



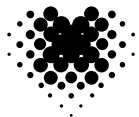
Société  
canadienne  
du cancer



# Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire



La Société canadienne du cancer remercie la division oncologie de l'Association canadienne de physiothérapie de sa participation et ses conseils.



Canadian  
Physiotherapy  
Association

Association  
canadienne de  
physiothérapie

## Table des matières

- 2** Avant-propos
- 3** Avant de commencer les exercices
  - 3 Trouvez un physiothérapeute
  - 3 Essayez de faire de l'exercice régulièrement
  - 4 Progressez lentement, mais sûrement
- 5** Immédiatement après la chirurgie – *Les 7 premiers jours*
  - 6 Respiration profonde
  - 7 Pompes
  - 8 Compression des omoplates
  - 9 Haussement et rotation des épaules
  - 10 Levée des bras
- 11** Premier stade de guérison – *Les 6 premières semaines après la chirurgie*
  - 12 Élévation des bras
  - 13 Exercices avec bâton
  - 14 Mouvements ailés
  - 15 Ange dans la neige
  - 16 Escalade de mur
  - 18 Flexions latérales
- 20** Deuxième stade de guérison – *À partir de la 6<sup>e</sup> semaine environ après la chirurgie*
  - 20 Mise en forme générale
  - 21 Renforcement
- 22** Le syndrome des cordelettes (cordons)
- 23** Le lymphœdème
  - 24 Moyens de réduire votre risque de lymphœdème
  - 25 Moyens d'atténuer le lymphœdème
- 26** Ressources
  - 26 Société canadienne du cancer

## Avant-propos

L'exercice fait partie de votre traitement et votre rétablissement après une chirurgie mammaire. L'exercice peut vous aider à :

- retrouver la mobilité de vos bras et de vos épaules;
- améliorer votre force musculaire;
- réduire la fatigue;
- atténuer la douleur et la raideur musculaire dans votre cou, vos épaules et votre dos;
- reprendre vos activités quotidiennes (comme vous laver et vous habiller);
- améliorer votre bien-être général.

Nous avons préparé cette brochure avec l'aide de physiothérapeutes spécialisés dans les interventions auprès de personnes ayant eu une chirurgie pour un cancer du sein. Le rôle de ces professionnels de la santé est de vous aider à retrouver, et parfois même à dépasser, le niveau de mobilité et d'activité physique que vous aviez avant la chirurgie. Ils peuvent aussi vous aider à prévenir d'autres problèmes. Votre physiothérapeute pourra vous expliquer comment adapter les exercices et le calendrier présentés ici en fonction de vos besoins et de vos capacités.

Ce guide s'adresse à toute personne ayant eu une chirurgie pour un cancer du sein. Le cancer du sein touche surtout les femmes, mais chaque année un petit nombre d'hommes reçoivent aussi ce diagnostic. Les hommes qui ont été opérés à la suite d'un cancer du sein pourront également trouver cette brochure utile.

## Avant de commencer les exercices

Il est important de consulter votre médecin ou un autre membre de votre équipe de soins avant d'entreprendre tout programme d'exercices. Votre médecin pourrait vous proposer des exercices ou vous suggérer de consulter un physiothérapeute ou un ergothérapeute qui vous aidera à bâtir un programme d'exercices personnalisé et à suivre vos progrès.

Si vous avez eu une reconstruction mammaire, demandez également conseil à votre chirurgien.

### Trouvez un physiothérapeute

Pour trouver, dans votre région, un physiothérapeute qui travaille auprès de personnes opérées pour un cancer du sein, visitez la division oncologie du site de l'Association canadienne de physiothérapie à l'adresse [physiotherapy.ca](http://physiotherapy.ca).

### Essayez de faire de l'activité régulièrement

Même s'il faut éviter les exercices et les sports intenses dans les premières semaines qui suivent l'intervention, rien ne vous empêche de bouger et de faire de petites promenades durant la journée. Avec le temps, vous serez capable de marcher plus longtemps et d'ajouter peu à peu d'autres activités. Vous maintiendrez ainsi un certain niveau d'activité pendant toute la durée de votre convalescence.

## Progresser lentement, mais sûrement

Rappelez-vous que chaque personne récupère à son propre rythme. Le calendrier indiqué ici n'est fourni qu'à titre indicatif; il pourra être différent selon le type de chirurgie que vous avez eue. Certaines personnes réussiront à faire les exercices plus rapidement que d'autres, ou avec plus de facilité.

Voici quelques recommandations générales pour vous aider à adopter avec succès une routine d'exercices :

- Portez des vêtements amples et confortables.
- Faites vos exercices après une douche chaude, alors que vos muscles sont détendus et réchauffés.
- Respirez profondément et souvent durant chaque exercice.
- Faites les exercices jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement modéré, et non une douleur.
- Ne faites pas de bonds ou de mouvements rapides et saccadés en vous étirant.
- Pour faire les exercices en position couchée, allongez-vous sur le sol ou dans un lit, selon ce qui vous convient le mieux.

L'objectif est de progresser lentement, mais sûrement - et sans douleur. Si vous essayez de faire le programme trop rapidement, vous risquez d'avoir plus de difficulté à vous rétablir. C'est pourquoi nous suggérons des moyens de faciliter certains des exercices au début.

