



## Après une mastectomie, quels exercices sont conseillés pour la rééducation ? En voici trois



© iStock / javi\_indy / Femme Actuelle

Femme Actuelle

12 septembre 2023 à 2:28 PM

Une mastectomie est une opération chirurgicale qui est réalisée dans le cadre d'un traitement contre le cancer du sein. Une mastectomie partielle, aussi appelée tumorectomie consiste à "à enlever la tumeur et une petite partie du tissu qui l'entoure ; le sein est conservé dans sa grande partie" comme explique l'Assurance Maladie. Dans le cadre d'une mastectomie totale, tout le sein est retiré. Passé cette opération, "des sensations de gêne ou une douleur peuvent persister" précise le Réseau des kinésithérapeutes du sein (RKS).

Une mastectomie, qu'elle soit partielle ou totale, n'est pas une opération anodine. Certains effets secondaires peuvent persister dans le temps et impacter, notamment la mobilité. Selon l'Institut national de Cancer, il peut y avoir des effets secondaires précoces, qui apparaissent juste après l'opération, jusqu'à quelques semaines plus tard.

Au niveau de la mobilité, on peut noter une raideur au niveau du bras ou de l'épaule, du côté du sein opéré. "Il est important de les signaler au plus tôt car une rééducation précoce permet de les limiter ou de les faire disparaître" précise l'Institut National du Cancer. Sur les effets secondaires à long terme, il est possible de ressentir une baisse de la mobilité du bras ou de l'épaule, aussi bien au niveau de la force ou de la souplesse. Il ne s'agit là que des effets secondaires en lien avec la mobilité.

Après une mastectomie, il est conseillé de reprendre une activité physique adaptée, tout en suivant les limites (...)

(...) Cliquez ici pour voir la suite

