

# Programme d'exercices après une chirurgie mammaire

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

Tenez \_\_\_ secondes; \_\_\_ répétitions; \_\_\_ fois par jour, tel qu'indiqué par votre physiothérapeute.



## Respiration diaphragme

Assis confortablement et placez vos mains sur votre ventre. Prenez une grande inspiration en gonflant le ventre et expirez lentement en dégonflant le ventre.



## Lever les bras vers le haut

Couchez-vous sur votre dos, les deux mains jointes. Montez vos mains le plus loin possible au-dessus de votre tête.



## Coudes vers l'arrière

Couchez-vous sur votre dos, les mains derrière votre cou. Amenez vos coudes à l'avant, puis étendez vos coudes doucement vers l'arrière et ramener vers l'avant.



## Faire l'ange

Couchez-vous sur votre dos, montez vos bras de chaque côté le plus haut possible.



## Rotation interne/externe

Couchez-vous sur votre dos. Les coudes au niveau des épaules, tournez le bras vers le haut, tenir quelques secondes et ensuite tournez votre bras vers le bas.

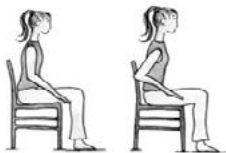


## Essuyer le dos

Debout, avec une serviette derrière vous.

1- Commencez avec la main du côté opéré derrière les fesses qui tient la serviette. Tirez la serviette vers le haut avec l'autre main afin de faire monter votre bras opéré dans votre dos. Sentir un étirement pour 15-30 secondes.

2- Échangez vos mains de place ; la main du bas tire la serviette pour descendre la main de votre côté opéré vers votre épaule . Sentir un étirement pour 15-30 secondes.



## Extension du bras

Assis confortablement avec le coude contre la taille. Amenez votre coude vers l'arrière le plus loin possible.



## Flexion/extension du coude

Assis confortablement et touchez votre épaule avec votre main et ensuite étendez votre bras.



## Enflure au bras

1-Serrez une serviette ou une balle molle pour 5 secondes et relaxez. Répétez souvent aux deux heures.

2-Gardez votre bras surélevé sur des oreillers plusieurs fois par jour.



## Exercices 3 à 6 semaines après la chirurgie

### Se pencher de côté

Assis confortablement avec les mains jointes. Montez vos bras au-dessus de vos épaules.

Penchez-vous du côté droit, tenez 15-30 secondes. Répétez pour le côté gauche.

SERVICES THÉRAPEUTIQUES

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621 x 4105

hopitalmontfort.com

 **Montfort**

Hôpital universitaire  
Academic Hospital