

Mon kiné m'accompagne

dans ma rééducation à la maison

Un réseau de kinés
pour vous soutenir

20 exercices à
réaliser en
autonomie

Une aide avant et
après votre
intervention
chirurgicale

Un parcours qui
évolue avec les soins



LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN
VOUS ACCOMPAGNE DANS
VOTRE PARCOURS DE SOINS

RKS
Réseau des
Kinésithérapeutes
du Sein





04 QUIZZ POST-CHIRURGIE

09 EXERCICES DE LA SORTIE D'HÔPITAL
JUSQU'À 15 JOURS

18 EXERCICES APRÈS 15 JOURS ET/OU
APRÈS LA VISITE POST-OPÉRATOIRE
AVEC VOTRE CHIRURGIEN

22 EXERCICES EN COURS DE
TRAITEMENT

32 FICHES CONSEILS

35 FICHES PRATIQUES



Le Réseau des Kinés du Sein est une association loi 1901 à but non lucratif

Les fondatrices, toutes bénévoles, sont trois kinésithérapeutes investies en sénologie accompagnées d'une patiente qui a traversé les traitements du cancer du sein.



Le Réseau des Kinés du Sein regroupe des kinésithérapeutes formés spécifiquement dans la prise en charge des femmes et des hommes opérés d'un cancer du sein.

Trouvez un kiné formé en sénologie
près de chez vous sur

www.reseaudeskinesdusein.fr



RDV sur l'onglet "Patient.es" de notre site
Remplissez le formulaire de contact
Recevez l'annuaire des kinés par mail

QUIZZ POST-CHIRURGIE DU SEIN

1) Depuis mon opération :

-  Je n'ai aucune douleur et mon bras bouge bien.
-  Je me sens bien mais j'ai une sensation de lourdeur dans le bras.
-  J'ai une douleur dans le sein et/ou le creux de l'aisselle.

2) Au niveau du creux de l'aisselle et/ou du sein :

-  Je ressens une petite insensibilité, comme une sensation de carton ou comme si c'était endormi.
-  J'ai parfois l'impression d'une compression.
-  J'ai une poche de liquide bien visible (dure ou molle).

3) Ma cicatrice :

-  Est propre, nette mais elle me démange un peu.
-  Est rouge et douloureuse et/ou me tiraille.
-  Est très rouge, chaude, boursoufflée et me fait mal.

4) Depuis mon opération :

-  Je fais attention mais j'ai repris mes activités.
-  Je suis gênée et je me fatigue très vite.
-  Je suis recroquevillée sur mon sein, j'ai mal.

5) Mon bras :

-  Se fatigue un peu plus vite qu'avant mais j'ai repris mes activités antérieures.
-  Ne peut plus faire certains mouvements.
-  Ne peut pas monter sans douleur, cela m'empêche de reprendre ma vie, mes activités, mon travail.

oouuh...
un test pour
me montrer
que je suis une
patiente parfaite



6) Au niveau de mon aisselle :

-  Je distingue seulement la cicatrice qui est bien.
-  Je sens une tension qui descend dans mon bras.
-  J'ai comme une corde de guitare, et/ou une douleur vive, et/ou avant bras/poignet et qui m'empêche de le lever et/ou le tendre.

7) Mon épaule :

-  Est mobile, je l'amène en arrière et je sors la poitrine en avant.
-  Se projette en avant et me tire.
-  N'est pas fluide et m'empêche de lever mon bras.

8) Mes sensations sur la peau :

-  L'intérieur de mon bras était endormi mais il se réveille doucement.
-  Je n'ai aucune sensation à l'intérieur du bras.
-  Je ne supporte pas que l'on touche la zone, même le contact des vêtements est très difficile.

9) Au niveau de la peau du sein ou thorax :

-  Ma peau est souple et je peux faire un pli de peau.
-  Ma peau bouge peu, la zone est dure, même en profondeur.
-  La zone est dure, ma peau ne bouge pas et paraît collée.

RÉSULTAT

J'ai une majorité de :

-  Tout semble bien se dérouler, continuez vos exercices. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à en parler à votre kiné.
-  Vous semblez assez gêné(e), un kiné spécialisé en sénologie peut vous aider à vous soulager et à rendre plus confortable votre vie de tous les jours.
-  Nous vous conseillons de consulter un kiné formé en sénologie sans trop attendre. Il pourra rapidement vous aider et vous soulager. Ne tardez pas.



LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN

Le Réseau des Kinésithérapeutes du Sein (RKS) a pour mission de faciliter le parcours de soin des femmes et des hommes traités pour un cancer du sein. Cette association à but non lucratif, permet une mise en relation entre les patient(e)s et les kinésithérapeutes spécifiquement formés, investis dans ce domaine et soucieux de continuer à se former et s'informer .

Le RKS vous permettra sur simple demande, via le site internet www.reseaudeskinesdusein.fr, de trouver un kinésithérapeute sénologue.

