dans le principe de progressivité.
- La 1<sup>ère</sup> semaine : on reste entre 90 et 100 degrés d'amplitude, pour ensuite aller jusqu'au bout du mouvement petit à petit.
- Entre 10 et 15 jours : le bras peut être plus sensible, plus raide.
- N'oubliez pas d'être à l'écoute de ce que vous ressentez.
- Durant tous les exercices, pensez à garder vos épaules bien basses, à ne pas compenser les mouvements, et à être symétrique.

## EXERCICES

### Exercice respiratoire

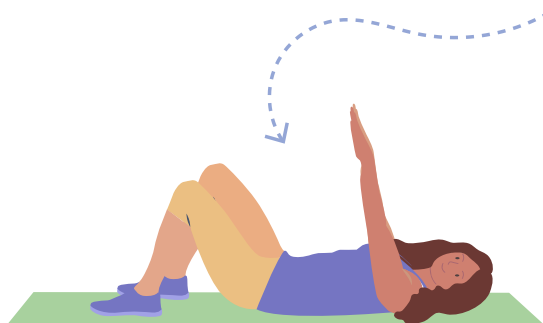


Mettez une main sur le ventre, et l'autre sur le thorax. Inspirez profondément en laissant le ventre se gonfler. La main au niveau du thorax ne doit pas se surélever, puis soufflez longuement par la bouche. **Répétez l'exercice 10x.**

## Exercice couché n°1

Gardez les épaules bien basses.

Les 2 mains jointes, élevez vos bras au dessus de la tête et soufflez pendant l'effort.



90 à 100° pendant la 1<sup>ère</sup> semaine post-opératoire



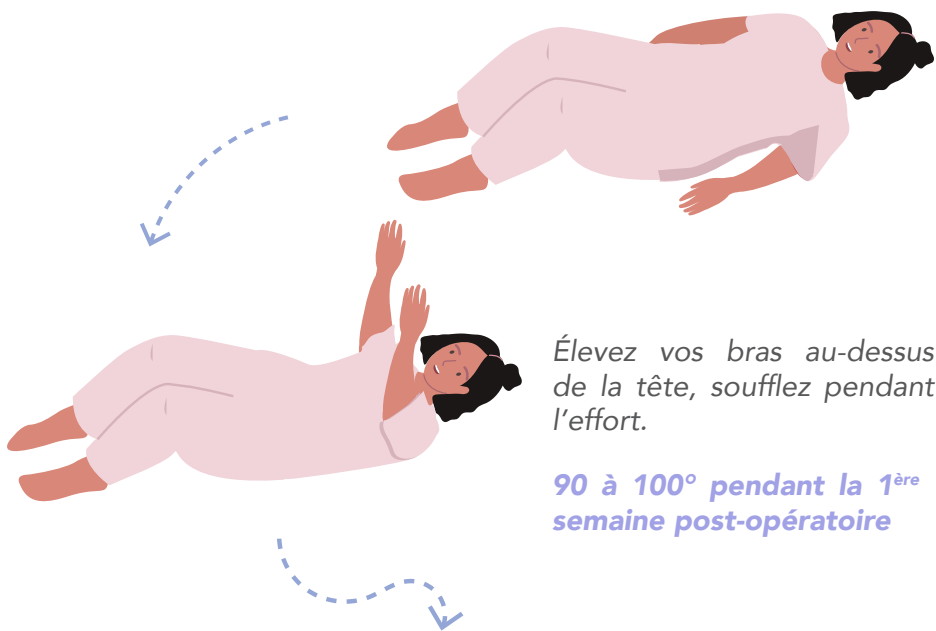
Pogressivement, augmentez l'amplitude.

Répétez l'exercice 10x.



## Exercice couché n°2

Les 2 mains parallèles,

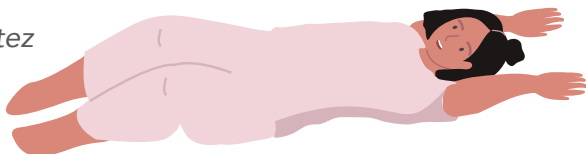


Élevez vos bras au-dessus de la tête, soufflez pendant l'effort.

