



Rééducation après intervention chirurgicale du creux axillaire

Livret d'exercices

www.chwapi.be

Sommaire

1. Exercices à commencer 4
une semaine après
l'intervention
2. Exercices à commencer 10
deux semaines après
l'intervention
3. Exercices à commencer 14
trois semaines après
l'intervention
4. Exercices à ajouter 18
à partir de la
quatrième semaine
5. Regagnez la pleine 27
mobilité de votre bras
6. Mise en forme générale 27
7. Le syndrome des 28
cordelettes (formation de
brides cicatricielles ou cordons)
8. Rappel 29



Madame, Monsieur,

Vous avez subi une intervention chirurgicale nécessitant une rééducation du creux axillaire. Lors de la phase postopératoire, des exercices vous ont été proposés afin d'assouplir le creux de l'aisselle. Le kinésithérapeute aura vérifié l'absence de limitation des amplitudes de mouvements articulaires surtout au niveau de l'épaule (lié à la position forcée pendant l'anesthésie) et, si nécessaire, aura préalablement procédé à une remise en place (non douloureuse). Il saura détecter, évaluer et vous aider à corriger, si possible, de mauvaises postures.

Dès le lendemain de l'intervention, n'hésitez pas à utiliser votre bras du côté opéré dans les gestes de la vie quotidienne (lavage des cheveux, douche, ...).

L'exercice fait partie de votre traitement et de votre rétablissement après une chirurgie mammaire. Il peut vous aider à :

- reprendre vos activités quotidiennes ;
- conserver la mobilité de vos bras et de vos épaules ;
- améliorer votre force musculaire ;
- diminuer la raideur de vos articulations ;
- atténuer la douleur dans votre cou et votre dos ;
- améliorer votre bien-être général.

Les 6 premières semaines, évitez de porter des charges de plus de 5kg. La récupération doit être progressive.

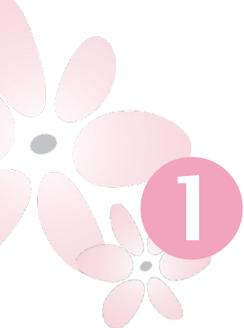
- Portez des vêtements amples et confortables.
- Faites vos exercices après une douche chaude lorsque vos muscles sont détendus et réchauffés.
- Respirez profondément et souvent durant chaque exercice.
- Faites les exercices jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement modéré, et non une douleur.

À l'issue des séances et des exercices à domicile, vous serez capable de lever complètement le bras, ce qui s'avère indispensable pour certains patients qui doivent entamer un traitement de radiothérapie. Néanmoins, chaque personne récupère à son propre rythme. N'hésitez pas à en parler avec le kinésithérapeute au besoin.

À la fin de cette brochure, vous trouverez un rappel de nos consignes.

Nous nous tenons à votre disposition pour toute information complémentaire.

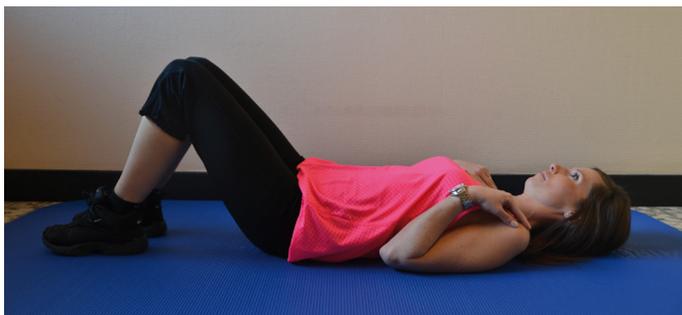
Le service de Kinésithérapie de la Clinique du sein - 069/258 637



Exercices à commencer une semaine après l'intervention



1.1. Assouplir le creux de l'aisselle



Position de départ

- Couché(e) sur le dos • Les jambes fléchies
- Les bras le long du corps • Les mains posées sur les épaules



Mouvement

Déplacez les coudes vers le haut jusqu'à la verticale.