Grâce à un bilan personnalisé dès la première séance, votre kinésithérapeute sénologue saura mettre en place une stratégie de kinésithérapie adaptée, en pré ou postopératoire (chirurgie du sein et de l'aisselle), pendant la chimiothérapie (adjuvante ou néoadjuvante), la radiothérapie ou l'hormonothérapie. Avant, pendant et après les reconstructions et même en cas de non-reconstruction, le kinésithérapeute sera votre interlocuteur privilégié.

Que ce soit pour lutter contre vos douleurs, vous assouplir, vous muscler, renforcer votre posture, pour s'occuper de vos cicatrices ou drainer si des œdèmes apparaissent, le kinésithérapeute est l'artisan de la remise en mouvement de votre corps. Des techniques précises, indolores, passives et actives seront complétées par des exercices à réaliser chez vous. Il vous aidera à prendre ou reprendre une activité physique en vous proposant, dans son cabinet, des séances de gymnastique ou en vous orientant vers les structures adéquates.

Le Réseau des Kinés du Sein se veut au plus près des patientes. Leur crédo : Plus aucune femme sans soin de kinésithérapie adapté !

CE LIVRET EST DESTINÉ AUX PERSONNES EN PRÉ ET POSTOPÉRATOIRE D'UN CANCER DU SEIN

De la kinésithérapie vous a été prescrite en préopératoire pour vous préparer, ou en postopératoire pour vous accompagner dans votre récupération.

En parallèle des séances avec le kinésithérapeute, ce livret vous apportera un rappel des gestes à répéter pour vous sentir mieux.

Si les séances n'ont pas encore commencé, ce livret pourra vous aider à débiter seul(e), après l'intervention, prudemment, des exercices de base, incontournables pour une bonne récupération.

Avant l'opération, si vous n'avez pas rencontré votre kiné, nous vous conseillons de vérifier que vous êtes capable de réaliser tous les exercices, ainsi après l'intervention, il vous sera plus facile de les refaire.

Les exercices proposés auront un impact :

- Sur les douleurs grâce aux exercices de respiration et de détente et le travail de la posture
- Sur la mobilité du bras grâce aux exercices ciblant l'omoplate et l'articulation de l'épaule
- Sur la souplesse de vos cicatrices qui, ainsi ne gêneront pas vos gestes, seront indolores et plus discrètes
- Sur la stase ou les œdèmes qu'ils soient sur le sein, la paroi ou le membre supérieur
- Sur la récupération de votre force musculaire indispensable pour les gestes de la vie quotidienne et la reprise d'activité physique
- Pour vous accompagner pendant la chimiothérapie en luttant contre la fonte musculaire

Respectez les progressions proposées dans ce livret. Chaque étape doit être réalisée pour préparer la suivante.

de manière
progressive
et douce

sans apnée
ni force

toujours
souffler
à l'effort

surtout
sans
DOULEUR

**VOUS POUVEZ RÉALISER TOUS LES EXERCICES PROPOSÉS DANS
CE LIVRET QUELQUE SOIT VOTRE TRAITEMENT MAIS TOUJOURS EN
DOUCEUR ET AVEC LA DOULEUR COMME GUIDE.**

**CE LIVRET NE REMPLACE EN AUCUN CAS VOS SÉANCES
CHEZ VOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE, IL LES COMPLÈTE.
MONTREZ CE LIVRET À VOTRE KINÉ.**

**IL EST PRÉFÉRABLE D'AVOIR L'ACCORD DE VOTRE CHIRURGIEN
POUR EFFECTUER CES EXERCICES.**



De la sortie de l'hôpital jusqu'à la visite postopératoire

À la sortie de l'hôpital et jusqu'à la visite postopératoire avec votre chirurgien, vous devez vous détendre, corriger votre posture et retrouver confiance dans les mouvements de votre épaule.

Vous êtes capable **SANS DOULEUR** de monter les bras mains écartées jusqu'à hauteur d'épaule.

Si vous n'avez pas de douleur, vous pouvez monter votre bras au dessus de l'horizontale. Votre posture se corrige facilement, votre respiration est mieux contrôlée.

Votre kinésithérapeute continue votre prise en charge.



Exercice 1

De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours

JE RESPIRE POUR MOBILISER MA CAGE THORACIQUE

Exercices spécifiques de respiration pour mobiliser votre thorax sans douleur. Le mouvement même minime est une priorité.

Attention, uniquement pour cet exercice, le mouvement est l'inverse de ce que l'on peut vous demander parfois en relaxation (gonflez le ventre en inspirant)

tu croyais
te détendre

tu as lu
rééducation
pas
relaxation





De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours

Placez vos mains sur vos dernières côtes.

Inspirez en gonflant vos poumons en poussant vos côtes dans les mains pour venir assouplir les zones indurées.

