



Centre du sein Fribourg
Brustzentrum Freiburg

Hôpital Daler | Daler-Spital
hôpital fribourgeois | freiburger spinal

Reprendre sa vie après une mastectomie ou tumorectomie



4	Immédiatement après la chirurgie
5-8	Exercices
9	Exercices plus poussés
10	Dès la 6 ^{ème} semaine
12-15	Prendre soin de ses cicatrices
16-17	Trucs et astuces
18	Bon à savoir

Chère patiente, cher patient,

Dans le canton de Fribourg, les personnes atteintes d'un cancer du sein sont prises en charge par le Centre du sein Fribourg, un centre de compétences issu de la collaboration entre l'Hôpital Daler et l'hôpital fribourgeois (HFR). En réunissant les expertises des deux établissements, le Centre du sein poursuit un objectif unique: garantir une prise en charge de proximité, coordonnée et de la plus haute qualité.

Cette brochure a pour but:

- De vous guider dans la reprise de l'activité physique;
- De vous aider à conserver la mobilité de vos bras et de vos épaules;
- De prévenir les raideurs articulaires et les douleurs;
- D'améliorer votre force musculaire et votre bien-être général.

L'activité physique fait partie du traitement.

Retrouver une vie active fait du bien !

Immédiatement après la chirurgie

Votre chirurgien-ne vous donne des consignes qui s'appliquent pendant les six premières semaines (port de charge limité, etc.). Il est important de les respecter pour que le processus de cicatrisation puisse être optimal.

A noter : En cas de chirurgie complexe ou reconstruction immédiate, votre chirurgien pourrait adapter les temps de repos

Il est donc primordial de faire régulièrement des exercices légers (voir exercices ci-après) - même en présence de drains - plusieurs fois par jour. Il est normal de sentir la peau et les tissus qui s'étirent durant les exercices.

Progressivement et sous supervision d'un-e physiothérapeute, vous pouvez :

- Reprendre certains gestes du quotidien ;
- Progresser dans le port de charge ;
- Reprendre certaines activités douces, type marche.

Le dosage des exercices se fait selon votre tolérance. N'hésitez pas à en parler à votre physiothérapeute ou médecin en cas de sensations trop intenses.



Exercices

Voici une sélection d'exercices. Votre physiothérapeute vous aidera à les réaliser correctement.

Mouvements « ailés »

Cet exercice se fait en position couchée, assise ou debout.

1. Mettez vos mains derrière la nuque.
2. Écartez les coudes et repliez les de l'avant vers l'arrière.

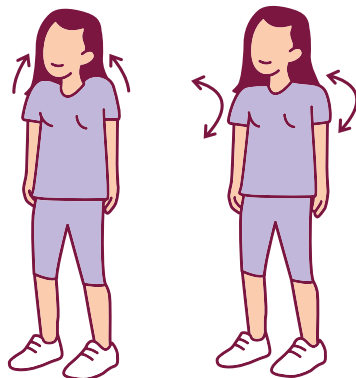


Répétez 10 à 20 fois

Roulement des épaules

Cet exercice se fait en position assise ou debout.

1. Faites des cercles avec vos épaules en remontant doucement vos épaules vers l'avant puis baissez-les et tirez-les vers l'arrière. Répétez les mouvements en sens inverse.
2. Levez les deux épaules vers vos oreilles et tenez la position pendant 5 secondes. Baissez ensuite les épaules.

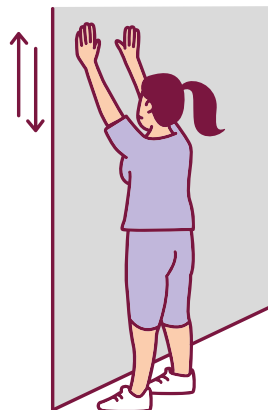


Répétez 10 à 20 fois

Escalade d'un mur

Tenez-vous debout face au mur, à environ 5 cm du mur.