1.2. Parvenir progressivement à mettre les coudes à la hauteur des épaules en restant sur le tapis



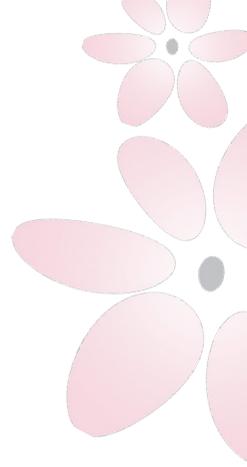
Position de départ

- Couché(e) sur le dos • Les jambes fléchies
- Les bras le long du corps • Les mains posées sur les épaules



Mouvement

Déplacez les coudes vers le côté, sans forcer.





1.3. Assouplir la cicatrice du creux de l'aisselle



Position de départ

- Couché(e) sur le dos • Les jambes fléchies
 - Les bras le long du corps • Les mains posées sur les épaules
-



Mouvement

Réalisez de petits cercles avec les coudes, dans un sens, et puis dans l'autre.



1.4. éviter l'enraidissement des articulations de l'épaule et du coude, généralement déclenché par la crainte de faire un mauvais mouvement après l'intervention



Position de départ

- Couché(e) sur le dos.
- Les bras le long du corps, 10x serrer et desserrer les 2 poings, 5x faire des cercles avec le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre, 5x faire des cercles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Les mains posées sur la poitrine.
- Les doigts croisés.



Mouvement

Tendez les coudes vers le haut et revenez vers la poitrine.



1.5. Améliorer la mobilité de l'épaule et la posture

- Asseyez-vous droite sur une chaise sans vous appuyer contre le dossier, ou tenez-vous debout. Vos bras devraient reposer à vos côtés, les coudes droits et les paumes contre le corps.
- Bombez la poitrine, ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre et vers le bas, et tournez vos pouces de façon à ce que vos paumes soient face à l'avant.
- Tenez la position 5 à 10 secondes. Pendant ce temps, exercez-vous à la profonde. Relâchez et revenez à la position de départ.
- Répétez 5 à 10 fois.

La respiration profonde

La respiration profonde joue un rôle important dans votre rétablissement et contribue à ouvrir votre cage thoracique. La respiration profonde aide également à vous détendre et peut vous faire penser au besoin de remplir entièrement vos poumons.

- Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous, puis prenez de lentes et profondes inspirations, par le nez. Inspirez autant d'air que vous le pouvez en tentant de gonfler votre poitrine et votre abdomen comme un ballon.
- Ne tendez pas vos épaules ni votre cou.
- Reposez-vous et expirez lentement et complètement.
- Répétez 4 à 5 fois.



1.6. Les pompes

Cet exercice aide à réduire l'enflure après la chirurgie en utilisant les muscles comme une pompe pour améliorer la circulation dans le bras affecté (du même côté que votre chirurgie).

- Couchez-vous du côté opposé à votre chirurgie avec votre bras affecté allongé droit devant vous, au-dessus du niveau du cœur. Posez le bras sur un oreiller, s'il faut.
- Ouvrez et fermez le poing délicatement. Répétez 15 à 25 fois.
- Pliez et dépliez ensuite le coude. Répétez 15 à 25 fois.



1.7. Rehaussement épaules

Cet exercice se fait en position assise ou debout. Il s'agit d'un excellent exercice d'échauffement, qui peut également aider à relâcher la tension au niveau des épaules.

- Levez les deux épaules vers vos oreilles, en rentrant légèrement le menton. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes. Abaissez ensuite les épaules et reposez-vous. Répétez 5 à 10 fois.
- Faites des cercles avec vos épaules. Remontez doucement vos épaule vers l'avant et ensuite, abaissez-les vers l'arrière. Gardez le menton légèrement rentré. Répétez les mouvements dans le sens inverse.
- Répétez 5 à 10 fois dans chaque sens.