✔ Si vous avez eu une opération de chaque côté (chirurgie bilatérale), vous devrez peut-être apporter des changements aux exercices.

Recherchez ce symbole. ✔

# Immédiatement après la chirurgie

## *Les 7 premiers jours*

De nombreuses personnes peuvent entreprendre ces exercices légers dès la première semaine après la chirurgie. La plupart des gens attendent que leur drain soit retiré. Voyez avec votre médecin ou votre physiothérapeute à quel moment il est préférable pour vous de commencer.

Il se peut que votre peau et vos tissus tirent et s'étirent quelque peu durant les exercices. Faites attention de ne pas effectuer de mouvements énergiques ou brusques jusqu'à ce que la coupure chirurgicale (incision) soit guérie.

Répétez ces mouvements 3 ou 4 fois par jour.

### **Qu'est-ce qui est normal après une chirurgie?**

Après une chirurgie, une certaine enflure est normale et ne devrait pas vous empêcher de commencer les exercices. Pour aider à réduire cette enflure, surélevez votre bras en le posant sur un oreiller à la fin de la journée, ou pendant un moment libre au cours de la journée.

Si la chirurgie a irrité quelques-unes de vos terminaisons nerveuses, vous pourriez éprouver de la douleur, des engourdissements, des picotements ou une sensation de brûlure dans la région du sein qui a été opérée, ou le long de votre bras, de votre torse ou de vos côtes. Ces sensations peuvent durer quelques semaines après la chirurgie.

Continuez à pratiquer les exercices sauf si vous remarquez que l'enflure ou la sensibilité augmente beaucoup. Si vous avez une raideur constante dans l'épaule, une enflure occasionnelle ou continue ou de la difficulté à reprendre vos activités quotidiennes, parlez-en à votre médecin ou à votre physiothérapeute.

## Respiration profonde

La respiration profonde joue un rôle important dans votre rétablissement. Elle permet d'ouvrir davantage votre cage thoracique et améliore la circulation du liquide lymphatique dans la région opérée. La respiration profonde aide également à vous détendre et à vous concentrer sur le geste de remplir entièrement vos poumons.

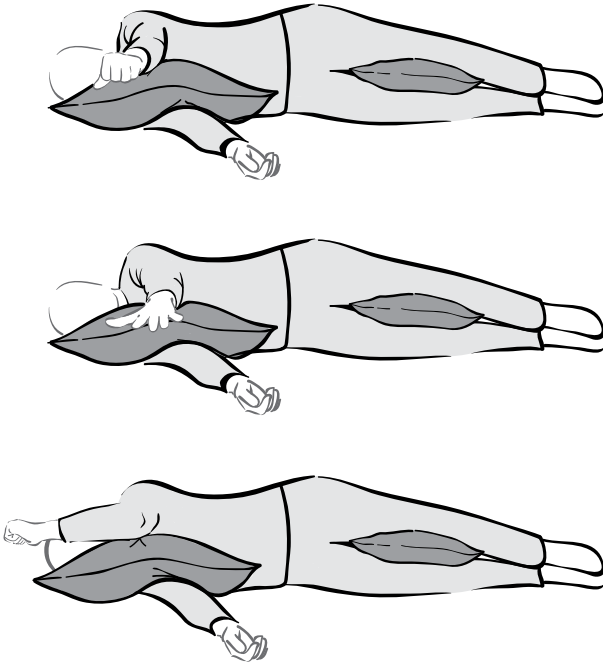
1. Allongez-vous sur le dos ou assoyez-vous sur une chaise, puis prenez de lentes et profondes inspirations, par le nez. Inspirez autant d'air que vous le pouvez en tentant de gonfler votre poitrine et votre abdomen comme un ballon.
2. Gardez vos épaules et votre cou bien détendus.
3. Expirez lentement et complètement.
4. Répétez 4 ou 5 fois.



## Pompes

Cet exercice aide à réduire l'enflure après la chirurgie en utilisant les muscles comme une pompe pour améliorer la circulation dans le bras affecté (du même côté que votre opération).

Si vous ne voulez pas vous allonger pour faire cet exercice, assoyez-vous sur une chaise sans accoudoirs offrant un bon soutien lombaire, et appuyez vos bras sur des oreillers posés sur vos cuisses.

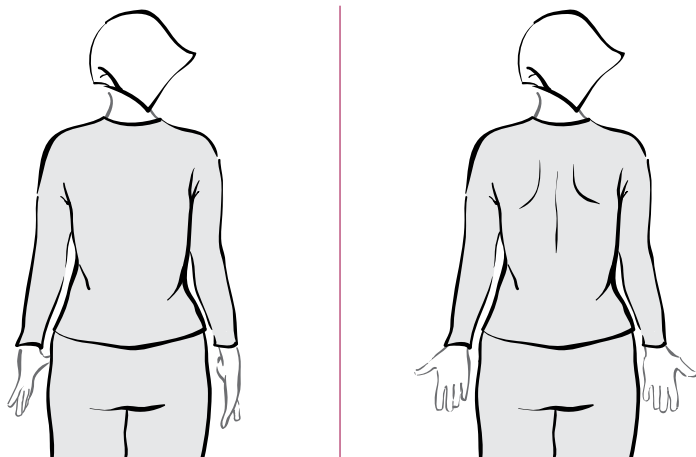


1. Couchez-vous sur le côté opposé à votre chirurgie avec votre bras affecté allongé droit devant vous, au-dessus du niveau du cœur. Posez le bras sur des oreillers, s'il le faut.
2. Ouvrez et fermez le poing lentement. Répétez de 15 à 25 fois.
3. Ensuite, pliez et dépliez lentement le coude. Répétez de 15 à 25 fois.

