



Le protocole d'exercices après une chirurgie du cancer du sein

Ce protocole vise à restaurer la mobilité de l'épaule, prévenir le lymphoedème et réduire les tensions musculaires. Ces mouvements doivent toujours être réalisés en douceur, sans forcer et sans bloquer la respiration.



Note importante : Ces exercices à domicile complètent mais ne remplacent pas les séances de kinésithérapie prescrites par votre équipe médicale.



1

Étape 1 : Libération respiratoire (Dès le lendemain)

La respiration diaphragmatique aide à détendre la zone thoracique et à stimuler la circulation lymphatique.



1

La respiration abdominale :

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés. Placez une main sur le ventre. Inspirez par le nez en gonflant doucement le ventre, puis expirez lentement par la bouche en le laissant redescendre. Répétez **10 fois** tranquillement.



2

Étape 2 : Mobilité précoce des épaules (Jours 1 à 15)

À faire matin et soir pour réveiller l'articulation sans tirer sur la cicatrice.

1

Le haussement d'épaules



Assise ou debout, montez doucement les deux épaules vers les oreilles en inspirant, puis relâchez-les complètement en soufflant. Répétez **10 fois**.

2

Les petits cercles



Effectuez des rotations douces des épaules vers l'arrière pour décriper les omoplates.

3

Pousser les murs



Bras fléchis à hauteur de la poitrine, poussez les mains vers l'avant (ou sur les côtés) comme pour repousser un mur imaginaire, puis ramenez-les en soufflant.



3

Étape 3 : Gain d'amplitude (À partir du 15^{ème} jour)

Ces mouvements demandent une validation médicale ou l'accompagnement de votre kinésithérapeute.

1

L'élévation assistée



Allongée sur le dos, tenez la main de votre bras opéré avec la main saine. Utilisez le bras sain pour lever lentement les deux bras vers le haut (au-dessus de la tête) selon votre tolérance. Redescendez doucement. Faites **10 à 15 répétitions**.

2

La petite bête qui monte au mur



Face à un mur, posez les doigts des deux mains dessus. Faites "marcher" vos doigts vers le haut pour lever les bras progressivement, puis redescendez de la même manière.

3

Le salut militaire (ou main sur la tête)



Essayez de placer délicatement la main du côté opéré à plat sur le haut de votre tête. Maintenez la position quelques secondes si le tiraillement est supportable, puis relâchez.



Recommandations de sécurité

1



Écoutez votre corps :

Un léger tiraillement est normal, mais l'exercice ne doit jamais déclencher une douleur aiguë.

2



Activité globale :

En plus de ces mouvements, une marche quotidienne de **30 minutes** est vivement recommandée pour favoriser la récupération globale.

Bouger aujourd'hui pour un demain plus serein !





La respiration abdominale

Un exercice simple pour se détendre et se recentrer

Prendre soin
de soi
à chaque souffle !
❤️

1 Position de départ

- ✓ Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat sur le sol.
- ✓ Placez une main sur votre ventre, l'autre sur votre thorax (si vous le souhaitez).
- ✓ Fermez doucement les yeux et détendez-vous.

Installez-vous
confortablement,
à votre rythme.



2 Inspirez par le nez

Prenez une grande inspiration par le nez en gonflant doucement le ventre. Votre main sur le ventre se soulève.

Inspirez
par le nez



Le ventre se gonfle,
la poitrine reste
plutôt immobile.



3 Expirez par la bouche

Soufflez lentement par la bouche en laissant le ventre redescendre. Votre main sur le ventre se baisse doucement.

Expirez
par la bouche



Le ventre se dégonfle
en douceur.



4 Répétez

Réalisez cet exercice **10 fois** tranquillement, à votre rythme.

10
fois

Prenez le temps
et respirez en toute
sérénité.



Un souffle
pour aujourd'hui,
plus d'énergie
demain !

Respirez, vous avancez
pas à pas !



Octobre Rose



Ensemble
pour plus de bien-être
au quotidien



Le haussement d'épaules

Un exercice simple pour relâcher les tensions

Prendre
soin de soi
au quotidien
♡

1 Position de départ

Asseyez-vous
ou tenez-vous
debout, le dos droit,
les bras le long
du corps.

Regardez devant vous
et détendez vos
épaules.



Une bonne posture
pour un exercice
efficace !



2 Montez les épaules

Inspirez par le nez
en montant doucement
les deux épaules
vers les oreilles.

Inspirez
par le nez



Montez doucement,
sans forcer.



3 Relâchez les épaules

Soufflez par la bouche
en relâchant
complètement
les épaules.

Laissez-les redescendre
naturellement.

Soufflez
par la bouche



Sentez la détente
dans vos épaules.



4 Répétez

Réalisez ce mouvement
10 fois, à votre rythme.



Un petit geste
pour un grand
bien-être !



Des épaules plus légères,
pour un quotidien plus serein !
♡



Octobre Rose
Ensemble
plus fortes !
♡

Bouger
Respirer
Se sentir mieux
♡



Les petits cercles

Un exercice simple pour relâcher les tensions
et prendre soin de vos épaules

Prendre soin
de soi
au quotidien !
♡

1

Position de départ

Assise ou debout,
le dos droit,
les bras le long
du corps.