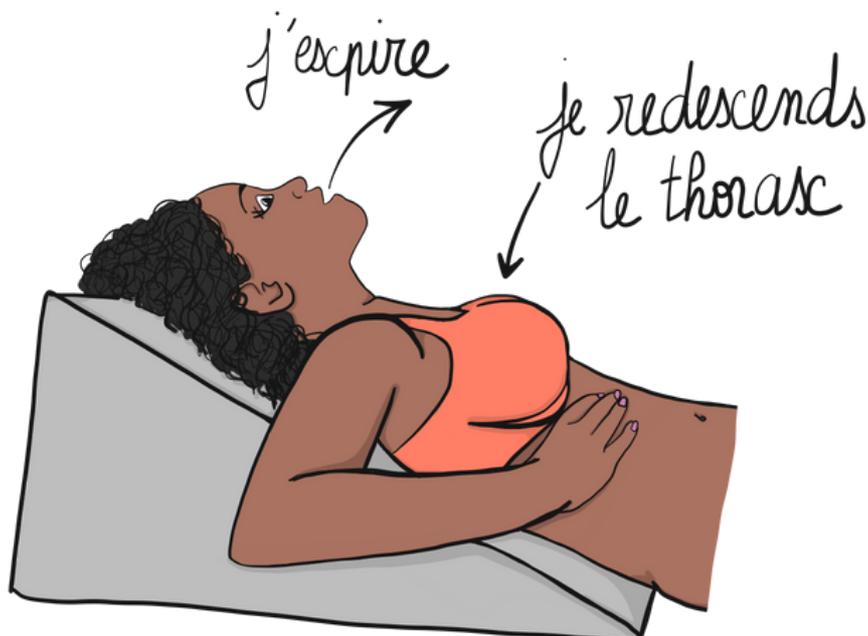
Soufflez lentement en ramenant les côtes le plus possible vers le bas.



Cette respiration thoracique haute permet de mobiliser les zones qui viennent d'être opérées avec douceur. Ce mouvement est l'inverse de la respiration abdominale (par le ventre) que l'on vous demande lors d'une activité physique classique.

Et si vous rajoutiez un peu de **cohérence cardiaque***?

5 secondes d'inspiration/ 5 secondes d'expiration à répéter 6 fois.



**Recommencez
plusieurs fois et
autant de fois que
vous voulez dans la
journée en respectant
votre douleur.**

*Pour en savoir plus, RDV page 34.

Exercice 2

De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours

JE RESPIRE

Exercice de cohérence cardiaque*

Soufflez pour bien vider vos poumons puis inspirez en imaginant un parfum ou une odeur agréable. Vous sentez votre cage thoracique qui se mobilise doucement pour votre détente. Répétez cet exercice 5 fois de suite puis plusieurs fois par jour en particulier lorsque vous vous sentez anxieuse ou crispée.

En faisant ces exercices devant un miroir, vous pourrez observer et corriger votre posture si nécessaire.

on prend quoi pour se sentir mieux ?

de la
distance !



*Pour en savoir plus, RDV page 34.

Exercice 3

De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours

JE BOUGE MES ÉPAULES

Vous pouvez faire ces exercices en position allongée, demi-assise, assise ou encore debout.

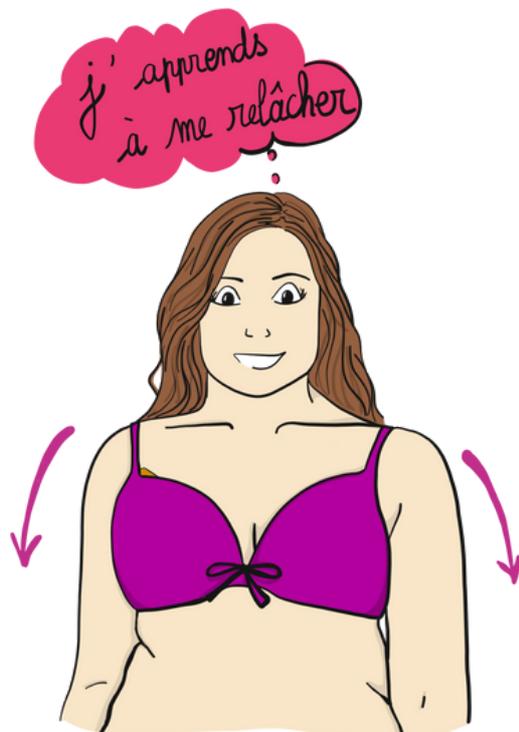
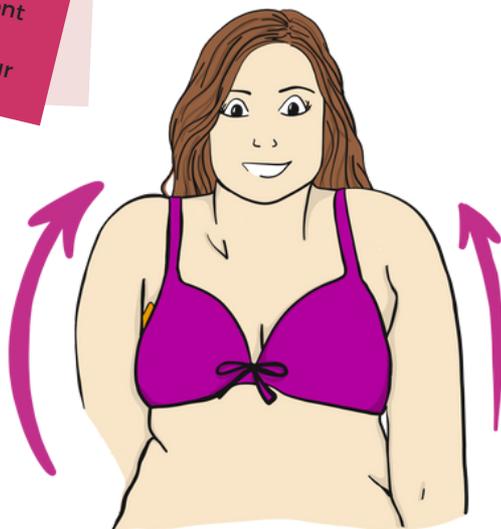
Vous devez avoir la nuque dégagée : vos épaules sont relâchées. Amenez vos épaules le plus proche possible de vos oreilles et relâchez doucement.

