

**1. Respiration diaphragmatique - 20 fois**

Une main posée sur le ventre - sous le nombril - percevoir que la main monte à l'inspiration et descend à l'expiration. Puis... à chaque expiration, souffler par la bouche en rentrant activement le ventre, inspirer par le nez en laissant gonfler le ventre.

*Ne pas entraver la sortie de l'air en pinçant les lèvres. Inutile de forcer l'inspiration en faisant «gonfler» le ventre volontairement.*

**2. Posture dans la «zéro-position»**

La main du côté non opéré conduit l'autre au dessus de la tête : gagner l'amplitude d'élévation des bras en utilisant la pesanteur.

*Au départ, les mains passent près du visage, les coudes restant fléchis.*

**3. Posture «bras en chandelier»**

Départ : bras le long du corps, coudes fléchis, les mains s'écartent du buste puis, coudes à 90°, le dos des mains se plaque sur le matelas.

Souffler en soupirant lentement :

- Descendre d'abord le haut du thorax,
- allonger la nuque en rentrant le menton,
- appuyer l'arrière du crâne dans le coussin,
- désenrouler les épaules.

**4. Exercice du cou**

- a - Position initiale : regard horizontal,
- b - amener le menton loin vers l'avant,
- c - amener le menton en arrière,
- d - amener le menton vers le plafond.

**5. Flexion de la tête**

- Laisser tomber la tête en avant en soufflant.

**6. Rotation de la tête**

- Tourner la tête à droite en soufflant, idem à gauche.

**7. Inclinaison de la tête**

- Incliner la tête à droite en soufflant, idem à gauche.

**8. Rotation du rachis dorsal**

- Tourner le buste à droite en soufflant, idem à gauche.

**9. Exercice des omoplates :**

- Désenrouler les épaules en serrant et en plaquant les pointes des omoplates. Tenir 4 secondes.

**10. Étirement debout face au mur**

- a - Glisser les mains vers le haut, appliquer une légère pression contre le mur, puis continuer à progresser.
- b - En fin d'élévation, réaliser l'extension des poignets.

Maintenir cette posture tout en soufflant (soupir lent) jusqu'à disparition d'éventuelles tensions.

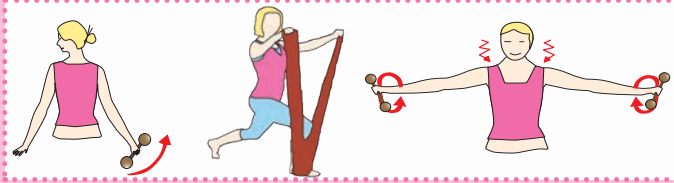
Revenir à la position initiale en inspirant, à réaliser 3 fois.

**A éviter en gymnastique...**

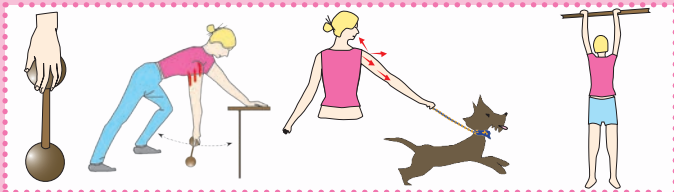
**Tous les exercices qui ne tiennent pas compte de la fragilité des tendons de la coiffe des rotateurs de l'épaule.**

A. **Les mouvements** d'élévation latérale avec poids et les exercices contre la résistance d'un élastique.

B. **Les exercices bras tendus** en Abduction à 90° (bras en croix) associant petits cercles, battements, etc....

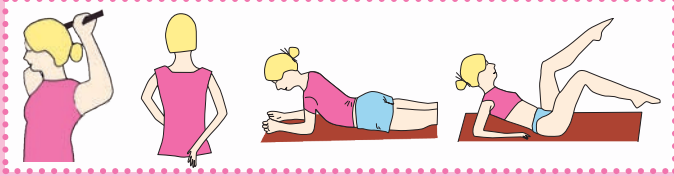


C. **Les exercices pendulaires, les tractions, les suspensions à un espalier par exemple.**



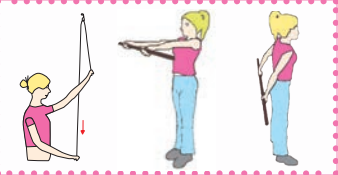
D. **Les positions nocives** comme :

- L'armé du bras (avec un bâton ou service au tennis),
- la répétition d'exercices main dans le dos,
- l'appui prolongé - ventral ou dorsal - sur les coudes.