Détendez vos
épaules et
regardez devant
vous.



Une posture
simple
et confortable



2

Rotation vers l'arrière

Effectuez des rotations
douces des épaules
vers l'arrière.

Inspirez
en montant
les épaules.



3

Continuez le mouvement

Réalisez de petits
cercles lents et
contrôlés vers
l'arrière pour
décrisper les
omoplates.

Des mouvements
doux pour plus
de bien-être.



4

Répétez

Faites 10 cercles
vers l'arrière,
à votre rythme.

Soufflez
en relâchant
les épaules.



10
répétitions



Des épaules
plus légères,
pour un quotidien
plus serein !

Chaque petit geste
compte !



Octobre Rose
Plus de prévention
Plus d'espoir
Plus de vies



Pousser les murs

Un exercice simple pour se renforcer en douceur et relâcher les tensions

Prendre soin
de soi
aujourd'hui
et demain !
♥

1

Position de départ

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit.
- Bras fléchis à hauteur de la poitrine, paumes des mains tournées vers l'avant.
- Détendez vos épaules et regardez devant vous.



Une posture stable pour un mouvement efficace !

2

Poussez vers l'avant

Inspirez par le nez et poussez doucement les mains vers l'avant, comme pour repousser un mur imaginaire.

Inspirez par le nez



Gardez les épaules détendues et les mouvements contrôlés.

3

Ramenez les mains

Soufflez par la bouche et ramenez doucement les mains à la position de départ, bras fléchis près de la poitrine.

Soufflez par la bouche



Prenez votre temps et restez à l'écoute de vos sensations.

4

Variante : sur les côtés

Vous pouvez aussi pousser les mains sur les côtés, comme pour écarter un mur imaginaire.



Un mouvement simple pour plus de mobilité !



Octobre Rose
Plus de prévention
Plus d'espoir
Plus de vies

Ensemble pour une vie plus sereine !



Bouger
aujourd'hui
pour se sentir
mieux demain !

L'élévation assistée

Un exercice simple pour retrouver de la mobilité
en douceur

Chaque
mouvement
compte !


1 Position de départ

Allongez-vous sur le dos,
genoux pliés, pieds à plat sur le sol.
Tenez la main de votre bras opéré
avec la main saine.

Prendre
soin de soi
aujourd'hui



Une position
confortable
pour bien
commencer !



2 Montez les bras

Utilisez le bras sain pour lever
lentement les deux bras vers le haut
(au-dessus de la tête), selon votre tolérance.
Gardez les coudes aussi tendus
que possible, sans forcer.

Allez jusqu'où
c'est confortable
pour vous.



3 Position haute

Les bras sont au-dessus de la tête,
dans la limite de votre confort.
Maintenez quelques secondes
si cela est agréable.

Respirez
calmement



4 Redescendez

Redescendez doucement les bras
en les ramenant à la position de départ.

Faites
10 à 15
répétitions



Un geste simple
pour plus de mobilité
au quotidien !



Respectez vos limites :
la progression se fait
doucement.



En cas de douleur,
arrêtez l'exercice et
demandez conseil à un
professionnel de santé.



La petite bête qui monte au mur

Un exercice simple pour retrouver de la mobilité en douceur

Ensemble plus fortes !
♥

1

Position de départ



Tenez-vous debout, face à un mur.

Posez les doigts des deux mains sur le mur, à hauteur de la poitrine, les bras légèrement fléchis.

♥ Gardez le dos droit et les épaules détendues.

2

Faites "marcher" vos doigts



Faites "marcher" vos doigts progressivement vers le haut, comme une petite bête qui monte au mur.

Levez les bras selon votre confort, sans forcer.

♥ Allez aussi haut que c'est confortable pour vous.

3

Position haute



Une fois en haut, marquez une petite pause.

Respirez calmement.

♥ Gardez les épaules basses et détendues.

4

Redescendez



Faites "redescendre" vos doigts doucement, de la même manière.

Revenez à la position de départ.

○ Répétez ce mouvement 10 à 15 fois, à votre rythme.



Un geste simple pour des épaules plus souples !



Respectez vos limites : la mobilité progresse petit à petit.



En cas de douleur, arrêtez l'exercice et demandez conseil à un professionnel de santé.

Prendre soin de soi, c'est avancer ! ♥

Ensemble pour demain
♥



Octobre Rose
Plus de prévention
Plus d'espoir
Plus de vies



Le salut militaire (ou main sur la tête)

Un exercice simple pour retrouver de la mobilité en douceur

Prendre soin
de soi
pas à pas !
♥

1 Position de départ

Asseyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, les épaules détendues.

Votre bras opéré est le long du corps.



2 Montez la main sur la tête

Essayez de placer délicatement la main du côté opéré à plat sur le haut de votre tête.

♥ Allez doucement et uniquement jusqu'à la position qui est confortable pour vous.



3 Maintenez quelques secondes

Gardez la position quelques secondes si le tiraillement est supportable.



Quelques secondes à votre rythme



4 Redescendez et relâchez

Redescendez doucement votre main et relâchez.

♥ Faites cet exercice plusieurs fois dans la journée, selon vos sensations.



Bouger aujourd'hui
pour un demain plus serein !
♥

Octobre Rose
Ensemble
contre le cancer du sein
♥