



**Centre des maladies du sein
Deschênes-Fabia**

Hôpital du Saint-Sacrement
1050, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1S 4L8
chudequebec.ca

**PHYSIOTHÉRAPIE
AU CMS**

**Programme d'exercices pour un
cordon axillaire**

Ce programme d'exercices est un ajout aux exercices reçus lors de votre chirurgie. Il est donc très important de poursuivre ceux-ci **2 fois par jour** jusqu'à la récupération complète de la mobilité de votre bras.



Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, la main du côté opéré derrière la nuque. À l'aide de l'autre main, fixez le cordon au niveau de l'aisselle.

Mouvement : Descendez lentement le coude du côté opéré vers le matelas afin de ressentir un étirement à l'aisselle, sans toutefois ressentir de la douleur.

Revenez lentement à la position de départ.

Répétez 10 fois; 2 fois par jour.



Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, bras opéré le long du corps. La main opposée au côté opéré fixe le cordon au niveau de l'aisselle.

Mouvement : En maintenant le **coude allongé**, amenez lentement le bras opéré vers le plafond jusqu'au-dessus de la tête le plus loin possible afin de ressentir un étirement à l'aisselle, sans douleur.

La main au niveau de l'aisselle fait une légère traction sur la peau dans le sens opposé au mouvement du bras.

Revenez lentement à la position de départ.

Répétez 10 fois; 2 fois par jour.

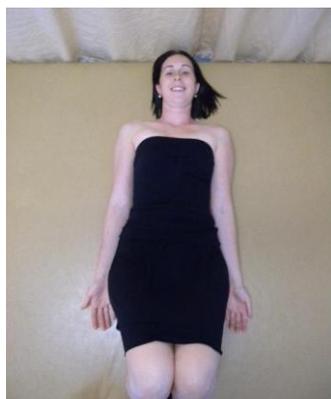


Position de départ : Face à un lit (ou une chaise), à genoux sur un oreiller placé au sol, avec les mains à plat sur le lit (ou la chaise).

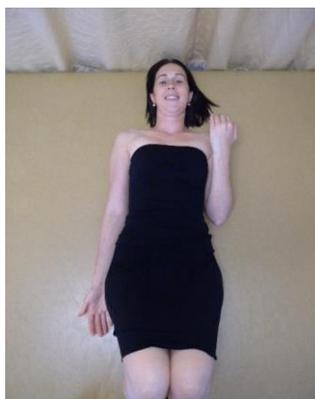
Mouvement : Penchez le tronc vers l'avant en tentant d'aller asseoir vos fesses sur vos talons pour ressentir un étirement à l'aisselle, sans toutefois ressentir de la douleur.

Tenez la position 20 à 30 secondes.

Répétez 3 fois; 2 fois par jour.



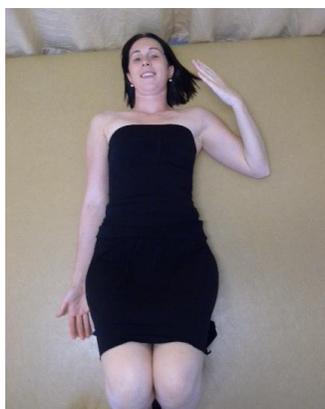
1.



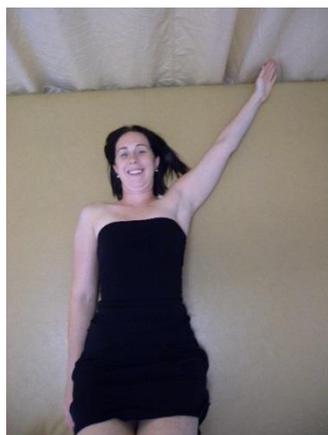
2.



3.



4.



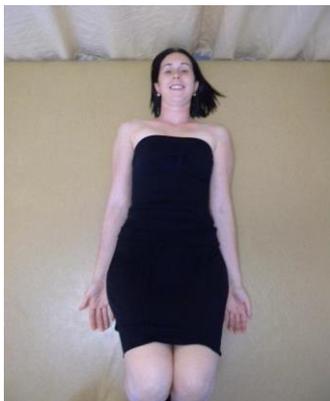
5.

Position de départ : Couché sur le dos, genoux fléchis, bras opérés le long du corps.

Mouvements : Pliez et étendez le coude du bras opéré lentement, en alternance, en écartement progressivement le bras du corps le plus loin possible sur le côté.

Répétez le même mouvement de flexion/extension du coude en redescendant le bras pour revenir à la position de départ.

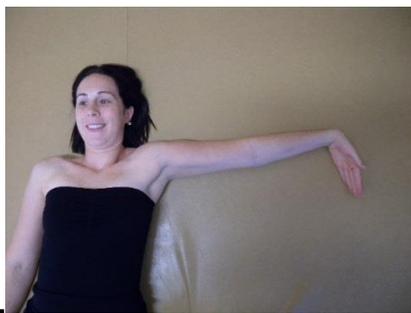
Répétez 10 fois l'exercice complet (aller-retour); 2 fois par jour.



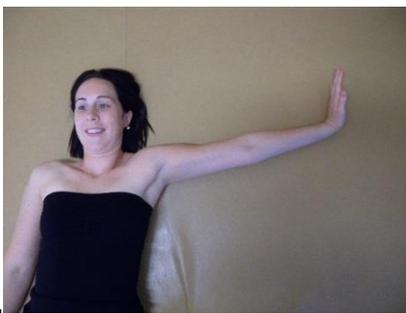
1.



2.



3.



4.

Position de départ : Couché sur le dos, bras le long du corps, coude allongé.

Mouvements : Écartez le bras du corps jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'aisselle sans douleur.

Effectuez 10 à 15 mouvements lents de flexion et extension alternées du poignet en gardant le coude allongé; 2 fois par jour.

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit 12 décembre 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenue responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et du CISSS de la Montérégie-Centre © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.