1. Placez la paume de vos mains contre le mur, à la hauteur des épaules. Avec vos doigts, «escaladez» le mur ou glissez les vers le haut du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement.
2. Tenez la position 45 sec. Revenez à la position de départ.

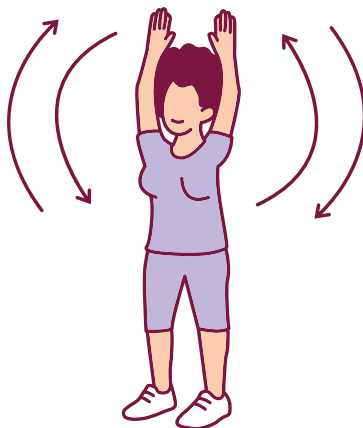


Répétez 10 à 20 fois

Ange dans la neige

Vous pouvez faire cet exercice debout, allongée au sol ou sur un lit.

1. Levez les bras au-dessus de votre tête, si possible jusqu'à ce que vos doigts se touchent.
2. Ramenez-les le long des cuisses (comme si vous faisiez un ange dans la neige).



Exercices plus poussés

Une fois que vous observez une meilleure mobilité de votre épaule, essayez ces étirements plus avancés.

Flexions latérales

1. Asseyez-vous sur une chaise et joignez les mains sur les cuisses.
2. Levez les bras au-dessus de votre tête. Penchez votre corps et déplacez-le vers la droite. Tenez la position de 2 à 3 secondes.
3. Revenez au centre et penchez-vous vers la gauche.



Répétez 10 à 20 fois
de chaque côté



Dès la 6^{ème} semaine

Il est autorisé de reprendre vos activités physiques comme avant, de manière progressive. En cas de reconstruction du sein par DIEP, demandez l'avis à votre médecin ou physiothérapeute.

Début de renforcement musculaire :

- Commencez avec des poids légers (de 1 kg) ou une bouteille en plastique remplie d'eau. Votre physiothérapeute vous proposera des exercices adaptés.
- Reprenez des activités physiques globales pour améliorer votre bien-être (natation, course à pied, cyclisme, ski de fond, aviron, danse etc...).

Il est possible d'entreprendre un programme de fitness médical. N'hésitez pas à demander conseils à votre physiothérapeute.

Bouger fait du bien !



Prendre soin de ses cicatrices

Une cicatrice adhérente peut causer des douleurs et des limitations de la mobilité. Tant que la cicatrice est rouge, elle est en phase inflammatoire. Cette phase est nécessaire et normale. Durant toute cette période (qui peut durer jusqu'à deux ans), il est important de la mobiliser. L'objectif est de la décoller des tissus sous-jacents. C'est pourquoi il est préférable de la mobiliser sans crème, puis d'appliquer une crème adaptée afin de l'hydrater une fois la mobilisation terminée. Privilégiez des crèmes sans parfum (par exemple Nivea Crème (boîte ronde bleue), Excipial Lipolotion, Avène Cicalfate, La Roche-Posay Cicaplast Baume B5, BiOil).

Il est important de savoir que dès qu'une cicatrice est fermée et sans croûte, elle est solide !

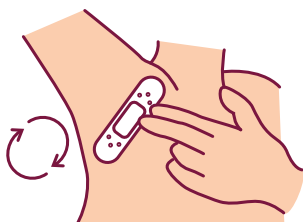
En ce qui concerne les croûtes, elles sont nécessaires à la cicatrisation. Elles finiront par tomber naturellement. Les berges de la cicatrice ne doivent pas être écartées. Chaque cicatrice étant unique, il est important de demander conseils à votre physiothérapeute.