► Si vous avez eu une opération de chaque côté, faites cet exercice en position assise, sur une chaise sans bras offrant un bon soutien lombaire, et posez des oreillers sur vos cuisses afin d'y appuyer vos bras. Répétez l'exercice de chaque côté.

## Compression des omoplates

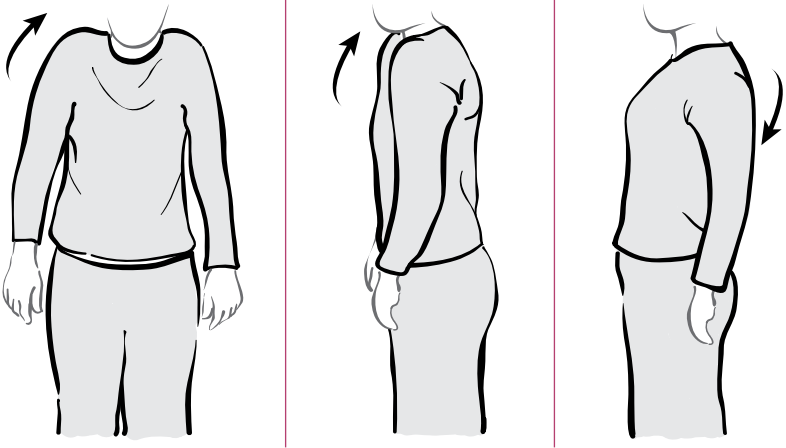
Cet exercice aide à améliorer votre posture et la mobilité de votre épaule.



1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise sans vous appuyer contre le dossier, ou tenez-vous debout. Vos bras devraient être allongés, les coudes droits et les paumes vers le corps.
2. Bombez la poitrine, ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre et vers le bas, et tournez vos pouces de façon à ce que vos paumes soient face à l'avant.
3. Tenez la position 10 secondes; pendant ce temps, exercez-vous à la respiration profonde. Relâchez et revenez à la position de départ.
4. Répétez de 5 à 10 fois.

## Haussement et rotation des épaules

Cet exercice se fait en position assise ou debout. Il s'agit d'un excellent exercice d'échauffement, qui peut également aider à relâcher la tension au niveau des épaules.



1. Levez les épaules vers vos oreilles, en rentrant légèrement le menton. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes.
2. Roulez vos épaules vers l'arrière puis vers le bas. Après avoir effectué un cercle complet, ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre. N'oubliez pas de garder le menton légèrement rentré.
3. Relâchez vos épaules, puis répétez de 5 à 10 fois.

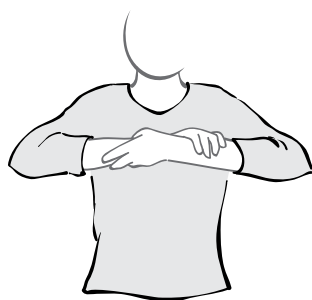
## Levée des bras

Cet exercice se fait en position assise ou debout; il aide à augmenter la mobilité des épaules.



1. Entrecroisez les doigts devant la poitrine, les coudes relevés vers les côtés.
2. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
3. Remontez lentement les bras vers le haut jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.
4. Essayez de tenir la position durant 5 à 10 secondes pendant que vous inspirez et expirez profondément. Revenez lentement vers la position de départ.
5. Répétez de 5 à 10 fois.

Si vous avez besoin d'un meilleur soutien, agrippez chaque poignet de l'autre main au lieu de croiser les doigts.



## Premier stade de guérison

### *Les 6 premières semaines après la chirurgie*

Autour de la deuxième semaine suivant la chirurgie, plusieurs personnes sont capables d'entreprendre les exercices de cette section. Demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute si vous êtes en mesure de le faire.

Pendant que votre convalescence se poursuit, il est important de travailler à rétablir la pleine mobilité de votre épaule. Continuez à faire les exercices dehaussement des épaules, de levée des bras et de compression des omoplates que vous faisiez juste après la chirurgie. Ajoutez les exercices de la présente section, en les faisant 1 ou 2 fois par jour.

Vous vous demanderez peut-être si vous faites des progrès, si vous allez trop loin ou si au contraire vous n'en faites pas assez. Il est normal de ressentir un léger inconfort en faisant les exercices, puisque vous faites des efforts pour étirer des parties de votre corps qui se sont resserrées après la chirurgie. Mais n'oubliez pas d'être à l'écoute de votre corps. Vous ne devriez en aucun cas vous sentir en moins bonne forme après avoir fait les exercices.

