

Exercices suite à une chirurgie pour le cancer du sein



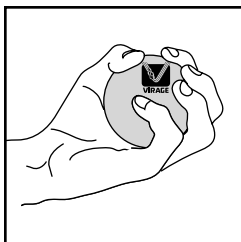
Groupe d'entraide pour personnes atteintes de cancer et leurs proches

Mme Gagnon, bénévole à Virage, a été atteinte d'un cancer du sein. Après son opération, elle s'est demandé comment elle pourrait retrouver la flexibilité de l'un de ses bras, affecté par l'intervention chirurgicale. C'est alors qu'elle a proposé l'idée d'une vidéocassette d'exercices à l'intention des personnes ayant subi une opération pour un cancer du sein. Virage, groupe d'entraide de l'hôpital Notre-Dame du CHUM, a accepté de réaliser ce projet avec enthousiasme.

Nous vous présentons six des quinze exercices qui font partie de cette vidéocassette et du cahier d'exercices, de la Direction des soins infirmiers du CHUM, qui l'accompagne.

(514) 890-8000, poste 28139

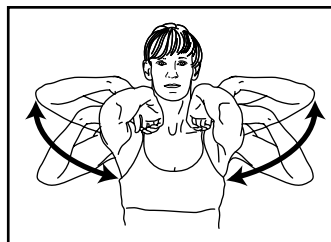
Assurez-vous d'obtenir l'accord de votre chirurgien avant de faire ces exercices.



Contraction et décontraction de la main

- Pressez et relâchez une balle de mousse aussi fort que vous le pouvez.

Faites souvent cet exercice avec le bras élevé au-dessus de la tête.



Cercle avec les épaules

Pointez vos coudes :

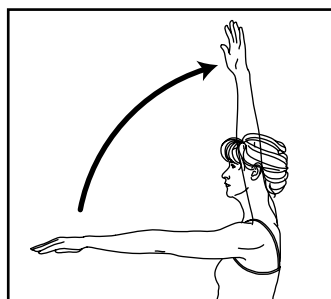
- vers le haut,
- à l'intérieur,
- vers le bas,
- à l'extérieur, de façon à former des cercles.



Mouvements de la tête

- Penchez la tête en avant,
- penchez-la en arrière,
- penchez-la sur le côté,
- tournez la tête sur le côté.

Faites ces mouvements lentement de façon à sentir une légère sensation d'étirement au cou.

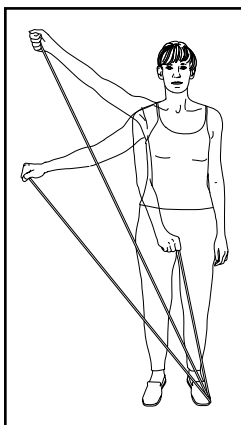


Flexion de l'épaule

Tenez-vous bien droite :

- Soulevez votre bras devant vous, coude étendu, aussi haut que vous le pouvez.

Attention : Si vous avez un drain, ne dépassez-pas 90°.



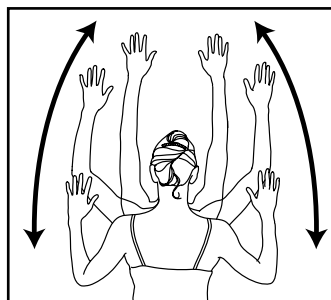
Exercices avec bande élastique

Avec une bande élastique d'environ un mètre :

- Levez le bras en diagonale.

Vous pouvez faire les diagonales à différents angles.

Attention : Si vous avez un drain, ne dépassez-pas 90°.



Exercices au mur : flexion

Tenez-vous debout devant un mur, les pieds aussi près que possible du mur :

- les coudes fléchis, placez les paumes des mains au mur au niveau des épaules,
- glissez les mains le long du mur aussi haut que possible, puis ramenez-les au point de départ.

Nous vous encourageons à imprimer ce document. Cependant, toute reproduction à des fins commerciales est interdite.