

Programme d'exercices après une chirurgie mammaire

Faites ces exercices lentement, en douceur et selon votre limite de douleur.

Tenir 15-30 sec. Effectuez les exercices de 2-3 fois par jour.



Respiration profonde

1. Asseyez-vous confortablement et placez vos mains sur votre ventre
2. Prenez une grande inspiration en gonflant le ventre, puis expirez en le dégonflant.

Répétez 5 à 10 fois.

Haussement des épaules

Cet exercice peut se faire debout ou assis.

1. Élevez les deux épaules.
2. Gardez cette position de 5 à 10 secondes.

Relâchez. Répétez de 5 à 10 fois.

Former des cercles avec les épaules

1. Faites une rotation des deux épaules en formant un cercle de l'avant vers l'arrière.
2. Faites la même chose dans le sens opposé

Répétez 5 à 10 fois dans chaque direction

Lever les bras vers le haut

1. Allongez-vous sur le dos. Joignez vos mains devant vous.
2. Montez vos bras le plus loin possible au-dessus de votre tête.
3. Maintenez la position de 5-10 secondes. Descendez vos bras.

Répétez 10 à 15 fois.

***Si vous avez un drain, ne soulevez pas le bras plus haut que votre épaule.**

Coudes vers l'arrière

1. Couchez sur votre dos. Placez vos mains derrière votre tête. Vos coudes devraient se trouver à la hauteur de vos oreilles.
2. Amenez vos coudes vers l'avant.
3. Ramenez-les vers l'arrière.

Répétez 10 à 15 fois.

***Si vous avez un drain, ne soulevez pas le bras plus haut que votre épaule.**

Serrements des omoplates

1. Laissez reposer vos bras le long de votre corps.
2. Serrez vos omoplates ensemble en laissant vos bras et vos mains tourner vers l'extérieur.
3. Maintenez la position de 5 à 10 secondes. Relâchez.

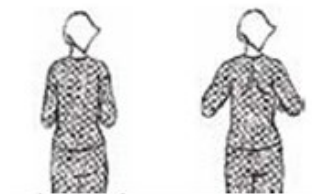
Répétez de 5 à 10 fois.

Tracer des anges

1. Couchez-vous sur votre dos.
2. Glissez vos bras vers le haut le plus loin possible.
3. Ramenez vos bras vers le bas.

Répétez de 10 à 15 fois.

***Si vous avez un drain, ne soulevez pas le bras plus haut que votre épaule.**

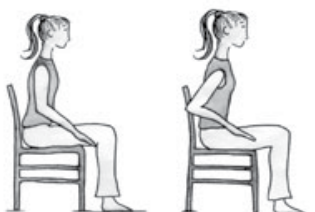




Rotation interne/externe de l'épaule

1. Couchez-vous sur le dos et placez vos coudes au niveau de vos épaules.
2. Tournez le bras vers le haut.
3. Gardez la position pour quelques secondes.
4. Tournez le bras vers le bas.

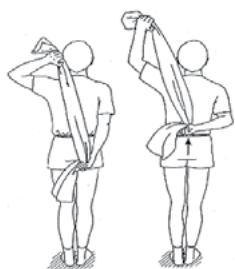
Répétez 5 à 10 fois.



Extension du bras

1. Placez vos mains sur vos cuisses. Vos coudes devraient se trouver à la hauteur de votre taille.
2. Amenez vos coudes vers l'arrière, le plus loin possible.
3. Maintenez la position pour quelques secondes.
4. Ramenez vos coudes vers l'avant.

Répétez 10 à 15 fois.



Essuyer le dos

1. Placez-vous debout. Ayez en main une serviette.
2. Tenez un bout de la serviette avec votre main du côté opéré, derrière vos fesses.
3. Avec votre autre main, tirez la serviette vers le haut pour faire monter votre bras dans votre dos.
4. Maintenez la position de 15 à 30 secondes.

Répétez 10 à 15 fois.

**Une fois votre drain enlevé, changez vos mains de place; la main du bas tire la serviette pour faire descendre la main du haut.*



Flexion/extension du coude

1. Pliez votre bras pour toucher votre épaule.
2. Dépliez votre bras.

Répétez 10 à 15 fois.



Enflure au bras

1. Serrez votre main autour d'une serviette ou d'une balle molle.
2. Maintenez la position pendant 5 secondes. Relâchez.

Répétez 10 à 15 fois.

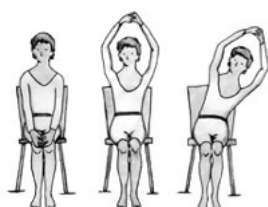
Garder votre bras surélevé sur des oreillers plusieurs fois par jour

Exercices 3 à 6 semaines après la chirurgie

Se pencher vers les cotés

1. Les mains jointes, montez vos bras.
2. Penchez-vous du côté droit.
3. Maintenez la position de 15 à 30 secondes.
4. Faites la même chose du côté gauche.

Répétez de 5 à 10 fois.



Étirements dans le cadre de la porte

1. Placez-vous dans un cadre de porte et mettez vos mains de chaque côté du cadrage.
2. Glissez vos mains le plus haut possible.
3. Revenez à la position de départ.

Répétez 5 fois.