2

Exercices à commencer deux semaines après l'intervention



2.1. Gagner de l'amplitude



Position de départ

Il faudra peut-être plusieurs semaines avant que vos coudes ne touchent le sol. Si vous ressentez une douleur ou un pincement dans votre épaule, placez un petit coussin derrière votre tête.

- Allongez-vous sur le dos, genoux pliés.
- Touchez vos oreilles du bout de vos doigts, en pointant les coudes vers le plafond (si vous êtes capable de porter vos mains à vos oreilles, placez vos doigts de part et d'autre de votre front, vos paumes se faisant face).
- Répétez 5 à 10 fois.



Mouvement

Écartez les coudes et ramenez-les ensuite simultanément à la position initiale.

Si vous avez de la difficulté à abaisser les coudes, mettez une serviette pliée sur le sol de chaque côté, à l'endroit où vous déposez vos coudes. Lorsque vous aurez plus de facilité à exécuter le mouvement, vous pourrez déplier les serviettes pour réduire la hauteur de l'appui. Continuez à faire l'exercice jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin des serviettes.



2.2. Continuer à gagner de l'amplitude

Exercice 1



Position de départ

- Assis(e),
- les doigts croisés (ou la main du côté indemne entraînant le bras côté traité en le tenant par le poignet,
- les coudes tendus pour que les mains soient à la hauteur des épaules.



Mouvement

Levez lentement les mains le plus haut possible, et baissez-les ensuite complètement.

Exercice 2 (ange dans la neige)

- Allongez-vous sur le dos et placez les bras en croix.
- Levez les bras dirigeant le mouvement à l'aide de vos pouces, si possible jusqu'à ce que vos doigts se touchent au-dessus de votre tête, puis ramenez vos bras le long de vos cuisses.
- Répétez 5 à 10 fois.

Si l'exercice entraîne une douleur, c'est peut-être qu'il exige trop d'effort pour le moment. Essayez, dans ce cas, de le faire un bras à la fois. Levez vos bras à une hauteur confortable pour vous, puis augmentez progressivement l'amplitude du mouvement, jusqu'à ce que vous puissiez les amener au-dessus de votre tête.



2.3. Atteindre l'amplitude complète



Position de départ

- Assis(e),
- le bout des doigts posés sur la pointe du nez.



Mouvement

Montez les mains sur la tête et tendez ensuite les bras vers le plafond.



Exercices à commencer trois semaines après l'intervention



3.1. Restaurer la souplesse des articulations dans les mouvements de la vie quotidienne



Position de départ

- Assis(e),
- les mains placées au niveau de la nuque,
- les coudes fléchis sur le côté.



Mouvement

Étendez lentement les bras au-dessus de la tête.



3.2. Lever le bras pour dégager l'aisselle



Position de départ

- Assis(e),
- un bras le long du corps, et l'autre au-dessus de la tête, les coudes étendus



Mouvement

Alternativement, levez un bras tendu vers le haut sans forcer, et laissez-le ensuite redescendre tout en levant l'autre bras.



3.3. Escalade de mur

Cet exercice améliore la mobilité de votre épaule. Essayez d'atteindre un niveau un peu plus élevé sur le mur chaque jour. Vous pouvez effectuer cet exercice de deux manières : face mur ou perpendiculairement au mur, du côté touché par la chirurgie.

Face au mur

- Tenez-vous debout face au mur, à environ 5 cm du mur. Placez la paume de vos mains contre le mur, à la hauteur des épaules.
- Avec vos doigts, « escaladez » le mur ou glissez vers le haut du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez 5 à 10 fois.

Étirement perpendiculaire au mur

- Tenez-vous debout perpendiculairement au mur, du côté touché par la chirurgie. Placez-vous à environ 60 cm du mur, de manière à pouvoir le toucher du bout de vos doigts.
- Avec vos doigts, « escaladez » le mur, de la même manière que si vous y faisiez face. Ne tournez pas votre corps vers le mur. Gardez le torse bien perpendiculaire au mur même si cela vous empêche de montrer les doigts aussi haut.
- Abaissez le bras et répétez 5 à 10 fois.



