

## INFORMATION MEDICALE

# CONSEILS DE REEDUCATION APRES UNE TUMOMECTOMIE, ZONECTOMIE OU MAMMECTOMIE ET CURAGE AXILLAIRE

Étiquette patient

Cachet du Médecin

Pour vous aider à entretenir ou à retrouver une mobilité correcte et fonctionnelle du membre supérieur et améliorer ainsi votre confort, voici quelques exercices de rééducation que vous pouvez réaliser.

**Les exercices doivent être entrepris dès la première semaine après la chirurgie.** Il est normal de sentir votre peau et vos tissus s'étirer et tirer pendant l'exercice mais il faut faire attention **de ne pas effectuer des mouvements brusques** jusqu'à ce que l'incision soit guérie. **Les exercices et les activités ne doivent pas être douloureux. Vous devez consulter votre médecin si un gonflement ou une douleur inhabituelle survient.**

### LES EXERCICES :

RESPIREZ PROFONDEMENT ET SOUVENT DURANT CHAQUE EXERCICE

- 1) **ELEVATION SIMULTANEE DES 2 BRAS, LES MAINS CROISEES, LE BRAS SAIN ENTRAINANT L'AUTRE**



X 5

**2) LES 2 MAINS CROISEES DERRIERE LA NUQUE : ECARTER PROGRESSIVEMENT LES COUDES VERS L'ARRIERE PUIS LES RAPPROCHER VERS L'AVANT**



**X 5**



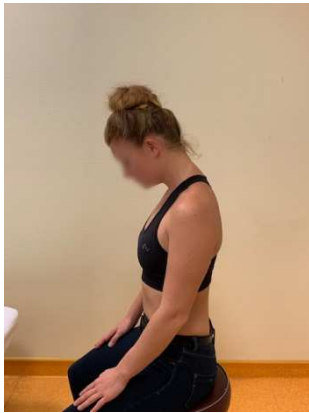
**X 5**

**3) FACE AU MUR MONTER LA MAIN DU COTE OPERE LE PLUS HAUT POSSIBLE-ESSAYER DE PROGRESSER CHAQUE JOUR**



**X 5**

#### 4) MOBILISATION DU COU



##### EN FLEXION- EXTENSION :

**FLÉCHISSEZ VOTRE  
TÊTE DOUCEMENT EN  
AVANT EN SOUFFLANT.  
PUIS RAMENEZ  
LENTEMENT VOTRE  
TÊTE EN ARRIÈRE, EN  
INSPIRANT**



##### EN INCLINAISON :

**PENCHEZ DOUCEMENT  
LA TÊTE D'UN CÔTÉ EN  
SOUFFLANT  
REVENEZ A LA POSITION  
DE DEPART EN  
INSPIRANT  
PENCHEZ VOTRE TÊTE  
DE L'AUTRE CÔTÉ**



##### EN ROTATION :

**TOURNEZ LENTEMENT  
VOTRE TÊTE D'UN CÔTÉ  
EN SOUFFLANT.  
REVENEZ A LA POSITION  
DE DEPART EN INSPIRANT  
TOURNEZ LA TÊTE DE  
L'AUTRE CÔTÉ**