Vous pouvez faire évoluer l'exercice si vous ne ressentez PAS DE DOULEUR : amenez vos épaules le plus proche possible de vos oreilles, et faites les rouler vers l'arrière en descendant vos omoplates dans les poches arrières du pantalon.

Recommencez une dizaine de fois en fonction de vos capacités.

On inspire quand on monte, on expire quand on redescend
Attention à ne pas pencher la tête en arrière ni en avant.

6 sec de montée
12 sec de
relâchement
«doux»
10x 3x/jour



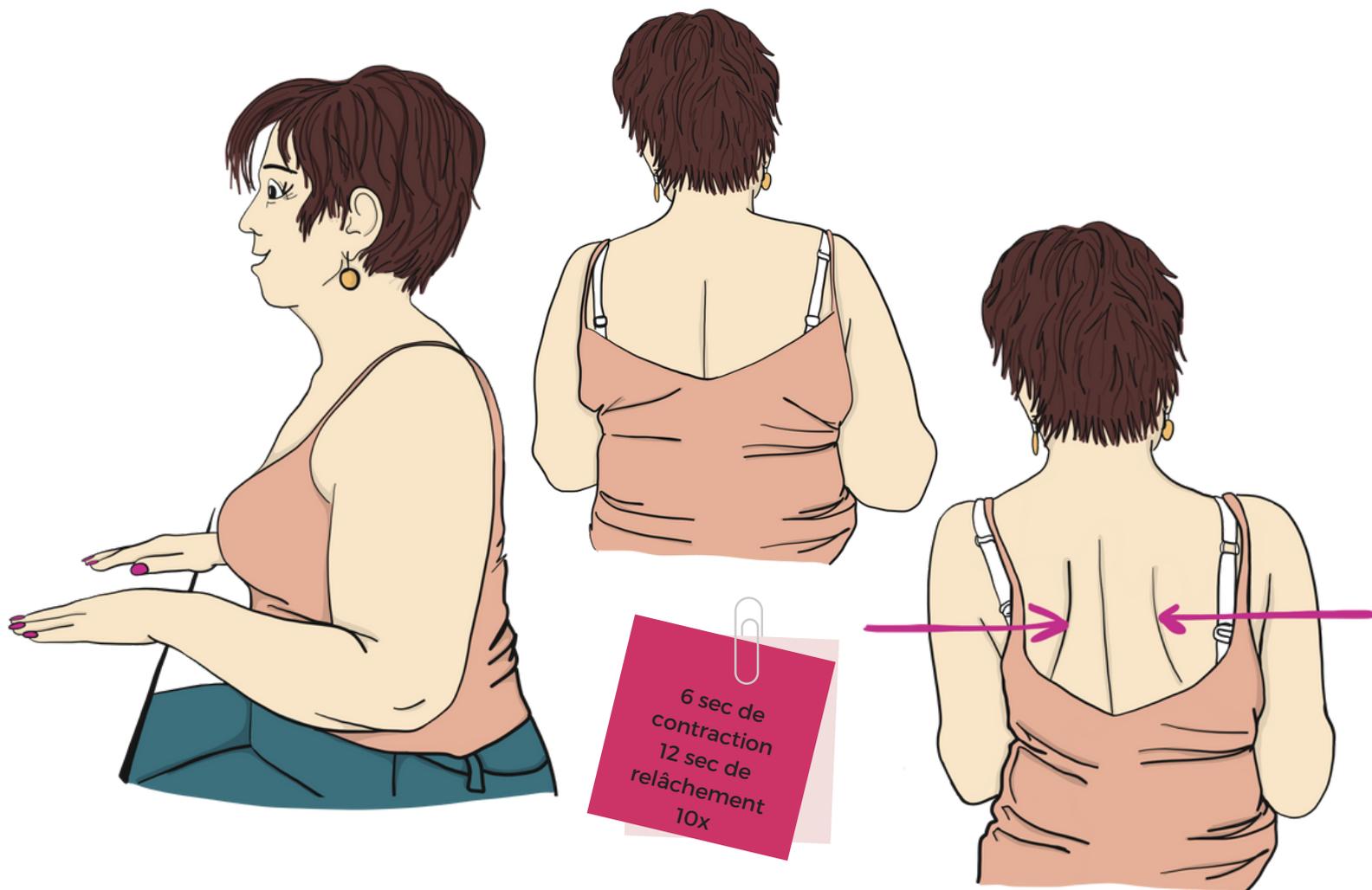
Exercice 4

De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours

JE TRAVAILLE MA POSTURE

Pour éviter de vous enrouer sur la zone lésée, pensez dans la journée et le plus souvent possible à faire cet exercice.

Posez vos mains sur vos cuisses ou sur une table devant vous.