3.4. Exercices plus poussés

Une fois que vous observez une meilleure qualité de votre épaule, essayez ces étirements plus avancés.

Flexions latérales

Cet exercice améliore la mobilité des deux côtés du corps.

- Asseyez-vous sur une chaise et joignez les mains sur les cuisses.
- Levez lentement les bras au-dessus de votre tête.
Pliez légèrement les coudes.
- Une fois les bras au-dessus de votre tête, pliez la taille et basculez le haut de votre corps vers la droite. Tenez la position 1 à 2 secondes. De la main droite, tirez légèrement votre bras gauche un peu plus vers la droite. Demeurez solidement assise sur la chaise. Inspirez et expirez profondément.
- Revenez au centre et pliez vers la gauche, en tirant votre bras droit de la main gauche.
- Répétez 5 à 10 fois de chaque côté.





Exercices à ajouter à partir de la quatrième semaine



4.1. Exercices à ajouter à partir de la quatrième semaine

Au départ, échauffement

10x serrer et desserrer les 2 poings, 5x faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, 5x dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, faire mine de « tirer de l'herbe » 5x de chaque main, et boxer 5x ; ensuite faire les exercices de stretching (3 fois 5 secondes), puis seulement les autres.

Exercices de stretching

a) Position de départ

- Debout,
- avant-bras contre le mur,
- coudes pliés au-dessus du niveau des épaules.

Mouvement

Détourner le tronc du mur.

b) Position de départ

- Debout,
- un bras placé par le dessus entre les omoplates,
- le plus loin possible.

Mouvement

L'autre bras tire le coude vers l'arrière.

Exercice 1 : debout

Position de départ

- Debout,
- les deux bras étendus derrière le corps,
- tenir un bâton entre les mains.

Mouvement

Déplacer le bâton le plus loin possible du dos.

Exercice 2 : debout

Position de départ

- Debout,
- tenir les deux bras étendus à hauteur des épaules,
- tenir un bâton,
- mains écartées, plus que la largeur des épaules.

Mouvement

Tirer le bâton horizontalement, le plus loin possible vers le côté affecté.
Bien étirer le côté affecté pour allonger les structures du bras.

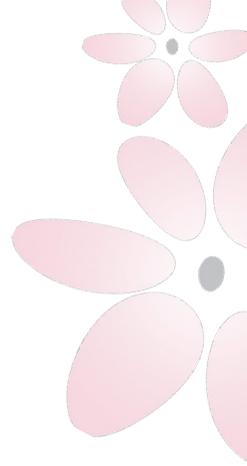
Exercice 3 : debout

Position de départ

- Debout,
- coudes pliés,
- mains à hauteur des épaules,
- tenir un bâton dans les deux mains.

Mouvement

Tendre les coudes, ramener le bâton le plus haut possible au-dessus du corps puis retourner à la position initiale.



Exercice 4 : debout

Position de départ

- Debout,
- bras le long du corps,
- coudes tendus,
- tenir un bâton dans les deux mains.

Mouvement

Ramener le bâton au-dessus de la tête le plus loin possible puis retourner à la position initiale.

Exercice 5 : debout

Position de départ

- Tenir le bâton,
- mains largement écartées,
- si possible par les extrémités.

Mouvement

Pousser le bras affecté latéralement et vers le haut à l'aide du bras sain.

Exercice 6 : debout

Position de départ

- Debout,
- tenir le bâton mains largement écartées,
- si possible par les extrémités.

Mouvement

Pousser le bras affecté vers l'avant et vers le haut à l'aide du bras sain.

Exercice 7 : appui sur les genoux et les mains

Position de départ

- Appui sur les genoux et les mains.

Mouvement

Aller s'asseoir sur les talons et s'étirer les bras vers l'avant (la tête entre les mains, poussez les épaules vers le bas).

Exercice 8 : debout

Position de départ

- Debout,
- placer les deux mains à hauteur des épaules contre le mur,
- les coudes étirés.