Parlez à votre médecin ou à votre physiothérapeute si vous avez :

- une douleur aiguë pendant un exercice
- une douleur qui persiste après un exercice
- une enflure au niveau de l'épaule, du poignet ou de la main

Au cours des 6 premières semaines qui suivent la chirurgie, vous pouvez sans danger effectuer de légers travaux domestiques, comme préparer les repas, faire du rangement de tous les jours, faire les lits ou enlever quelques mauvaises herbes dans le jardin. Ne le faites que pendant de courtes périodes à la fois, en vous reposant entre chaque tâche. Attendez au moins 6 semaines pour accomplir des travaux plus exigeants, comme changer les draps, passer l'aspirateur, entretenir la cour, jardiner, nettoyer les planchers ou laver la voiture.

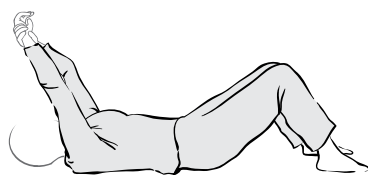
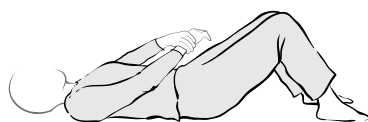
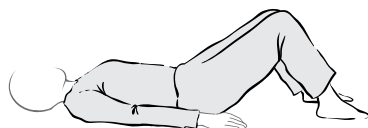
À la fin de ce premier stade de guérison, vous devriez avoir regagné la pleine mobilité de votre bras et de votre épaule du côté affecté.

### **Évitez de porter de lourdes charges**

Au cours des 6 premières semaines après la chirurgie, ne soulevez aucune charge de plus de 5 kg (10 lb). Une fois que votre guérison sera plus avancée et que vous aurez plus de force, vous pourrez recommencer à soulever des charges plus lourdes.

## Élévation des bras

Cet exercice vise à faciliter le mouvement vers l'avant de l'épaule. Il est normal que cela tire un peu; par contre, si vous commencez à ressentir une douleur ou un pincement, abaissez vos bras et prenez un temps de repos.

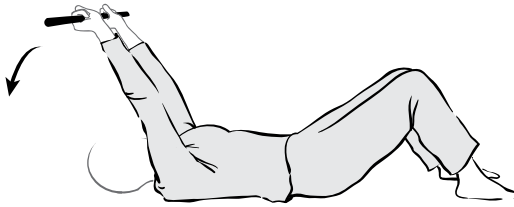
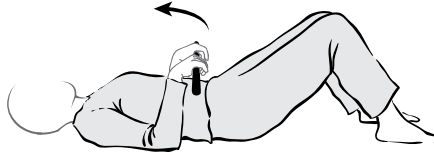


1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les bras de chaque côté du corps.
2. De la main du côté indemne (celui qui n'a pas subi la chirurgie), prenez le poignet de l'autre main (côté affecté).
3. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
4. Levez vos bras et ramenez-les vers l'arrière, au-dessus de votre tête jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement à la poitrine et à l'aisselle.
5. Tenez la position pendant 10 secondes. Abaissez vos bras.
6. Répétez 5 fois.

► Si vous avez eu une opération de chaque côté, appuyez votre poignet sur l'autre main ou lieu de le prendre par-dessus. Cela vous fournira un meilleur appui pendant que vous effectuez progressivement l'exercice en levant les deux bras séparément.

## Exercices avec bâton

Cet exercice aide lui aussi à améliorer le mouvement vers l'avant de votre épaule. Vous aurez besoin d'un bâton ordinaire comme un manche à balai, une tige ou une canne pour effectuer cet exercice.

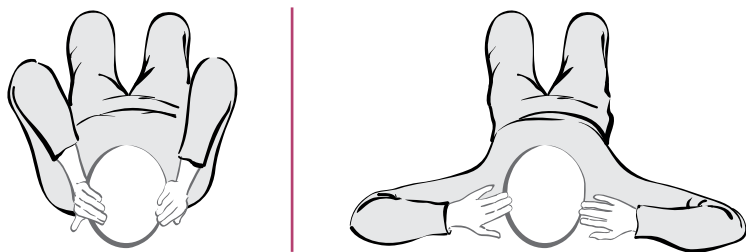


1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Tenez le bâton en écartant vos mains à la largeur de vos épaules.
2. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
3. Soulevez le bâton le plus loin possible au-dessus de votre tête, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement, tout en gardant les bras tendus. Votre bras indemne vous aidera à soulever le bâton.
4. Tenez la position pendant 10 secondes, en prenant 2 ou 3 respirations profondes. Ramenez lentement vos bras vers le bas.
5. Répétez de 5 à 10 fois.

## Mouvements ailés

Cet exercice améliore la mobilité de l'avant de votre poitrine et de votre épaule. Il vous faudra peut-être plusieurs semaines d'exercices assidus avant que vos coudes s'approchent du sol. Il se peut que cet exercice entraîne un certain inconfort alors que vous tentez de récupérer toute votre amplitude de mouvement (c'est-à-dire la capacité de bouger votre bras vers le haut, vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière).

Si vous avez de la difficulté à abaisser les coudes, placez un oreiller derrière votre tête et vos épaules. Lorsque vous serez plus mobile et que l'exercice sera plus facile à exécuter, vous pourrez retirer l'oreiller.