Resserrez vos omoplates entre elles comme si vous pressiez une éponge en bombant le torse et restez quelques secondes dans cette position si vous le pouvez.

Ne creusez pas le bas de votre dos et respirez tranquillement. Les mains et les coudes se laissent guider.

Exercice 5

De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours

JE CONTINUE DE LEVER MON BRAS

Croisez les doigts au dessus du ventre et levez les mains vers le plafond.

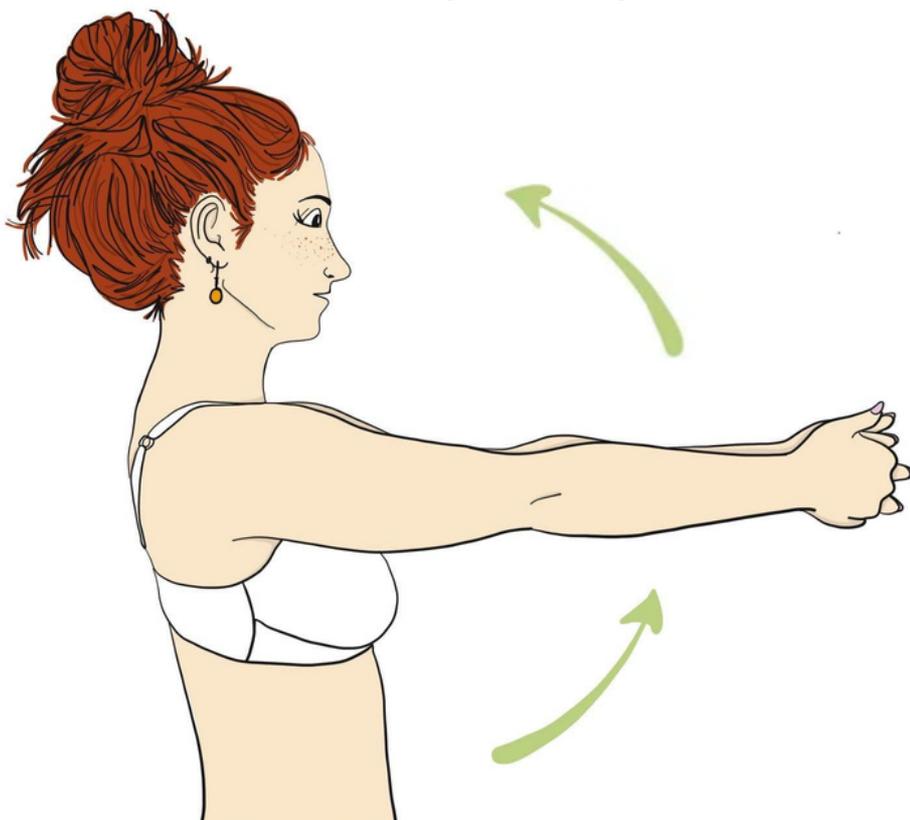
La main du côté opéré se laisse guider par l'autre main pour se retrouver à hauteur des épaules.

Les coudes se tendent progressivement, la douleur doit vous guider et vous arrêter.

Attention de ne pas compenser et monter l'épaule en montant le bras.

Les épaules doivent être basses et relâchées.

Faites l'exercice devant un miroir pour vous assurez que vous ne compensez pas. Restez droite !



Pas de douleur?
Épaules relâchées?
Vous pouvez
monter
plus haut

Idéalement
devant
le miroir pour
éviter de
compenser

Exercice 6

*De la sortie
de l'hôpital
jusqu'à 15 jours*

JE FAIS LE PENDULE

En appui sur votre bras non opéré, la tête est relâchée.
Penchez-vous vers l'avant en laissant le bras du côté opéré tout mou.
Laissez balancer votre bras d'avant en arrière puis de droite à gauche
en cherchant à vous détendre.



Premier bilan

Vous êtes sortie de l'hôpital depuis maintenant 2 à 3 semaines. Vous devez théoriquement avoir eu un premier rendez-vous avec votre chirurgien.

Continuez à bien pratiquer les exercices 1 à 6 réalisés précédemment , puis attaquez les exercices suivants.