Mouvement

Faire des pompes contre le mur, légère flexion au niveau des coudes, le dos bien droit.

Exercice 9 : debout

Position de départ

- Debout,
- les bras étendus le long du corps.

Mouvement

Claquer des mains une fois en avant, une fois en arrière du corps.



Exercice 10 : debout

Position de départ

- Debout,
- les bras tendus le long du corps.

Mouvement

Alternativement, claquer des mains au-dessus de la tête et puis touchez les 2 fesses.

Exercice 11 : assis

Position de départ

- Assis,
- les 2 bras le long du corps.

Mouvement

Ramener les 2 mains par le dessous vers les omoplates, le plus loin possible puis retourner à la position initiale.

Exercice 12 : assis

Position de départ

- Assis,
- les 2 bras le long du corps.

Mouvement

Ramener les 2 mains par le dessus vers les omoplates le plus loin possible puis retourner à la position initiale.



4.2. Utiliser un petit poids (1/2kg puis 1kg)

Dès que vous faites aisément ces 12 premiers exercices, commencer les suivants, qui mettent en jeu des petits poids (1/2kg d'abord puis 1kg), toujours précédés d'échauffement et stretching. Il est très important d'y aller graduellement et régulièrement. Si vous avez interrompu les exercices plusieurs jours, reprenez à un niveau de poids inférieur.

Exercice 1 : couché sur le côté

Position de départ

- Couché(e) sur le côté non atteint,
- la tête soutenue par le bras sain,
- le bras atteint étendu le long du corps vers la hanche avec un petit poids dans la main.

Mouvement

Étirer le bras sur le côté vers le haut aussi loin que possible au-dessus de la tête. S'étirer à la fin du mouvement.

Exercice 2 : debout

Position de départ

- Debout,
- un petit poids dans chaque main,
- tenir les deux mains en avant,
- étirer en avant à hauteur des épaules.

Mouvement

Ouvrir et fermer les bras alternativement.

Exercice 3 : debout

Position de départ

- Debout,
- un petit poids dans chaque main,
- les coudes pliés,
- les mains à hauteur des épaules.

Mouvement

Étendre les bras au-dessus de la tête et les laisser redescendre.

Exercice 4 : debout

Position de départ

- Debout,
- un petit poids dans chaque main,
- un bras tendu le long du corps,
- l'autre au-dessus de la tête.

Mouvement

Alterner en étirant le bras vers le dessus puis vers le dessous.

Exercice 5 : s'appuyer sur les mains et les genoux

Position de départ

- S'appuyer sur les mains (les poignets en-dessous des épaules) et les genoux (en-dessous des hanches).

Mouvement

Pomper, fléchir doucement les coudes en tenant le dos bien droit.

Exercice 6 : debout

Position de départ

- Debout,
- un petit poids dans chaque main.

Mouvement

Avec les coudes tendus, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Exercice 7 : couché sur le dos

Position de départ

- Couché(e) sur le dos,
- les bras étendus de chaque côté avec des petits poids dans les mains,
- les bras à 90° avec le corps à hauteur des épaules.

Mouvement

Amener les petits poids au-dessus de la tête l'un contre l'autre avec les bras tendus en gardant l'angle de 90° au niveau des épaules puis retourner à la position de départ.

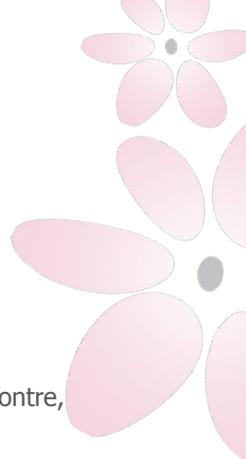
Exercice 8 : couché(e) sur le côté

Position de départ

- Couché(e) sur le côté du côté non opéré,
- le bras soutient la tête,
- du côté opéré, le bras pend le long de la table, coude étendu,
- tenir un petit poids dans la main.

Mouvement

Étirer le bras en l'air aussi loin que possible vers le haut et vers l'arrière. Bien s'étirer et revenir lentement.