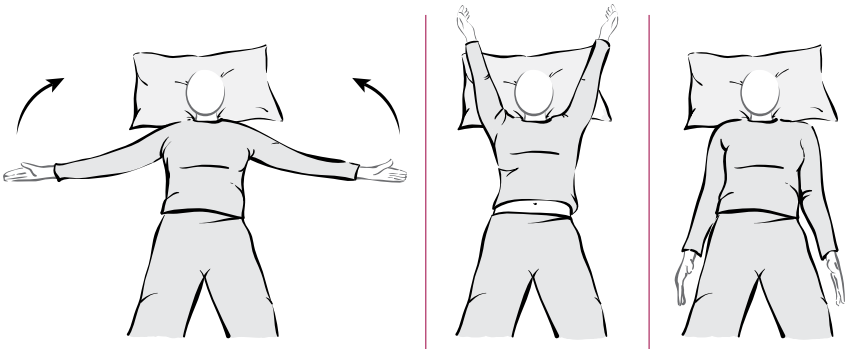
1. Allongez-vous sur le dos, genoux pliés. Touchez vos oreilles du bout de vos doigts, en pointant les coudes vers le plafond. (Si vous êtes incapable de porter vos mains à vos oreilles, placez vos doigts de part et d'autre de votre front, vos paumes se faisant face.)
2. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
3. Écartez les coudes et abaissez-les vers le sol. Tenez la position pendant 10 secondes.
4. Répétez de 5 à 10 fois.

▀ Si vous avez eu une opération de chaque côté et que cet exercice entraîne une douleur, c'est peut-être qu'il exige trop d'effort pour le moment. Essayez dans ce cas de le faire un bras à la fois.



## Ange dans la neige

Cet exercice permet de diminuer la tension des tissus de l'aisselle en les étirant; il améliore également la mobilité des épaules. Il est normal que cela tire un peu, mais si vous éprouvez une sensation de douleur ou de pincement, abaissez vos bras et prenez un temps de repos.



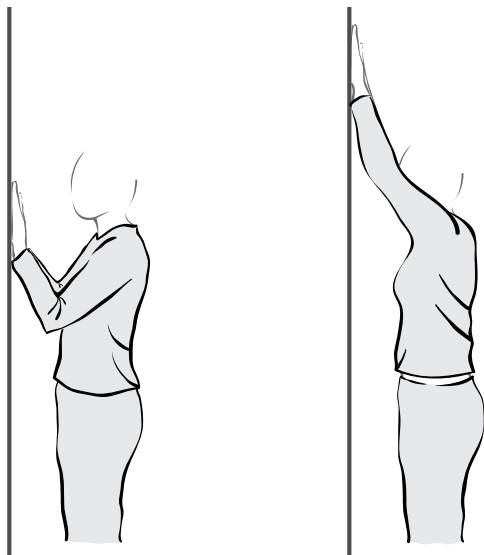
1. Allongez-vous sur le dos et placez les bras en croix, les paumes vers le haut.
2. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
3. En dirigeant le mouvement à l'aide de vos pouces, amenez vos mains au-dessus de votre tête, si possible jusqu'à ce que vos doigts se touchent. Prenez 2 ou 3 respirations profondes avant de ramener vos bras le long de vos cuisses (comme si vous faisiez un ange dans la neige).
4. Répétez de 5 à 10 fois.

► Si vous avez eu une opération de chaque côté et que cet exercice entraîne de la douleur, c'est peut-être qu'il exige trop d'effort pour le moment. Essayez dans ce cas de le faire un bras à la fois. Levez vos bras à une hauteur confortable pour vous, puis augmentez progressivement l'amplitude du mouvement, jusqu'à ce que vous puissiez amener vos bras complètement au-dessus de votre tête.

## Escalade de mur

Cet exercice améliore la mobilité de votre épaule. Essayez d'atteindre un niveau un peu plus élevé sur le mur chaque jour. Vous pouvez effectuer cet exercice de 2 manières : face au mur ou perpendiculairement au mur, du côté touché par la chirurgie.

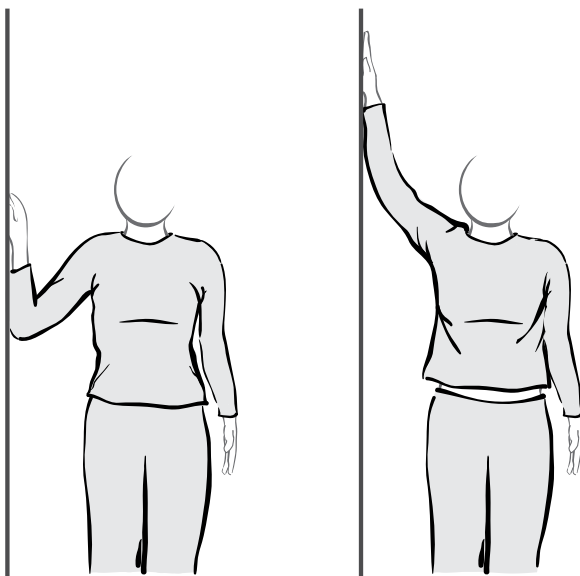
Évitez de faire cet exercice si vous sentez un pincement sur le dessus de votre épaule lorsque vous remontez vos doigts le long du mur. Vous essaieriez de vous reprendre quelques jours plus tard.