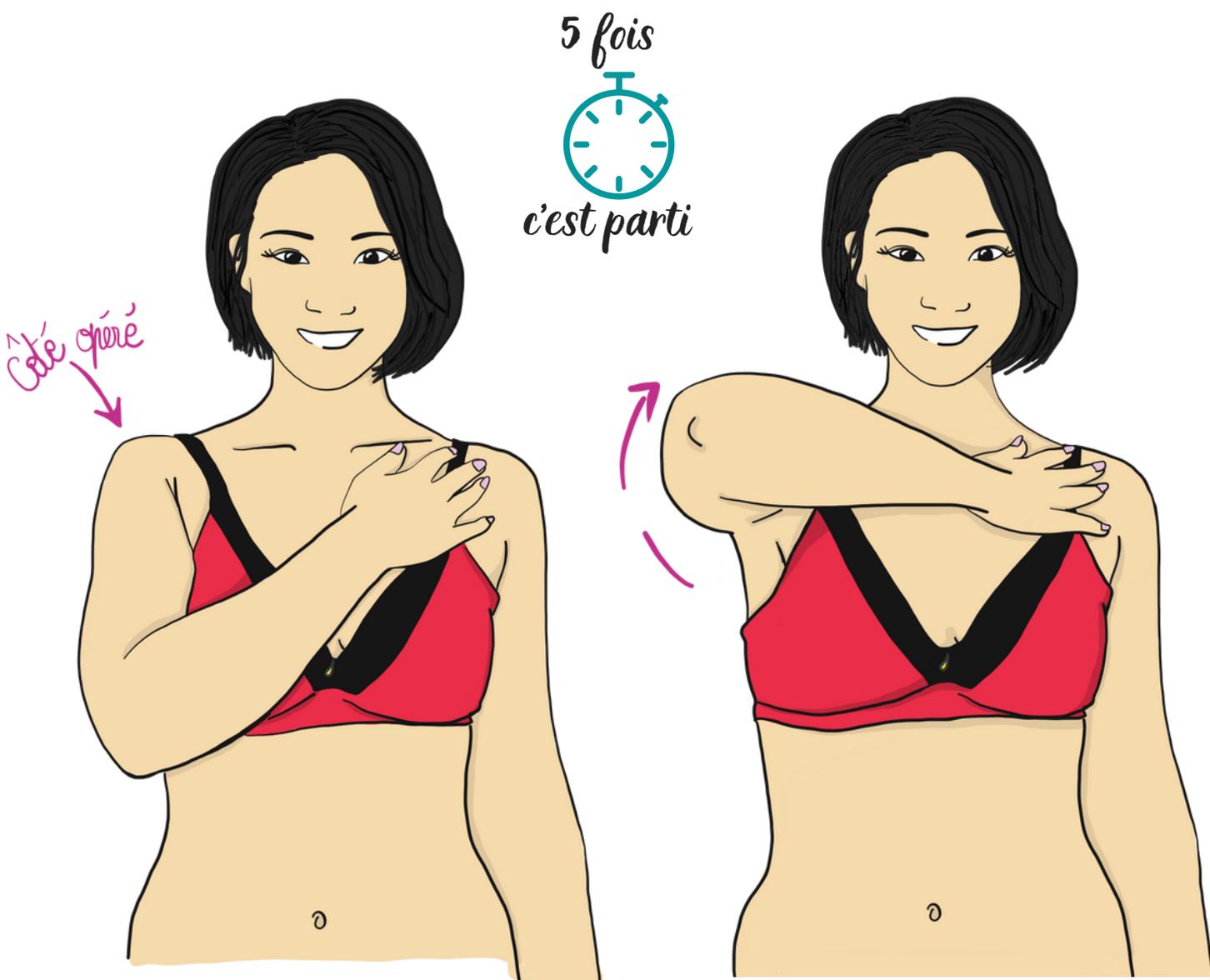


Exercice 7

Plus de 15
jours après votre
sortie d'hôpital

JE LÈVE MON BRAS

Placez votre main du côté opéré sur l'épaule opposée puis levez le coude. Réalisez l'exercice 5 fois.



Exercice 8

Plus de 15
jours après votre
sortie d'hôpital

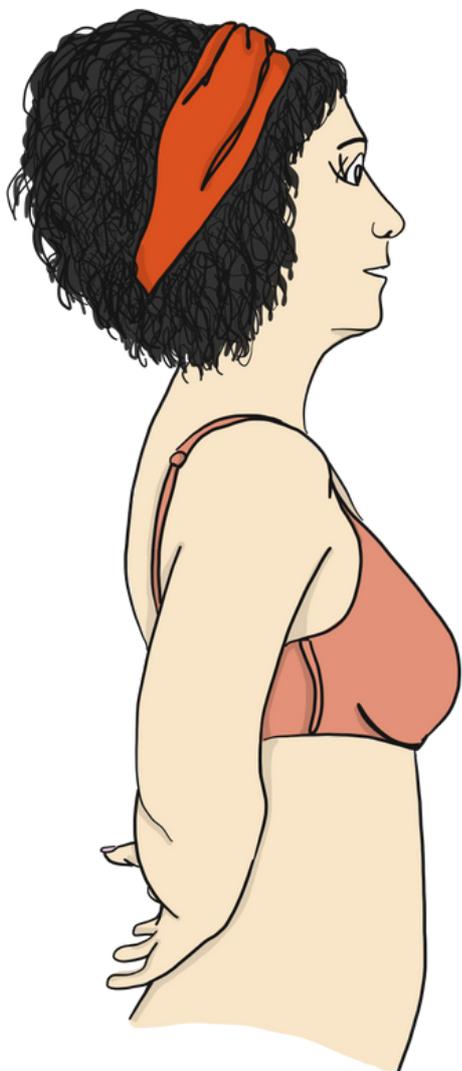
JE MOBILISE MON ÉPAULE

Étape 1 : votre main du côté opéré se place dans le bas du dos. Vous devez ramener l'épaule vers l'arrière. Tout se joue dans l'épaule et non dans le coude. C'est l'épaule qui va en arrière.