**90 à 100° pendant la 1<sup>ère</sup> semaine post-opératoire**

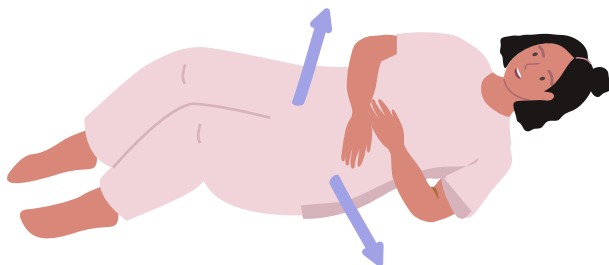
Pogressivement, augmentez l'amplitude.

**Répétez l'exercice 10x.**

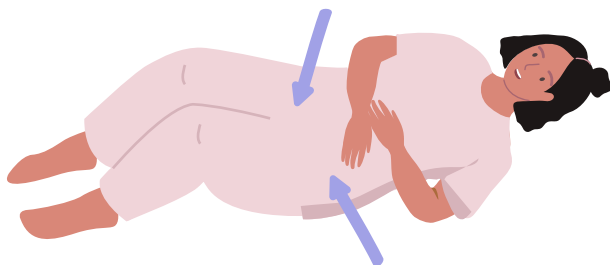


### Exercice couché n°3

Débutez l'exercice les 2 mains posées sur le ventre.



Écartez les coudes,  
**maximum 45°.**



## Exercice debout ou assis face au miroir n°1

**Attention** à avoir «l'attitude fière» : épaules basses, pieds bien ancrés au sol, ne creusez pas le dos.



Faites des mouvements circulaires avec vos épaules vers l'arrière et vers l'avant.

**Répétez l'exercice 10x.**



Vous pouvez faire cet exercice en position allongée, assise ou debout.

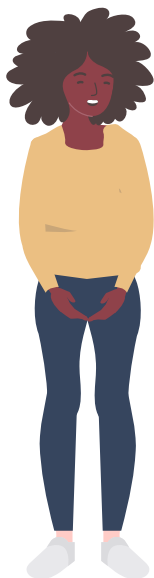
Vos épaules sont relâchées. Amenez vos épaules le plus proche possible de vos oreilles, et relâchez doucement.

**Répétez l'exercice 10x.**

Attention à ne pas pencher la tête vers l'avant ou vers l'arrière.



## Exercice debout face au miroir n°2



**90 à 100° pendant la 1<sup>ère</sup> semaine post-opératoire**

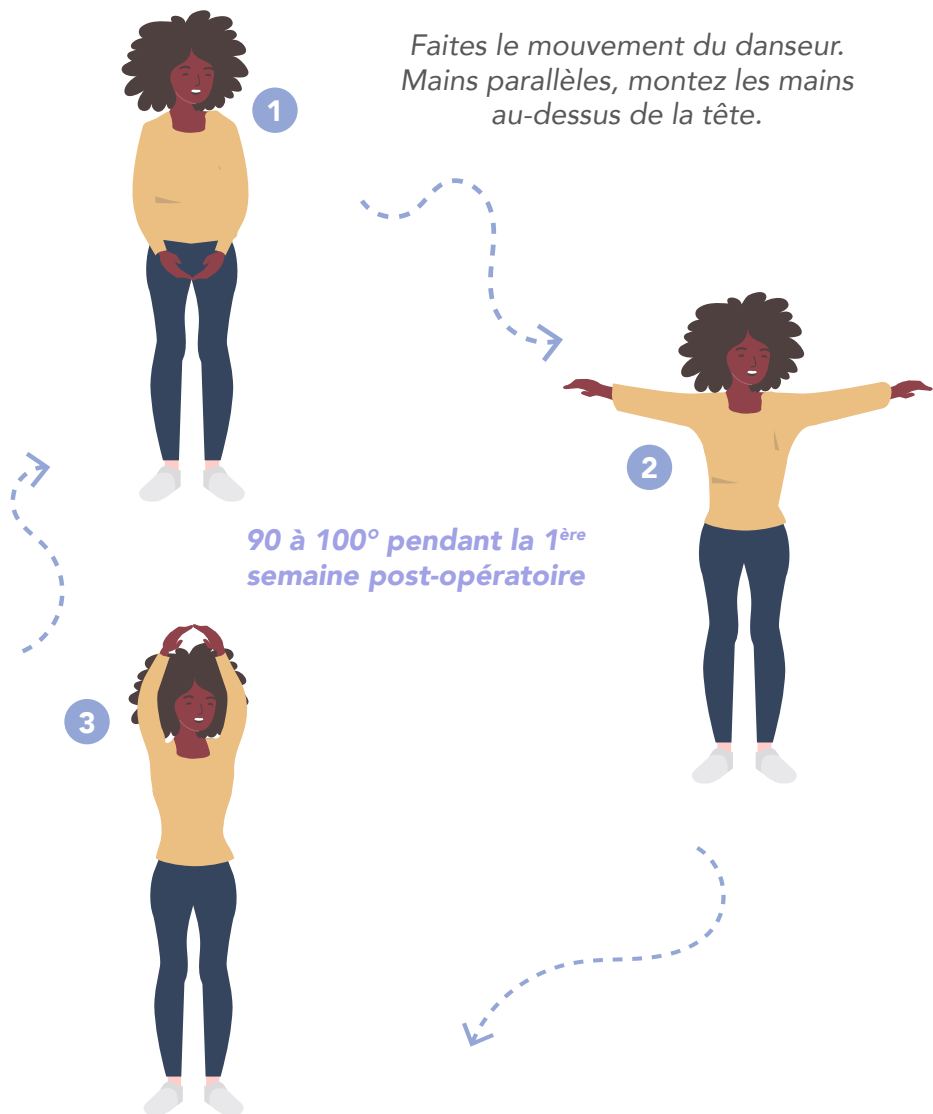
Mains jointes, montez les mains au-dessus de la tête.