Voici comment procéder:

Jusqu'à l'ablation des fils / Comfeel / Steri Strip (env. deux semaines):

1. Mobilisez à côté de la cicatrice et du pansement selon les indications de votre physiothérapeute :

- Cercles à côté du pansement
- Étirements à côté du pansement



2. Mobilisez sur le pansement avec l'accord de votre physiothérapeute :

- Cercles sur le pansement

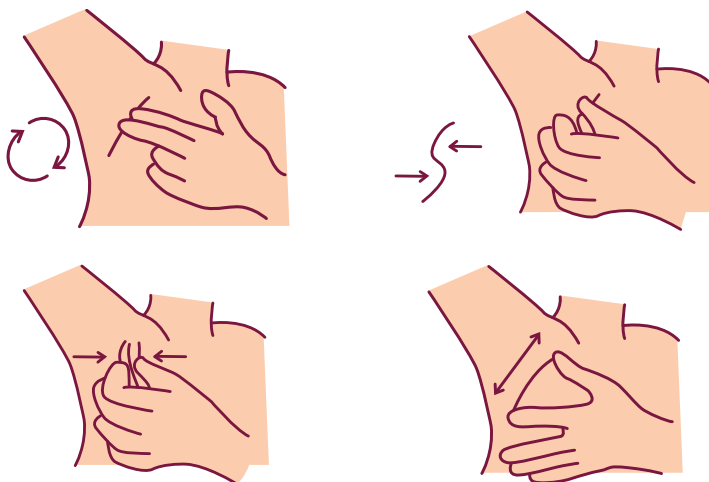
Effectuez cette mobilisation 1 à 2 fois par jour pendant cinq à dix minutes.



Après l'ablation des fils / Comfeel / Steri Strip :

3. Mobilisez directement sur la cicatrice si elle est sèche (sans écoulement) et sans croûte :

- Cercles
- « S »
- Soulèvements de type « boudin »
- Étirements en longueur



Effectuez cette mobilisation 1 à 2 fois par jour pendant cinq à dix minutes.

Si la cicatrice est douloureuse ou sensible, n'arrêtez pas les exercices d'étirements et la mobilisation. Ils vont permettre d'assouplir la zone et petit à petit de diminuer les tensions et par conséquent les douleurs. Réalisez ces exercices en veillant à ce que la douleur demeure supportable.

S'il y a une plaie ou une brûlure, c'est au radiologue ou à votre oncologue de vous conseiller sur la crème à utiliser.

Prévenir l'apparition de cicatrices hypertrophiques

Si vous avez tendance à faire des cicatrices épaisses et larges, l'application d'une feuille de silicone de type Mepitac® est recommandée en prévention de la formation de cicatrices hypertrophiques.

Utilisation:

- Posez le côté adhésif du pansement siliconé, sans l'étirer, sur la cicatrice.
- Portez 24h/24h en retirant une fois par jour pour examiner et nettoyer la peau. Il n'est pas nécessaire de l'ôter pour la douche.
- Ne pas utiliser en présence d'hypersensibilité connue aux composants du produit.
- En cas de macération ou de réaction cutanée, retirez le pansement jusqu'à disparition des symptômes, puis reprenez le traitement en augmentant graduellement le temps de pose journalier. Si les symptômes persistent, arrêtez le traitement et consultez un professionnel de la santé.
- Renouvelez le pansement tous les sept jours ou lorsqu'il n'adhère plus.

Traiter les cicatrices adhérentes

Si la cicatrice est adhérente, des traitements avec l'appareil Cellu M6® peuvent aider à la rendre plus souple et mobile. Cet appareil permet de travailler le tissu cicatriciel grâce à une action combinée du « palper-rouler » et de l'aspiration. Parlez-en à votre physiothérapeute lors de votre séjour à l'hôpital ou à votre gynécologue lors de votre suivi postopératoire.



Trucs et astuces

Le soleil et la chaleur

L'exposition au soleil n'est pas recommandée durant la chimiothérapie et l'année suivante.

Il est important de protéger votre cicatrice du soleil. L'idéal est de la couvrir ou d'appliquer une protection solaire à indice élevé (écran total).

Pendant la période de rééducation, il est préférable d'éviter la chaleur afin de ne pas solliciter excessivement le système lymphatique. Des mesures simples, comme se rafraîchir régulièrement, peuvent aider à votre confort.