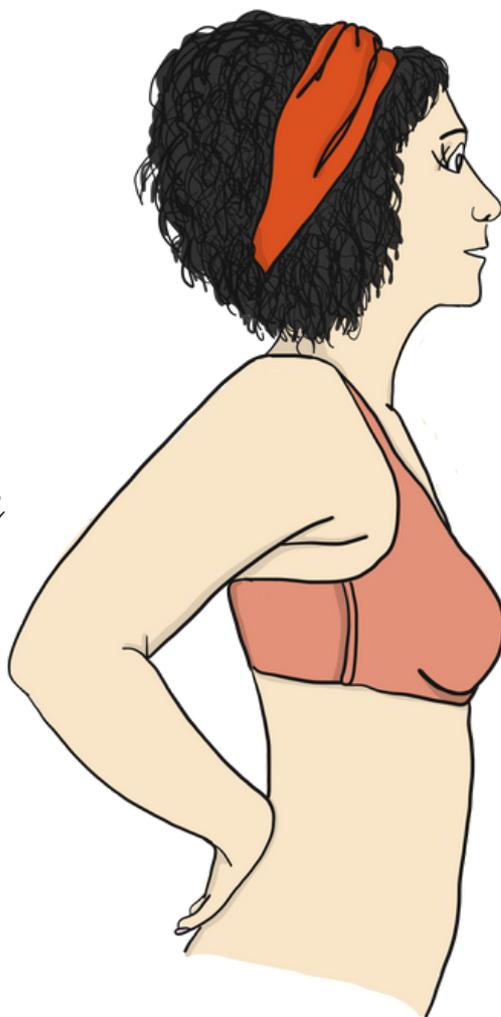
Étape 2 : avec les deux mains dans le dos.

Expirez en amenant les coudes et épaules vers l'arrière

Inspirez quand vous les ramenez vers l'avant



5 à 10 fois
en douceur,
on tient entre
10 et 20
secondes ou
le temps de
votre
expiration



Exercice 9

Plus de 15
jours après votre
sortie d'hôpital

JE CONTINUE DE LEVER MON BRAS

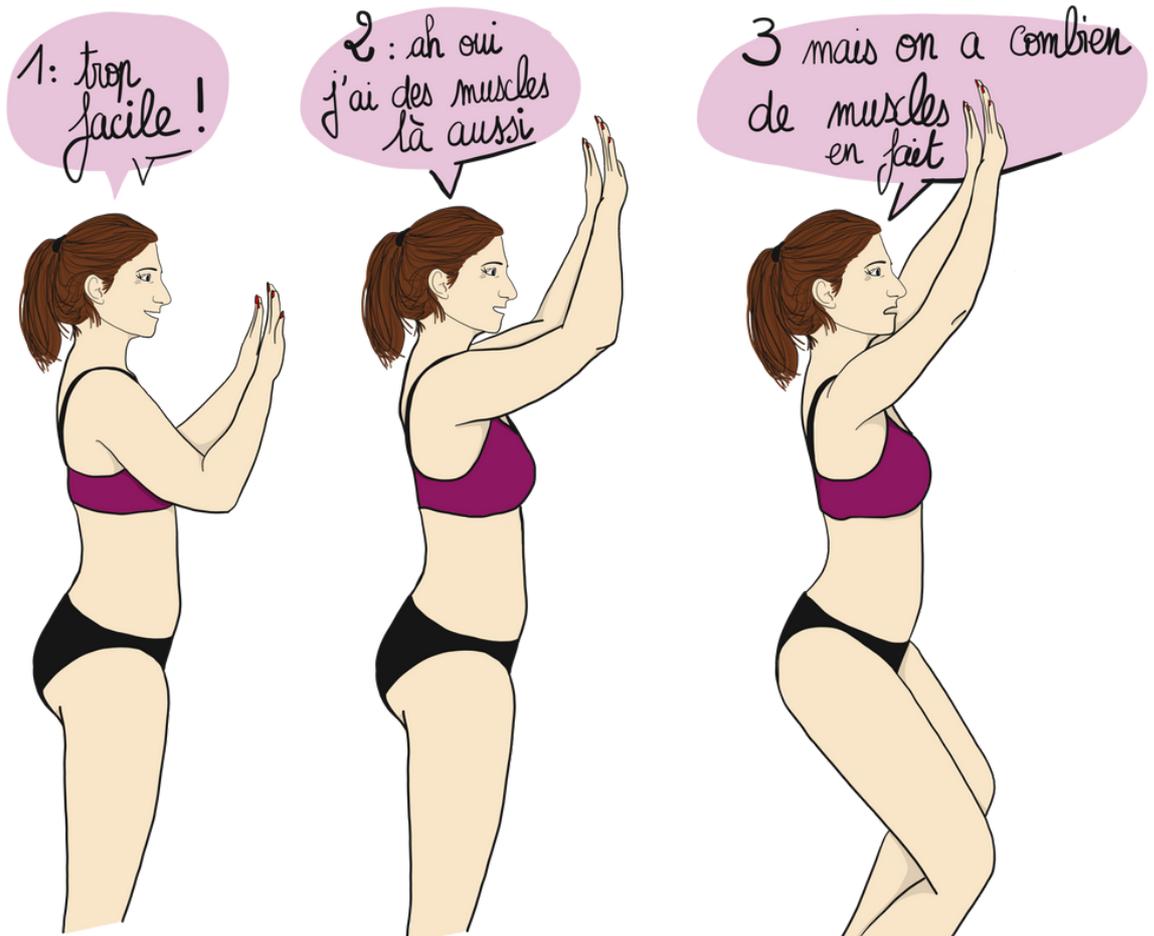
Étape 1 : placez-vous face à un mur puis de profil par rapport au mur. Montez vos deux mains face au mur ; une seule main si vous êtes de profil. Arrêtez-vous juste avant le tiraillement, restez ainsi puis pliez vos genoux.