Pogressivement, augmentez l'amplitude.

**Répétez l'exercice 10x.**

## Exercice debout face au miroir n°3

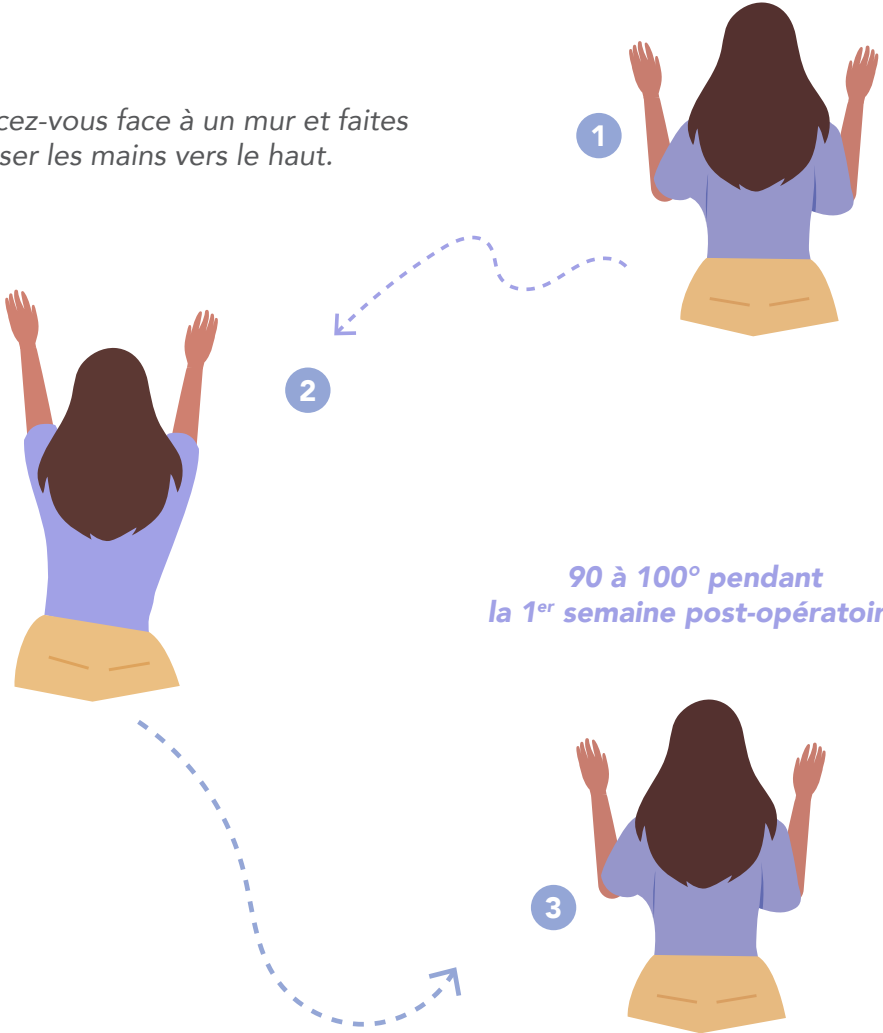


Pogressivement, augmentez l'amplitude.