### Face au mur

1. Placez la paume de vos mains contre le mur, à la hauteur des épaules. Pour cet exercice, tenez-vous bien droit, rentrez le ventre, ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre et évitez de courber le dos.
2. Avec les doigts du bras affecté, « escaladez » le mur ou glissez la main vers le haut du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement. Prenez une profonde respiration et tenez la position pendant 10 secondes.
3. Revenez à la position de départ.
4. Répétez de 5 à 10 fois.

✔ Si vous avez eu une opération de chaque côté, effectuez cet exercice d'abord avec un bras, puis répétez-le avec l'autre bras.

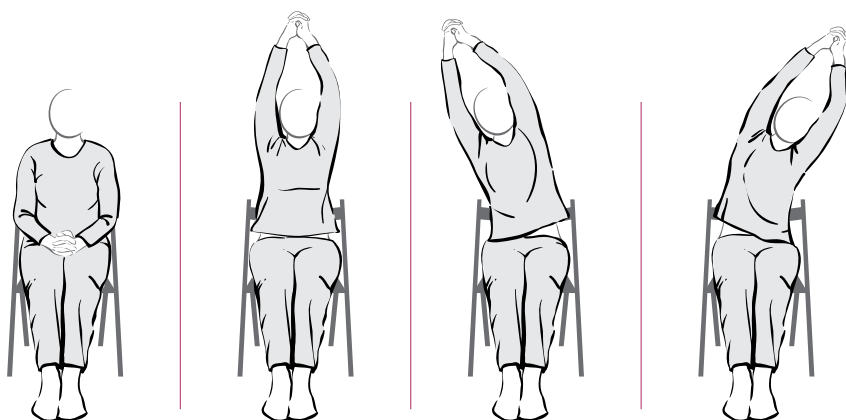


### Étirement perpendiculaire au mur

1. Tenez-vous debout, le côté touché par la chirurgie à environ un demi-mètre (2 pieds) du mur, de manière à pouvoir toucher celui-ci du bout de vos doigts. Votre bras devrait être placé un peu en avant de votre épaule, de telle sorte que vous puissiez voir votre main sur le mur en regardant de côté.
  2. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
  3. Avec vos doigts, « escaladez » le mur ou glissez votre main aussi haut que vous le pouvez, jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation d'étirement. Ne tournez pas votre torse vers le mur. Gardez le torse bien perpendiculaire au mur même si cela vous empêche de monter les doigts aussi haut. Prenez une profonde respiration et tenez la position pendant 10 secondes.
  4. Revenez à la position de départ.
  5. Répétez de 5 à 10 fois.
- Si vous avez eu une opération de chaque côté, effectuez cet exercice d'abord avec un bras. Retournez-vous ensuite pour faire le mouvement avec l'autre bras.

## Flexions latérales

Lorsque votre épaule aura repris de la mobilité, essayez cet exercice d'étirement plus avancé. Il améliore la mobilité de l'épaule et de la paroi thoracique des deux côtés du corps. Vous pouvez faire cet exercice une fois par jour.



1. Asseyez-vous sur une chaise et joignez les mains sur les cuisses.
2. Ramenez doucement vos omoplates l'une vers l'autre.
3. Levez lentement les bras au-dessus de votre tête. Pliez légèrement les coudes.
4. Une fois les bras au-dessus de votre tête, pliez la taille et inclinez le haut de votre corps vers la droite. Tenez ainsi 10 secondes. Demeurez en position solidement assise sur la chaise et, à l'aide de votre main droite, tirez légèrement votre bras gauche un peu plus vers la droite. Inspirez et expirez profondément.
5. Revenez au centre et inclinez-vous cette fois vers la gauche, entirant votre bras droit de la main gauche.
6. Répétez de 5 à 10 fois de chaque côté.

## **Regagnez la pleine mobilité de votre bras**

Pratiquez les flexions latérales tous les jours jusqu'à ce que vos deux bras soient de force égale et bougent avec aisance. Cela pourra prendre de 2 à 3 mois, ou même plus si vous avez subi une chirurgie bilatérale. Vous devriez finir par être capable d'étirer le bras au-dessus de votre tête et de toucher l'oreille du côté opposé sans ressentir d'étirement à l'aisselle.

## Deuxième stade de guérison

*À partir de la 6<sup>e</sup> semaine environ après la chirurgie*

Tout au long du deuxième stade de guérison, continuez à augmenter votre force musculaire. Cela peut se faire par la reprise de votre ancienne routine d'exercices, mais aussi par l'essai de nouvelles activités.

Allez-y graduellement en faisant des exercices de renforcement et de mise en forme générale, lorsque vous vous sentirez plus solide et que votre épaule aura repris une bonne amplitude de mouvement. Autrement dit, lorsque vous pourrez bouger votre bras vers le haut, vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière.

### Mise en forme générale

Les exercices aérobiques incluent toute activité physique qui fait travailler davantage le cœur et les poumons et qui améliore votre condition physique globale lorsqu'elle est pratiquée de façon régulière. Ces exercices facilitent votre guérison et procurent de nombreux bienfaits, en vous aidant notamment à :

- améliorer votre condition cardiovasculaire – c'est-à-dire la façon dont votre cœur, vos poumons et vos vaisseaux sanguins apportent l'oxygène à vos muscles – pour que vous soyez capable de travailler physiquement pendant une plus longue période;
- atteindre un poids santé;
- vous sentir mieux et ainsi réduire votre niveau de stress et d'anxiété;
- faire face aux défis de la vie après le cancer.