Exercice 9 : se tenir sur les genoux et les mains

Position de départ

- S'appuyer sur les genoux et les mains,
- un petit poids dans la main du bras atteint.

Mouvement

Tendre le bras avec le poids vers l'avant puis le ramener.

Exercice 10 : debout

Position de départ

- Debout,
- les bras étendus le long du corps,
- tenir 2 petits poids dans une main.

Mouvement

Bouger le bras vers l'arrière étendu et revenir, puis sur le côté et revenir, puis vers l'arrière et revenir.

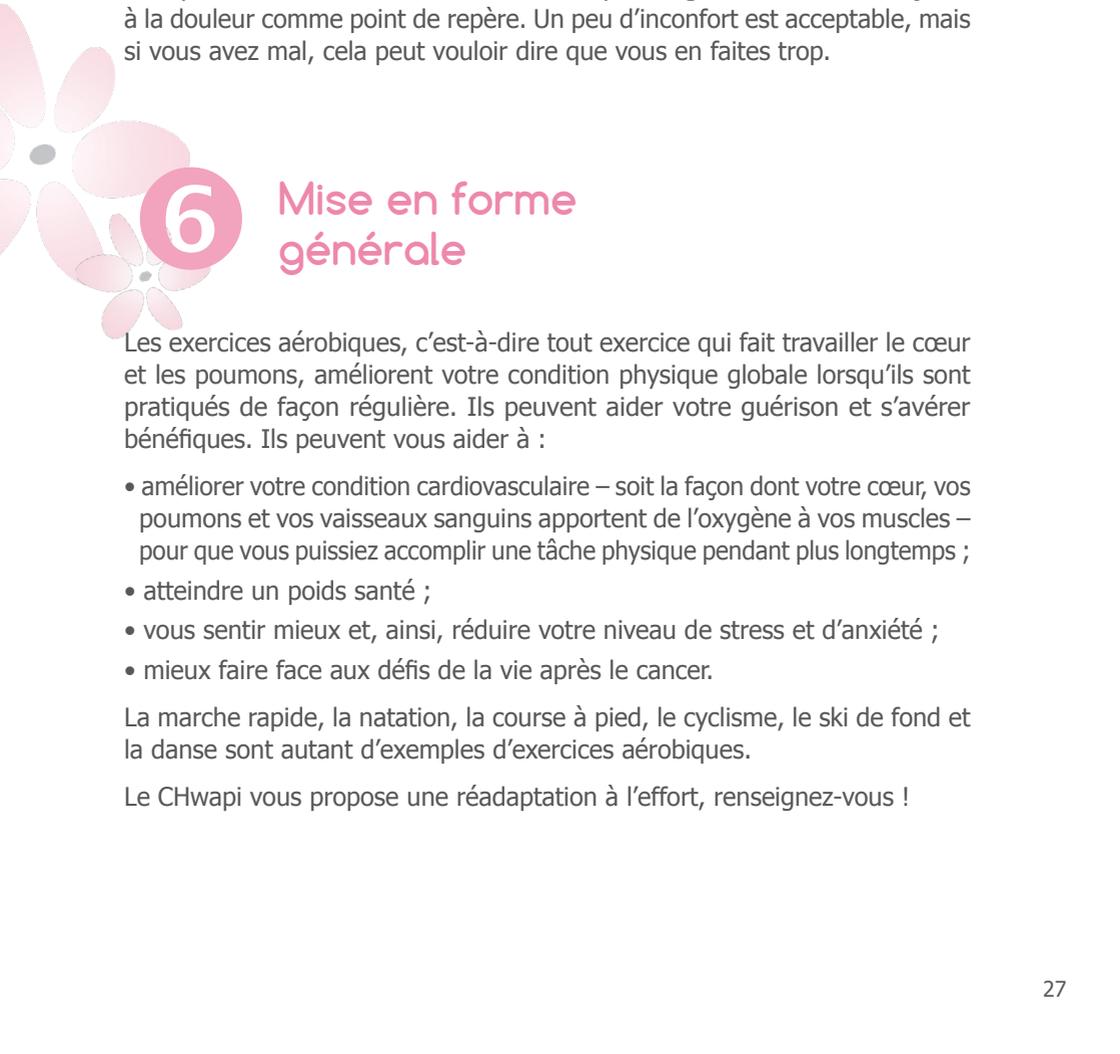


5

Regagnez la pleine mobilité de votre bras

Continuez ces exercices jusqu'à ce que vos deux bras soient de force égale et bougent avec aisance. Cela pourra exiger 2 à 3 mois.

