

INFORMATION SUITE À UNE OPÉRATION DE LA POITRINE ET DES AISSELLES



RECOMMANDATIONS

À la suite d'une opération de la poitrine et/ou des ganglions lymphatiques ainsi que d'une radiothérapie, il est important d'optimiser le processus de cicatrisation. Il arrive parfois que du liquide tissulaire s'accumule au niveau du bras, du thorax ou de la poitrine. La pratique d'exercices doux et la prise de précautions au quotidien permettent de prévenir l'apparition d'un œdème lymphatique. Il s'agit d'une accumulation de liquide tissulaire qui peut survenir au niveau du bras, du thorax et de la poitrine.

LIMITEZ LE RISQUE D'UN ŒDÈME LYMPHATIQUE

Stimulez l'écoulement lymphatique grâce à des exercices réguliers. Votre système lymphatique fonctionne mieux si vous stimulez votre circulation régulièrement. Veillez toutefois à vous sentir bien et à éviter les efforts trop importants. Si vous avez un œdème lymphatique et devez porter un manchon de contention, vous pouvez améliorer l'efficacité de ce dernier en activant spécifiquement les muscles de votre bras.

PRENEZ BIEN NOTE DE CE QUI SUIT

- Prenez garde à ne pas vous blesser au bras touché.
- Soyez prudentes lorsque vous vous coupez les ongles, lorsque vous effectuez des tâches ménagères ou que vous jardinez et lorsque vous êtes en contact avec des animaux domestiques.
- Protégez-vous des piqûres d'insectes.
- Dans la mesure du possible, veillez à ce que les injections et les prises de sang ne soient pas effectuées du côté touché.
- Veillez à ce que votre tension soit mesurée sur le bras bien-portant.
- Désinfectez toujours les éventuelles blessures et piqûres d'insectes.
- Évitez les expositions prolongées à la chaleur (p. ex. dans un sauna) et protégez-vous du soleil.

En cas d'accumulation de lymphes, vous ne devez pas exposer le bras touché à la chaleur.

Consultez immédiatement votre médecin si vous avez un œdème lymphatique et si vous présentez des signes d'infection.

EXERCICES

À la suite d'une opération au niveau de la poitrine et/ou des ganglions lymphatiques ainsi que d'une radiothérapie, il est possible de préserver la mobilité de l'épaule et de stimuler la cicatrisation des différents tissus grâce à des exercices simples.

Servez-vous de votre bras aussi naturellement que possible lors de vos tâches quotidiennes.

Au cours des quatorze premiers jours suivant l'opération, veillez à

- ne pas soulever votre coude au-dessus du niveau de votre épaule;
- ménager votre bras lorsque vous appuyez dessus ou lorsque vous portez une charge (env. 1 kg);
- ne pas porter de vêtements serrés;
- ne pas dépasser votre seuil de douleur.

Si le gonflement du bras touché augmente, consultez votre médecin afin d'obtenir une prescription pour une thérapie décongestionnante physique complexe chez un physiothérapeute.

DÉROULEMENT

Réalisez les exercices suivants deux fois par jour, dix fois de suite chacun. Après quatorze jours, vous pouvez

réaliser ces mouvements à leur amplitude maximale et reprendre vos activités habituelles en procédant à quelques adaptations.

S'il est prévu que vous suiviez une radiothérapie, vous devez pouvoir placer votre main au-dessus de votre tête (position lors du traitement). Inscrivez-vous à temps à des séances de physiothérapie (sur prescription médicale) si vous constatez avant la radiothérapie que la mobilité de votre épaule est limitée ou si vous souffrez de douleurs à l'épaule.

EXERCICE 1:

Placez votre main dans votre dos (paume vers l'extérieur).



EXERCICE 2:

Asseyez-vous et gardez le dos droit. Faites de légers mouvements de rotation du thorax afin de mobiliser votre colonne thoracique en douceur. Veillez à garder le dos bien droit.



EXERCICE 3:

Asseyez-vous et gardez le dos droit. Joignez vos mains et soulevez-les jusqu'au niveau de votre front puis abaissez-les au niveau de votre poitrine en prenant garde à ce que seules les pointes de vos doigts se touchent; soulevez puis abaissez vos mains dans un mouvement fluide. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en position couchée.



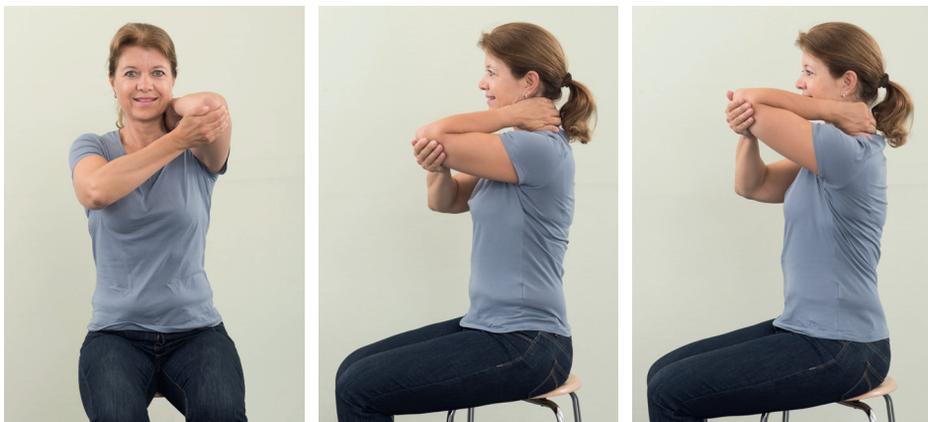
EXERCICE 4:

Asseyez-vous sur un tabouret ou sur le bord avant d'une chaise. Posez vos mains à plat sur la table à largeur d'épaules, approchez puis éloignez votre sternum du bord de la table (mouvement de va-et-vient); arrondissez puis redressez votre dos en alternance.



EXERCICE 5:

Placez votre main sur votre nuque et votre occiput. Vous pouvez vous aider de votre autre main pour réaliser cet exercice.



L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ. C'EST NOTRE ENGAGEMENT AU QUOTIDIEN. NOUS SOMMES LE PLUS GRAND RÉSEAU MÉDICAL DE SUISSE ET SOMMES LEADERS EN MÉDECINE SPÉCIALISÉE, CHIRURGIE, RADIOLOGIE ET DIAGNOSTIC.

AVEC NOS CLINIQUES, CENTRES D'URGENCES, CENTRES DE CHIRURGIE AMBULATOIRE ET INSTITUTS DE RADIOLOGIE ET RADIOTHÉRAPIE, NOUS SOMMES TOUJOURS LÀ POUR VOUS.

NOS CLINIQUES EN UN COUP D'ŒIL



WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES

CONSEIL ET INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

SUIVEZ-NOUS



PARTENAIRE DE PHYSIOTHÉRAPIE DU CENTRE DU SEIN BERNE BIENNE

PHYSIO STERNEN

STERNENGÄSSCHEN 5
3011 BERNE
T +41 31 312 12 53
INFO@PHYSIO-STERNE.N.CH



Centre du sein
**Label de qualité de la
Ligue suisse contre le cancer**
et de la Société
suisse de sénologie

PHYSIOTHÉRAPIE DES TILLEULS

HIRSLANDEN CLINIQUE DES TILLEULS
CRÊT-DES-FLEURS 105
2501 BIENNE
T +41 32 366 44 34
PHYSIOTHERAPIE.DESTILLEULS@HIRSLANDEN.CH

WWW.CENTRE-DU-SEIN-BERNE-BIENNE.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH

