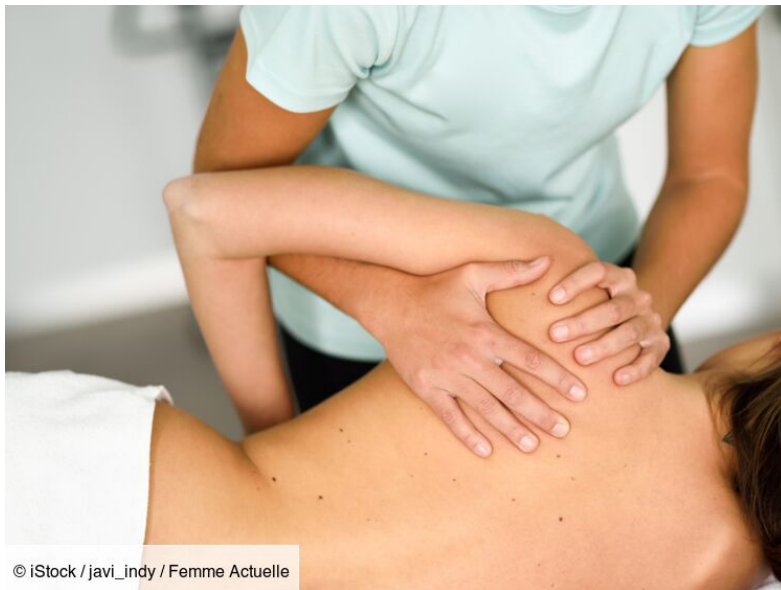




## Après une mastectomie, quels exercices sont conseillés pour la rééducation ? En voici trois



© iStock / javi\_indy / Femme Actuelle

Louis Tardy

Publié le 12/09/2023 à 14h28

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).

**Mastectomie : quels effets sur la mobilité ?**

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.

Comment se remettre d'une mastectomie ?

Après une mastectomie, il est conseillé de reprendre une activité physique adaptée, tout en suivant les limites de son corps et de son état de santé afin de limiter les risques de complications. Selon l'Association Rose Up, "le creux de l'aisselle et les cicatrices restent souples pendant une quinzaine de jours après l'opération, mais tendent à se figer dans les quinze jours qui suivent si l'on n'a pas mobilisé les muscles de manière adaptée". La rééducation est donc une phase importante après une mastectomie. Mais quels sont les exercices à faire ? Voici trois exercices qu'il est possible de faire en parallèle d'une rééducation.

Pour faire ces exercices, munissez-vous d'une tenue ample et confortable dans laquelle vous vous sentez à l'aise. Avant de commencer, demandez l'avis à votre médecin. Lors de l'exercice, écoutez votre ressenti.

Mastectomie : un exercice pour réduire les tensions au de la nuque et des épaules

Pour cet exercice, l'Institut National du Cancer recommande deux exercices :

- Maintenez votre tête droite,
- Lentement, fléchissez la tête vers le bas, pendant quatre secondes,
- Lentement, levez la tête le haut pendant quatre secondes,
- Revenez à la position initiale.

Le deuxième parti de l'exercice mobilise également la nuque :

- Maintenez votre tête droite,
- Lentement, tournez la tête vers la gauche, pendant quatre secondes,
- Lentement, tournez la tête vers la droite pendant quatre secondes,
- Revenez à la position initiale.

Ces mouvements sont à effectuer lentement, progressivement, et ne doivent pas provoquer de douleurs.

Mastectomie : un exercice pour soigner la posture

Cet exercice est issu des recommandations de la Ligue Contre le Cancer. Selon eux, cet exercice "aide à rétablir la position 'épaules enroulées vers l'avant' que l'on a tendance à adopter après une mastectomie".

Pour ce faire, il faut :

- S'asseoir face à une table,
- Poser les mains sur la table ou les cuisses,
- Serrez les omoplates,
- Tomber le torse sans creuser le dos,
- Tenir la posture quelques secondes en respirant tranquillement,
- Revenir à la position initiale.

Mastectomie : un exercice pour renforcer les muscles

Dans un webinaire réalisé par l'association Rose Up, la kinésithérapeute Jocelyne Rolland détaille une série de mouvements qu'il est possible de faire depuis son domicile. Cet exercice permet de renforcer les muscles. Pour ce faire :



- Asseyez-vous et tenez-vous droite,
- Le torse est bombé et les omoplates serrées,
- Les bras légèrement pliés, enchevêtrez vos doigts,
- Tendez vos bras, en tournant les paumes vers l'extérieur,
- Puis faites le mouvement inverse.

Pour cet exercice, il est important de garder le dos et les omoplates serrés. Les bras doivent être en extension.

Sources :

- Réseau des kinésithérapeutes du sein (RKS)
- Assurance Maladie
- Rose Up
- Institut National du Cancer

A lire aussi :

- >>> Le cancer du sein est souvent surdiagnostiqué chez les femmes âgées : pourquoi et quelles conséquences ?
- >>> Cancer du sein : quelles aides financières ?
- >>> Cancer du sein et arrêt de travail : combien de temps ? Quelles démarches ?