Répétez l'exercice 10x.

## Exercice debout face au mur n°1

Placez-vous face à un mur et faites glisser les mains vers le haut.

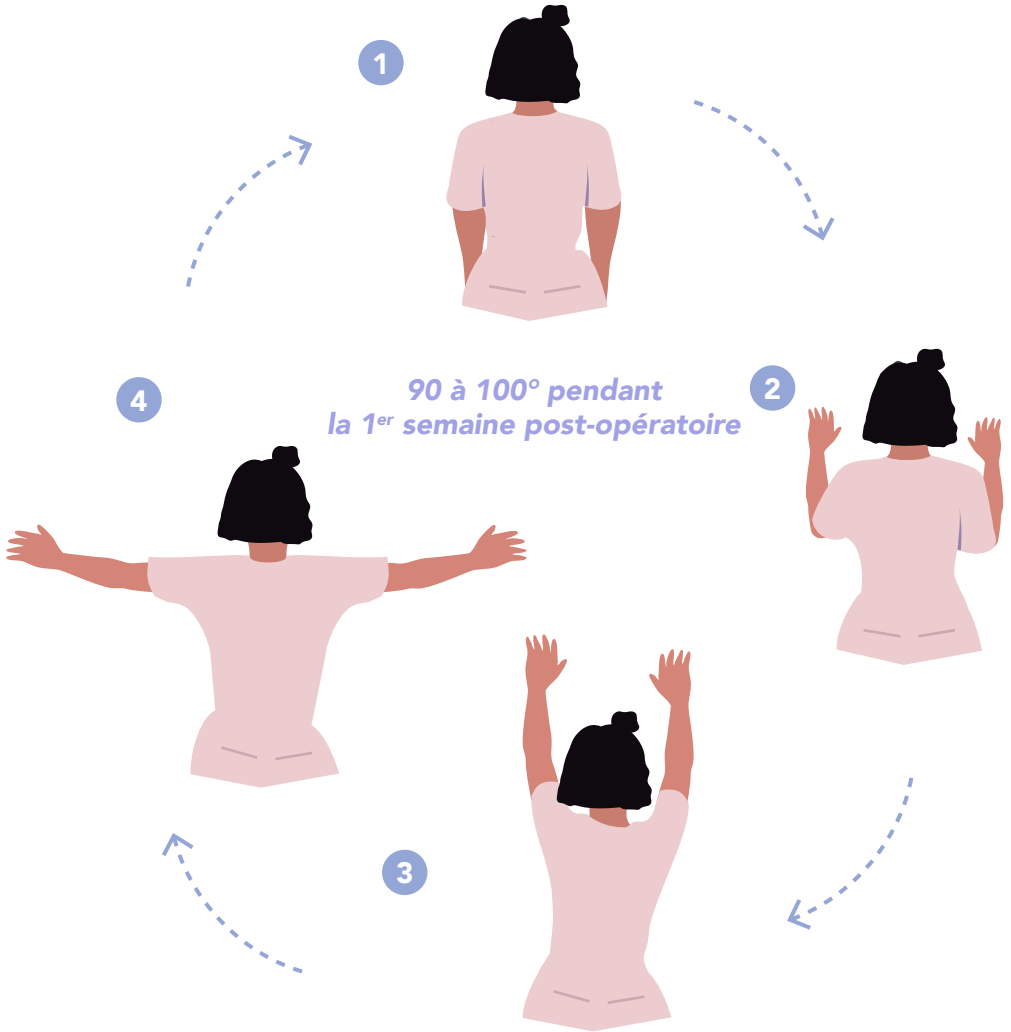


90 à 100° pendant  
la 1<sup>er</sup> semaine post-opératoire

Pogressivement, augmentez l'amplitude.

Répétez l'exercice 10x.

