



Pour regagner votre  
mobilité et réduire les  
adhérences de la cicatrice :  
consulter en  
physiothérapie.

## Suivi post-mastectomie en physiothérapie.



par Caroline Sohier physiothérapeute.

Le suivi post-mastectomie en physiothérapie s'adresse aux femmes et aux hommes ayant subi une chirurgie à la suite d'un cancer du sein.

### Mobilité et force

Suite à la chirurgie du sein, la mobilité et la force du bras du même côté que la chirurgie peuvent être atteintes. Par le biais d'exercices spécifiques et adaptés à votre condition, il est possible de regagner le mouvement et la force perdus dans votre bras pour vous permettre de reprendre vos activités quotidiennes.

### Douleurs et œdème

Des douleurs ou de l'œdème (enflure) peuvent aussi se développer dans les premiers temps suite à la chirurgie. La douleur peut se situer dans votre épaule, votre cou, votre dos ou sur votre thorax. L'œdème peut se situer au pourtour du site de la chirurgie, sur le côté de votre thorax et même se diriger vers l'épaule. Selon l'origine du problème, les conseils du physiothérapeute vous aideront à contrôler ces douleurs.



## Cicatrices

Des adhérences peuvent aussi se former sous les cicatrices (au niveau du sein ou à l'endroit où le drain était installé) créant de l'inconfort et/ou des sensations de tiraillements. Par différentes techniques de massage, celles-ci peuvent être atténuées réduisant ainsi l'inconfort relié.

## Lymphoedème

Pendant la convalescence suite à la chirurgie, il se peut que vous soyez atteint de lymphoedème. Le lymphoedème est une enflure du bras, de la main ou de la paroi thoracique due à une accumulation de liquide lymphatique dans la région affectée. Cette enflure se produit lorsque les ganglions lymphatiques, agissant normalement comme filtres, ne parviennent plus à assurer aussi bien leur fonction parce qu'ils ont été retirés à la suite de la chirurgie ou endommagés par la radiothérapie ou le cancer lui-même.

Les premiers signes de lymphoedème peuvent être une sensation de lourdeur ou de gonflement dans le bras, une diminution de la souplesse de la main, du poignet ou du bras ou une impression que vos bijoux ou vos manches sont serrés sans variation de votre poids. En physiothérapie, le massage de type drainage lymphatique peut aider à diminuer le lymphoedème tout en l'accompagnant de différents exercices et du port de vêtements compressifs. Différentes précautions à prendre pourront vous être données pour vous aider à contrôler votre lymphoedème.

## Syndrome des cordelettes

Dans les semaines qui suivent la chirurgie, certaines personnes ressentent une douleur qui leur donne la sensation d'une corde tendue fermement dans leur bras à partir de l'aisselle. Il s'agit du syndrome des cordelettes axillaires. Des petits cordons sensibles et douloureux se forment sous la peau de la région de l'aisselle et descendent le long du bras, parfois jusqu'au poignet. Ces petits cordons peuvent réduire la mobilité de votre épaule. Le physiothérapeute vous enseignera des exercices pour étirer ses petits cordons et les assouplira lors du traitement.

## Remise de forme générale

Les exercices aérobiques, c'est-à-dire tout exercice qui fait travailler le cœur et les poumons, améliore votre condition physique globale lorsqu'ils sont pratiqués de façon régulière. Ils peuvent aider votre guérison et s'avérer bénéfique autant pour votre santé physique que votre santé mentale, car il permet de réduire le stress et l'anxiété et permet donc de mieux faire face aux défis de la vie après un cancer.

La physiothérapie peut être débutée progressivement dans les jours suivant la chirurgie et le physiothérapeute vous assistera dans les différentes étapes de guérison après la chirurgie.