La marche rapide, la natation, la course à pied, le cyclisme, la randonnée, la danse, la montée d'escaliers et le ski de fond sont autant d'exemples d'exercices aérobiques. Vous pouvez aussi améliorer votre forme physique en utilisant un vélo stationnaire, un tapis roulant, un rameur ou un exerciceur elliptique. Les cours de yoga, de tai-chi ou d'autres types d'exercices, quant à eux, pourront vous aider à accroître votre capacité générale de mouvement et votre niveau d'énergie.

Visez un objectif de 30 minutes d'activité modérée la plupart des jours de la semaine. Votre physiothérapeute vous aidera à atteindre cet objectif en toute sécurité. Même si vous n'êtes pas en mesure d'en faire autant au début, rappelez-vous qu'un tout petit peu d'exercice vaut mieux que pas du tout.

Le « test de la conversation » est un excellent moyen de mesurer l'intensité de votre activité. Si vous arrivez à parler, mais pas à chanter, pendant que vous pratiquez l'activité, c'est qu'elle est d'une intensité modérée. Si vous ne pouvez prononcer plus de quelques mots à la fois sans avoir besoin de vous arrêter pour reprendre votre souffle, il s'agit d'une activité d'intensité élevée.

## Renforcement

Pour que vous soyez capable de reprendre pleinement vos activités sans vous blesser, il est important de regagner la force nécessaire au niveau des muscles de la poitrine, de l'épaule, du bras et de la main.

De nombreuses personnes peuvent commencer à faire des exercices de renforcement peu exigeants au moyen de bandes élastiques ou de poids légers, soit de 500 g à 1 kg (1 à 2 lb), dans les 4 à 6 semaines qui suivent la chirurgie. Si vous ne possédez pas de poids légers, vous pouvez utiliser des boîtes de soupe en conserve non ouvertes ou des bouteilles de plastique remplies d'eau.

Vous pourrez améliorer votre force musculaire avec le temps en faisant vos exercices plus souvent et en augmentant graduellement le poids soulevé. Il importe toutefois d'y aller lentement, en toute sécurité. Si vous ne faites pas d'exercice pendant plusieurs jours, réduisez légèrement le poids soulevé et recommencez à augmenter graduellement la charge.

**Avant de commencer :** Consultez votre médecin ou votre physiothérapeute avant de commencer un programme de renforcement spécifique et demandez-lui quels exercices vous pouvez faire.

**Une fois que vous avez commencé :** Si vous ressentez de la douleur ou une raideur plus importante dans votre épaule ou vos muscles, si votre main ou votre bras se met à enfler ou si vos symptômes s'aggravent, parlez-en à votre médecin ou à votre physiothérapeute.

## Le syndrome des cordelettes axillaires (cordons)

Dans les semaines qui suivent la chirurgie, vous pourriez ressentir une douleur qui donne la sensation d'une corde tendue fermement tout le long du bras à partir de l'aisselle, ou de cordes tirant la poitrine ou la cage thoracique vers le nombril. Il s'agit du syndrome des cordelettes axillaires. Des brides cicatricielles, semblables à des cordons sensibles et douloureux, se forment sous la peau dans la région de la poitrine, du torse et de l'aisselle. Ces cordons peuvent être ressentis de l'intérieur, le long du bras, parfois jusqu'au poignet. Vous pourriez alors avoir de la difficulté à atteindre les objets situés au-dessus de votre tête, à lever votre bras ou à déplier votre coude.

La cause exacte de ce syndrome demeure encore inconnue; les cordons en question pourraient être des vaisseaux lymphatiques ou des petites veines ayant subi des dommages au cours de la chirurgie.

Si vous développez ce syndrome, faites vos exercices tous les jours (de manière à ressentir une tension, mais non une douleur) et communiquez avec votre physiothérapeute. Les cordons disparaissent d'eux-mêmes la plupart du temps, mais votre physiothérapeute pourra vous recommander des exercices pour faciliter les choses.



# Le lymphœdème

Le lymphœdème est causé par une accumulation de liquide lymphatique. Il peut se manifester peu de temps après le traitement, ou encore des mois et même des années plus tard. Cette enflure se produit lorsque les ganglions lymphatiques, qui servent de filtres, ont été retirés à la suite d'une opération ou ont été endommagés par la radiothérapie ou le cancer lui-même.

Le risque de lymphœdème demeurera présent toute votre vie.

Pendant la période de guérison suivant la chirurgie, il est important d'être à l'affût de tout signe d'enflure dans la région affectée (bras, main ou poitrine), car il pourrait s'agir d'un lymphœdème, qui doit être traité rapidement. Le lymphœdème est différent de l'enflure temporaire à la poitrine, à l'aisselle et au bras qui apparaît tout de suite après l'intervention chirurgicale.

## Surveillance des signes du lymphœdème

L'apparition du lymphœdème peut être difficile à percevoir, mais il est très important de le traiter rapidement. Plus tôt vous signalerez le problème, plus il sera facile à gérer.

