



**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 pendant
et après la radiothérapie pour le
cancer du sein

Les traitements de radiothérapie peuvent entraîner une diminution de souplesse ou une raideur dans les régions irradiées. Cela est causé par la cicatrisation des tissus. Cet inconfort peut durer jusqu'à plus d'un an après la fin des traitements.

Ce programme d'exercices vous permettra de minimiser la diminution de souplesse et de maintenir une mobilité fonctionnelle à l'épaule du côté opéré.

Il est conseillé de faire ce programme d'exercices **1x/jour pendant vos traitements de radiothérapie et jusqu'à un an après la fin de ceux-ci.**

À noter que ces exercices doivent être faits selon votre tolérance et sans douleur. Il est toutefois normal de ressentir un étirement aux régions irradiées lors des exercices.

FLEXION DE L'ÉPAULE, COUCHÉ SUR LE DOS

Position de départ : couché sur le dos, les genoux fléchis. Saisir le poignet du bras opéré avec l'autre main, en gardant le bras allongé et le pouce vers le plafond.

Mouvement : amener lentement les deux bras au-dessus de la tête le plus loin possible. Tenir 5 à 10 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

N.B. : Attention de ne pas creuser le bas du dos

Paramètres : 10 répétitions

**ABDUCTION DE L'ÉPAULE**

Position de départ : couché sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps, paume vers le plafond.

Mouvement : glisser le bras sur le lit pour l'éloigner du corps le plus loin possible en gardant le bras collé contre le lit tout au long du mouvement. Tenir 20 à 30 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 3 répétitions

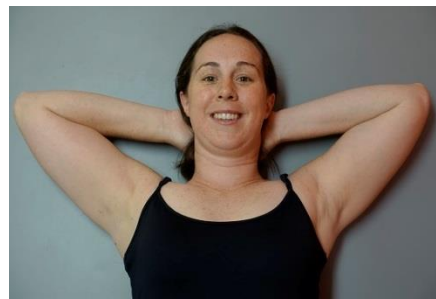


MAINS DERRIÈRE LA NUQUE

Position de départ : couché sur le dos, genoux fléchis. Placer les mains derrière la nuque, doigts entrecroisés, avec les coudes pointant vers le plafond.

Mouvement : descendre lentement vos coudes sur le côté pour venir toucher le matelas. Tenir 20 à 30 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 3 répétitions



MAIN DANS LE DOS

Position de départ : debout, placer la main du côté opéré dans le bas de votre dos. Saisir le poignet du côté opéré avec l'autre main.

Mouvement : monter la main du côté opéré le plus haut possible en vous aidant de l'autre main. Tenir 20 à 30 secondes selon tolérance. En fin de mouvement, expirer afin de sortir l'air de vos poumons et ainsi augmenter l'étirement. Revenir à la position de départ.

Paramètres : 3 répétitions



Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 14 novembre 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.