Vous pouvez, sans danger, effectuer de légers travaux ménagers durant les 6 premières semaines qui suivent la chirurgie. Ne le faites que pendant de courtes périodes à la fois, et reposez-vous entre les travaux. Après 6 semaines, vous pouvez commencer à faire des travaux plus exigeants. Fiez-vous toujours à la douleur comme point de repère. Un peu d'inconfort est acceptable, mais si vous avez mal, cela peut vouloir dire que vous en faites trop.



6

Mise en forme générale

Les exercices aérobiques, c'est-à-dire tout exercice qui fait travailler le cœur et les poumons, améliorent votre condition physique globale lorsqu'ils sont pratiqués de façon régulière. Ils peuvent aider votre guérison et s'avérer bénéfiques. Ils peuvent vous aider à :

- améliorer votre condition cardiovasculaire – soit la façon dont votre cœur, vos poumons et vos vaisseaux sanguins apportent de l'oxygène à vos muscles – pour que vous puissiez accomplir une tâche physique pendant plus longtemps ;
- atteindre un poids santé ;
- vous sentir mieux et, ainsi, réduire votre niveau de stress et d'anxiété ;
- mieux faire face aux défis de la vie après le cancer.

La marche rapide, la natation, la course à pied, le cyclisme, le ski de fond et la danse sont autant d'exemples d'exercices aérobiques.

Le CHwapi vous propose une réadaptation à l'effort, renseignez-vous !



Le syndrome des cordelettes (formation de brides cicatricielles ou cordons)

Dans les semaines qui suivent la chirurgie, certaines femmes ressentent une douleur qui leur donne la sensation d'une corde tendue fermement dans le bras, à partir de l'aisselle. Il s'agit du syndrome des cordelettes axillaires. Des brides cicatricielles, semblables à des cordons sensibles et douloureux, se forment sous la peau dans la région de l'aisselle et descendent le long du bras, parfois jusqu'au poignet. Si vous éprouvez ce syndrome, vous pourriez avoir de la difficulté à atteindre les objets situés au-dessus de votre tête, de lever votre bras ou de déplier votre coude.

La cause exacte de la formation de cordons demeure encore inconnue ; ils pourraient faire partie du système lymphatique ou être de petites veines ayant subi des dommages au cours de la chirurgie.

Des étirements pratiqués quotidiennement au niveau de l'épaule pourront aider à atténuer la rigidité. Si vous développez ce syndrome, faites vos exercices tous les jours (de manière à ressentir une traction, mais non une douleur) et communiquez avec votre physiothérapeute. Dans la plupart des cas, les cordons disparaissent d'eux-mêmes.



8

Rappel



Évitez les coups de soleil.



Protégez-vous.



Désinfectez bien toute plaie
ou toute blessure.

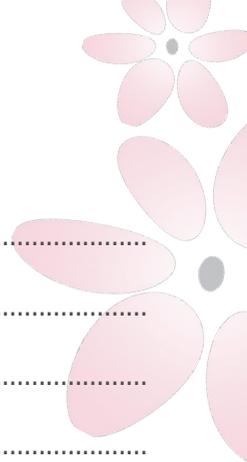


Si possible, les prises de sang
et de tension s'effectueront à
l'autre bras.



Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



A series of 18 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



CHwapi, bien-être et être bien

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz

**Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111**

www.chwapi.be

Juillet 2017 | E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, av. Delmée - 7500 Tournai