## Exercice debout face au mur n°2



*Pogressivement, augmenter l'amplitude.  
Ce mouvement s'apparente au mouvement de la brasse.*

**Répétez l'exercice 10x.**

À la Clinique du Sein, l'équipe de kinésithérapeutes propose aux patient(e)s opéré(e)s pour une chirurgie curative et/ou réparatrice **une prise en charge globale**.

### **1. La kinésithérapie individuelle :**

Celle-ci a lieu dès le post-op immédiat en chambre suite à une chirurgie curative et/ou réparatrice du sein. Dans ce cadre-là, un folder est donné aux patientes. La prise en charge se fait également en externe, dans la continuité des effets de la chirurgie, des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. En consultation, les séances sont essentiellement basées sur des massages, traitements des cicatrices, drainages lymphatiques, exercices de mobilisation d'épaule et de posture.

### **2. La revalidation :**

La revalidation est conseillée à tous les stades du parcours de soins: pendant la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie mais aussi en fin de traitement.

### **Quels en sont les effets?**

- Éviter le déconditionnement lié aux traitements,
- Réduire les risques de récurrence,
- Diminuer la fatigue,
- Diminuer les effets secondaires telles les neuropathies dues à certaines chimiothérapies à base de taxanes,
- Limiter les douleurs articulaires potentiellement induites par l'hormonothérapie,
- Augmenter le taux d'endorphine,
- Restreindre les dépressions,
- Favoriser une bonne estime de soi,
- Diminue le risque d'adhérence,
- Améliore la circulation lymphatique,
- Limitation des cordes lymphatiques,
- Améliore la posture,
- Mobilisation de l'épaule.

Pour atteindre les objectifs de la révalidation, les kinésithérapeutes de la Clinique du Sein misent sur des exercices de cardio en zone de fréquence cardiaque modérée, ceci pour une amélioration de l'endurance, la musculation par des exercices en résistance adaptée, un travail sur l'équilibre et du stretching.

## **L'ÉQUIPE** (à contacter uniquement pendant les heures de bureau)

Le premier contact téléphonique avec le kinésithérapeute se fait dans les 2 semaines post-op.



*Florence BURTON : 0472/94.83.37*



*Annick KALANGU : 0493/19.13.70*



*Elodie MOHET : 0498/75.85.03*



*Françoise NICAISE : 0475/78.14.99*

## L'ASSOCIATION RE-SOURCE

L'association a pour but d'améliorer la qualité de vie de patients atteints d'un cancer, que ce soit au moment du diagnostic, pendant ou après les traitements.

L'association accompagne les patients et leurs proches en étant à leur écoute et en leur proposant des activités de ressourcement psychologique, physique et social, données par des professionnels de la santé.

Un nouvel espace a été aménagé en face de l'hôpital Delta afin de leur apporter un maximum de confort.

[info@resource-delta.be](mailto:info@resource-delta.be)  
0479 034 592  
[www.re-source-delta.be](http://www.re-source-delta.be)



# NOS SITES HOSPITALIERS & CENTRES MÉDICAUX

## NOS SITES HOSPITALIERS BRUXELLES



Site DELTA  
Boulevard du Triomphe, 201  
1160 Bruxelles



Site STE-ANNE ST-REMI  
Boulevard Jules Graindor, 66  
1070 Bruxelles

## BRABANT WALLON



Site  
BRAINE-L'ALLEUD - WATERLOO  
Rue Wayez, 35  
1420 Braine-l'Alleud

## NOS SITES HOSPITALIERS DE JOUR BRUXELLES



Clinique de la BASILIQUE  
Rue Pangaert, 37 - 47  
1083 Bruxelles



Centre Médical EDITH CAVELL  
Rue Général Lotz, 37  
1180 Bruxelles

## NOS CENTRES MÉDICAUX BRUXELLES



Centre Médical  
EUROPE - LAMBERMONT  
Rue des Pensées, 1- 5  
1030 Bruxelles



CITYCLINIC CHIREC Louise  
Avenue Louise, 235B  
1050 Bruxelles



Centre Médical PARC LÉOPOLD  
Rue du Trône, 100  
1050 Bruxelles

## BRABANT WALLON



Centre Médical JEAN MONNET  
Avenue Jean Monnet, 12  
1400 Nivelles