E. **La pouliothérapie et les exercices avec un bâton**

qui obligent à un travail articulaire suivant des axes fixes.



**SUIVRE CES CONSEILS NE SIGNIFIE PAS L'ABANDON DE TOUTE ACTIVITE AVEC CE BRAS !**

Au contraire ! **Après avis de votre chirurgien**, la reprise des **activités antérieures** à la chirurgie, quotidiennes, de loisirs ou sportives (activités ménagères, jardinage,...) est vivement recommandée. L'utilisation d'**haltères, de poids ou charge quelconque** sera possible afin de tonifier essentiellement les stabilisateurs d'omoplate et les muscles rotateurs externes des **deux** épaules.



**Kinésithérapie post-chirurgie mammaire**

Après votre opération, par crainte de douleurs (sensations de tension dans les zones cicatricielles) vous n'utilisez pas votre bras dans toutes les amplitudes possibles.

Cette attitude vous fait courir le risque d'un **ENRAIDISSEMENT DE VOTRE ÉPAULE.**

Il est primordial de la mobiliser.

**Nos conseils : 10 EXERCICES**

- réalisés en douceur
- rythmés sur la respiration,
- fréquence : 2 à 3 fois/jour.

**Département de Gynécologie Obstétrique  
Unité de Cancérologie de la Femme**

Hélène POURQUIER - Masseur-kinésithérapeute  
Mail : h-pourquier@chu-montpellier.fr  
Hôpital Arnaud de Villeneuve  
371 av. Doyen G. Giraud - 34295 Montpellier Cedex 5  
Tél : 04 67 33 65 21 ou 04 67 33 65 32

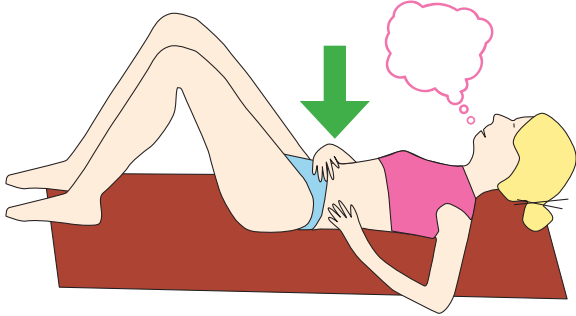
# 10 exercices post-chirurgie mammaire

Hélène Pourquier - Masseur-Kinésithérapeute

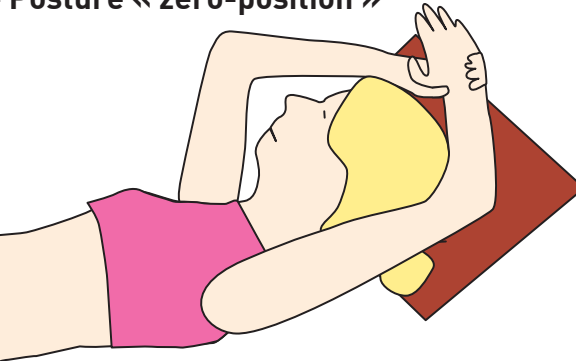


Allongée, genoux fléchis, pieds à plat.

## 1- Respiration diaphragmatique



## 2- Posture « zéro-position »



## 3- Posture « bras en chandelier »

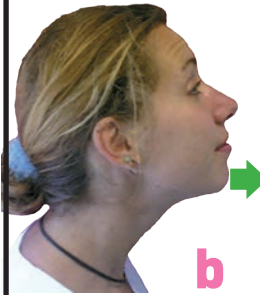


Position assise.

## Exercice 4



## Exercice 5



## Exercice 6



## Exercice 7



Position assise, bassin fixe, mains aux épaules.

## Exercice 8



## Exercice 9



Debout, les mains posées à plat sur un mur.

## Exercice 10