Si vous remarquez une enflure, une rougeur ou une chaleur accrue dans votre main, votre bras ou votre poitrine, informez-en votre médecin sans attendre – même si votre traitement remonte à plusieurs années. Les autres signes à surveiller sont :

- une sensation de lourdeur ou de gonflement dans le bras
- une diminution de la flexibilité de la main, du poignet ou du bras
- une impression que les bagues, les montres ou les bracelets sont serrés, même si votre poids n'a pas changé
- une difficulté à passer le bras dans une manche

## Moyens de réduire votre risque de lymphoedème

Une des meilleures façons de réduire votre risque de lymphoedème consiste à atteindre et maintenir un poids santé. Si vous n'avez pas un poids santé, vous courez un plus grand risque de développer le lymphoedème, qui sera alors peut-être plus difficile à contrôler ou à traiter.

Voici d'autres moyens de réduire votre risque de lymphoedème.

### > Conseils

- Prenez soin de votre peau et gardez votre bras bien hydraté. Les lésions de la peau peuvent parfois s'infecter.
- Demeurez à l'abri des rayons directs du soleil et appliquez un écran solaire afin d'éviter les coups de soleil, surtout sur le bras et la poitrine.
- Appliquez un produit chasse-moustiques sur votre peau pour éviter les piqûres d'insectes.
- Lorsque vous vous faites les ongles, repoussez la cuticule vers l'arrière au lieu de la couper.
- Faites attention lorsque vous rasez vos aisselles.
- Si possible, utilisez le bras du côté non affecté pour les prises de sang, la prise de tension artérielle et les injections.
- Portez des gants lorsque vous jardinez ou que vous effectuez des travaux à l'extérieur.
- Mettez des gants amples lorsque vous travaillez avec des produits d'entretien ménager ou que vous avez les mains dans l'eau pendant longtemps.
- Utilisez un dé à coudre pour ne pas vous piquer les doigts lorsque vous faites de la couture.
- Traitez le plus rapidement possible toute infection dans le bras du côté qui a subi la chirurgie. Votre médecin vous recommandera peut-être de conserver des antibiotiques à la maison en cas de besoin.
- Évitez de porter de lourdes charges, comme des sacs d'épicerie, avec le bras du côté où l'intervention a été pratiquée, à moins d'avoir récupéré de la force pour ce faire.

- Évitez de porter des vêtements dont les poignets sont très ajustés, des montres, des bagues ou des bracelets trop serrés, ainsi que des soutiens-gorge dont les bretelles sont étroites ou trop serrées.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais de façon modérée durant les premières semaines qui suivent la chirurgie. Bougez le bras et contractez les muscles lorsque vous faites de l'exercice afin de favoriser la circulation. Demandez à votre physiothérapeute quels exercices vous conviennent le mieux. Augmentez graduellement la fréquence de vos activités physiques et notez la réaction de votre corps.

## Moyens d'atténuer le lymphœdème

Le port d'un bandage ou d'un vêtement de compression sur le bras, la main ou la poitrine est l'un des meilleurs moyens d'atténuer le lymphœdème. Un thérapeute en lymphœdème pourra vous conseiller quel type de compression vous convient le mieux et quand porter l'accessoire. Voici d'autres précautions à prendre en cas de lymphœdème.

### > Conseils

- Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez les saunas, bains de vapeur et spas, ou que vous pratiquez le yoga « chaud ». Certaines personnes constatent que la chaleur peut aggraver le lymphœdème.
- Faites preuve de prudence lorsque vous voyagez. Le lymphœdème s'aggrave chez certaines personnes à la suite d'un long voyage en avion (plus de 4 heures) ou à l'arrivée dans un endroit au climat chaud. Si vous avez un vêtement de compression, votre équipe de soins pourrait vous suggérer de le porter lorsque vous prenez l'avion ou que vous séjournez dans un endroit où il fait chaud.
- Gardez votre bras bien hydraté. Cela aidera à assouplir votre peau et l'empêchera de sécher et de fendiller, spécialement en hiver.
- Si vous vous coupez ou si vous vous brûlez le bras ou la main, lavez bien la région affectée avec du savon et de l'eau afin de prévenir les infections, et gardez-la propre en tout temps pendant que la plaie guérit. Votre médecin ou votre pharmacien vous proposera peut-être d'utiliser une crème ou une pommade antibactérienne.

## Ressources

### Société canadienne du cancer

*Nous sommes là pour vous.*

Quand vous avez des questions sur le traitement, le diagnostic, les soins ou les services, nous vous aidons à trouver des réponses.

**Composez notre numéro sans frais 1 888 939-3333.**



**Posez** à un spécialiste en information sur le cancer vos questions sur le cancer. Communiquez avec nous par téléphone ou par courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca).



**Communiquez** avec notre communauté en ligne pour discuter avec d'autres personnes, obtenir du soutien et aider les autres. Visitez [ParlonsCancer.ca](http://ParlonsCancer.ca).



**Explorez** la source d'information en ligne la plus fiable sur tous les types de cancer.

Visitez [cancer.ca](http://cancer.ca).

Nos services sont gratuits et confidentiels. Plusieurs sont offerts en d'autres langues grâce à des interprètes.









## Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer



1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)  
ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire.* Société canadienne du cancer, 2019.