Une fois la récupération bien avancée, la reprise progressive de vos habitudes antérieures est possible. A ce titre, prendre un bain d'eau fraîche après une exposition au soleil reste un bon réflexe pour votre bien-être et votre santé.

Le gros bras

Le gros bras ou lymphœdème du membre supérieur peut s'installer dans 16% des cas. Un bras lourd n'est pas forcément le signe d'un gros bras.

Vous pouvez limiter les risques grâce à deux actions :

- Limitez la prise de poids. L'obésité multiplie par plus de 3 le risque de développer un lymphœdème.
- Maintenez et même augmentez la masse musculaire.
Les muscles permettent de stimuler le métabolisme
(limite le stockage de graisse, aide au pompage de la lymphe).

Si la surcharge du système lymphatique est installée depuis peu, elle peut encore être réversible. Pensez à :

- Un **suivi nutritionnel** chez un-e diététicien-ne ;
- Drainer avec un système de compression chez un-e physiothérapeute ;
- **Effectuer beaucoup de mouvements** avec une activité physique adéquate et quotidienne.

Le drainage manuel lymphatique préventif n'apporte rien d'autre que du bien-être momentané et du réconfort. Il devient utile uniquement lors de l'apparition de l'œdème.

Pour vous masser le sein : penchez-vous légèrement vers l'avant (avec une ou deux mains) vous pouvez pousser délicatement la glande d'un côté puis de l'autre, puis d'en haut vers le bas, le tout, en douceur.

Bon à savoir

Image corporelle

Le cancer peut avoir un impact important sur son image corporelle. Il est important de prendre en compte ses sentiments. Les psycho-oncologues sont des professionnel-le-s à disposition tout au long de votre parcours.

Soutien gorge

Le rôle du soutien gorge après l'opération est la compression.

A noter: Lors de reconstruction, le plasticien peut proposer un soutien-gorge spécifique.

Les spécificités du soutien-gorge:

- Une fermeture sur le devant pour éviter tous mouvements de torsions et d'irritation cutanée;
- De larges bretelles pour bien répartir le poids sur les épaules;
- Des bonnets très enveloppants;
- Sans armature pour faciliter le transport de la lymphe.

Une fois que la compression s'affaiblit vous pouvez changer de modèle.



Gérer la fatigue

Face à une fatigue émotionnelle, cognitive ou physique, le mouvement peut être un allié. Voici comment intégrer l'activité physique :

- Prenez chaque jour un moment pour vous détendre (lecture, sieste, etc.).
- Avant ou après ce temps de pause, une activité physique peut être intégrée à votre quotidien.
- L'essentiel est d'y aller en douceur, avec régularité, en augmentant progressivement l'intensité.

Plus vite vous reprenez une activité physique régulière (type marche, natation ou autres), plus vite vous retrouverez votre condition physique.

Prenez le temps de faire votre programme adapté à vos envies et votre condition physique.

Votre physiothérapeute est là pour vous aider et vous guider.

Où nous trouver ?

Les physiothérapeutes du Centre du sein sont spécifiquement formé-e-s à la prise en charge des patientes post-chirurgie.

Pour un suivi de physiothérapie veuillez contacter :

- **Physiothérapie Hôpital Daler** 026 429 94 65
- **Physiothérapie HFR Fribourg – Hôpital cantonal** 026 306 19 30

Pour un conseil, veuillez contacter :

- **Infirmière référente Centre du sein à l'Hôpital Daler** 026 429 92 05
- **Infirmière référente Centre du sein à l'HFR** 026 306 29 82



Centre du sein Fribourg Brustzentrum Freiburg

Hôpital Daler | Daler-Spital
hôpital fribourgeois | freiburger spita

Plan de situation

Centre du sein Fribourg

HFR Fribourg – Hôpital cantonal

Chemin des Pensionnats 2-6
1752 Villars-sur-Glâne

Hôpital Daler

Route de Bertigny 34
1701 Fribourg

