

La vie quotidienne

- Evitez de porter des charges lourdes les 6 premières semaines après votre opération.
- Reprenez vos activités domestiques en douceur tout en évitant les mouvements brusques et inconfortables.
- Reprenez une activité physique régulière (par exemple la marche à intensité modérée).

La mobilité de l'épaule

- Retrouvez une bonne mobilité grâce à la mobilisation passive par votre kinésithérapeute et des exercices réguliers pour récupérer la souplesse et fonctionnalité de votre bras.
- La mobilisation précoce de votre épaule après l'opération aide à réduire le gonflement après l'intervention.
- Une bonne mobilité de l'épaule permet de garder la position requise lors des traitements de radiothérapie éventuels (bras au-dessus de la tête).
- Réalisez vos exercices régulièrement.

Soins de la peau

- Après 4 à 6 semaines, il est possible d'effectuer un massage cicatriciel par vous-même ou par votre kinésithérapeute afin de réduire les adhérences qui peuvent engendrer des inconforts ou gêner vos mouvements.
- Vous pouvez utiliser une crème cicatrisante dès la chute des croûtes.

Le lymphodème

- Le lymphoedème est une complication possible du curage axillaire et très rarement de la technique du ganglion sentinelle.
- Surveillez les signes de lymphoedème :
 - lourdeur du bras
 - gonflement du bras ou du sein
 - diminution de la mobilité du bras

Prévenir le lymphodème

- Essayez de réduire le gonflement après l'opération en surélevant votre bras à l'aide d'un coussin et réalisez le pompage des mains.
- Au quotidien évitez toute source de chaleur excessive (crème solaire !) et protégez votre bras des piqûres, coupures et de toute autre agression de la peau.
- Lors des soins médicaux évitez d'utiliser le bras du côté opéré pour la prise de tension artérielle, les injections, les perfusions et les prises de sang du côté opéré.

Traitement d'un lymphodème

- Différentes techniques de kinésithérapie entre autres le drainage lymphatique et les bandages multicouches combinés à l'exercice aideront à vous soulager.
- Lorsque le lymphoedème persiste, le médecin peut vous prescrire un manchon de contention.

Demandez l'avis de votre médecin ou de votre kinésithérapeute spécialisé quand vous suspectez l'apparition d'un lymphoedème ou un manque de mobilité de votre épaule.



Exercices de mobilisation après votre chirurgie

Essayez de réaliser vos exercices 1 à 3 fois par jour sous le seuil de la douleur. Un léger tiraillement est normal. Ne forcez pas et ne réalisez pas de mouvement au-dessus de 90 degrés la première semaine après votre chirurgie. Dès le retour à la maison, votre kinésithérapeute va vous aider à récupérer progressivement l'amplitude complète de votre épaule. Le renforcement musculaire peut être débuté après 6 semaines avec l'accord du médecin.

1. Respiration abdominale

Prenez de lentes et profondes inspirations par le nez tout en relâchant votre ventre. Expirez lentement et complètement par la bouche et ressentez que votre ventre rentre légèrement. Répétez 4 à 5 fois.



6. Elévation des bras sur le côté

Lever doucement vos bras jusqu'à ressentir un léger étirement. Revenez vers la position de départ. Répétez 8 à 12 fois.



2. Pompage des mains

Ouvrez et fermez le poing lentement. Vous pouvez aussi tendre les bras si vous voulez. Répétez 10 à 20 fois, selon votre ressenti.



7. Lever les bras vers l'avant

Lever les coudes à hauteur des épaules. Répétez 8 à 12 fois.



3. Serrez les omoplates

Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre. Répétez 8 à 12 fois.



8. Placez les coudes à 90° de flexion

Écartez les bras pour arriver en position de chandelier. Répétez 8 à 12 fois.



4. Levez et baissez les épaules

Répétez 8 à 12 fois.



9. Après 7 jours, essayez de mettre les mains sur la tête

Tournez lentement la cage thoracique vers la droite puis vers la gauche sans provoquer d'inconfort. Répétez 8 à 12 fois.



5. Rotation des épaules

Levez les épaules en direction des oreilles, puis roulez vos épaules vers l'arrière et le bas. Répétez 8 à 12 cercles complets.



Une semaine après l'intervention vous pouvez augmenter les amplitudes au-delà des 90° en restant sous le seuil de la douleur.