

Exercice circulatoire suite à une chirurgie pour le cancer du sein



Groupe d'entraide
pour personnes
atteintes de cancer
et leurs proches

Hôpital Notre-Dame du CHUM

(514) 890-8000, poste 28139

Cet exercice s'adresse particulièrement aux femmes qui ont subi une dissection axillaire avec ou sans mastectomie.

L'incision faite lors de la dissection axillaire risque de limiter l'amplitude des mouvements de votre bras. L'exercice circulatoire est le premier d'une série de 15 exercices qu'on retrouve sur la vidéocassette produite et disponible à Virage. Il a pour but d'améliorer la circulation dans les canaux lymphatiques et de conserver la souplesse de l'articulation de l'épaule du côté opéré. Il est donc important de débiter rapidement, c'est-à-dire quelques jours après la chirurgie.

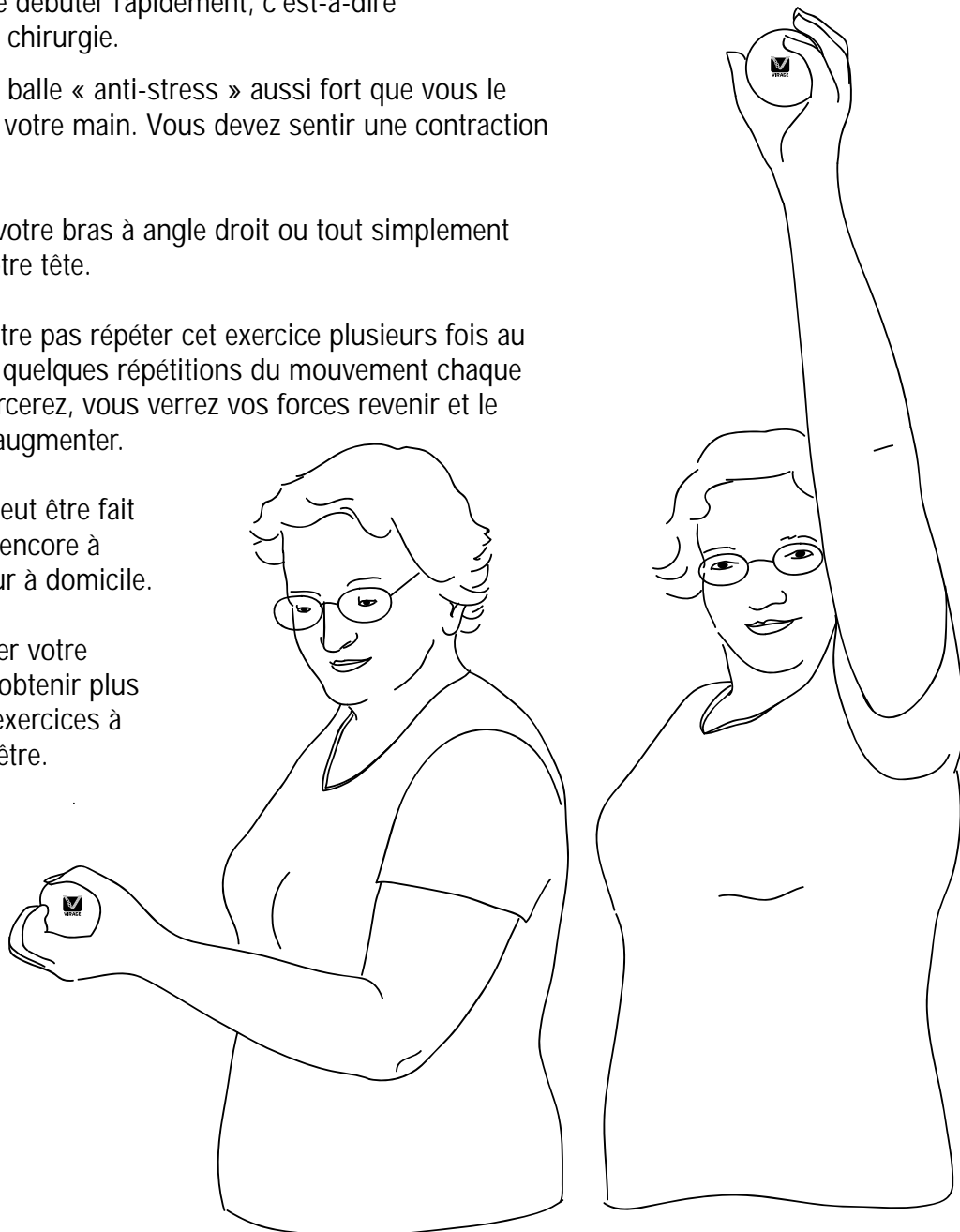
Pressez et relâchez une balle « anti-stress » aussi fort que vous le pouvez dans le creux de votre main. Vous devez sentir une contraction dans votre bras.

Vous pouvez soit plier votre bras à angle droit ou tout simplement l'étirer au-dessus de votre tête.

Vous ne pourrez peut-être pas répéter cet exercice plusieurs fois au début mais en ajoutant quelques répétitions du mouvement chaque fois que vous vous exercerez, vous verrez vos forces revenir et le nombre de répétitions augmenter.

L'exercice circulatoire peut être fait pendant que vous êtes encore à l'hôpital et à votre retour à domicile.

N'hésitez pas à contacter votre physiothérapeute pour obtenir plus d'informations sur les exercices à faire pour votre mieux-être.



Illustrations : Johanne Bouchard

Conception et réalisation : Virage, groupe d'entraide pour personnes atteintes de cancer et leurs proches en collaboration avec le service de physiothérapie de l'Hôpital Notre-Dame du CHUM © Virage 2003