Étape 2 : (si vous pouvez), une fois les genoux fléchis, décollez les mains du mur, tenez le temps de votre souffle, puis inspirez, et en soufflant, tendez les genoux en descendant les mains le long du mur SANS le toucher.

Attention à vos épaules : elles doivent rester basses.



Répétez
5 fois
chaque
exercice,
face au
mur
puis de
profil.



Exercice 10

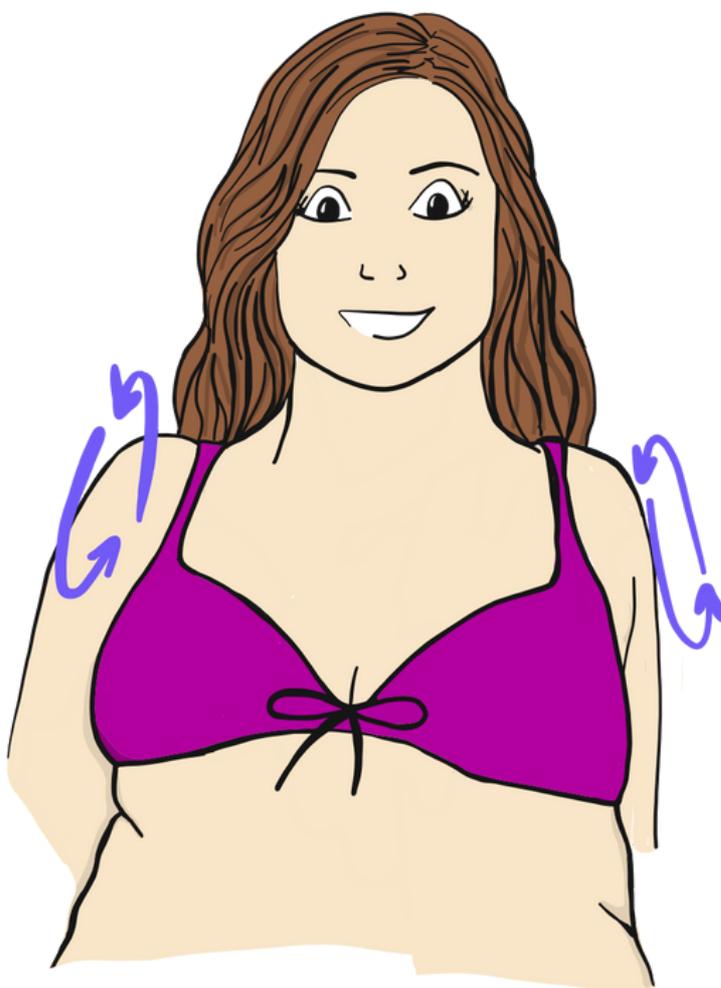
Plus de 15
jours après votre
sortie d'hôpital

15 JOURS APRÈS MA SORTIE D'HÔPITAL JE COMPLÈTE L'EXERCICE 3

Continuez à faire le mouvement de la première étape puis **DESSINEZ DES CERCLES** vers l'arrière doucement et progressivement. Votre dos reste droit et la nuque dégagée.



5 à 10 fois
lentement en
douceur dans
toute
l'amplitude



Pendant les traitements

La **chimiothérapie** peut se placer avant et/ou après la chirurgie. Réaliser ces exercices avant la chirurgie peut permettre une meilleure récupération.

L'un des effets secondaires de la chimiothérapie est la fonte musculaire des membres supérieurs et inférieurs ainsi que des raideurs et de la fatigue. Toute activité physique sera bénéfique pour lutter contre ces 3 symptômes.

Pour la **radiothérapie**, le membre supérieur doit pouvoir se placer au dessus de la tête en rotation externe, coude fléchi, main vers le plafond. Quand commencent les rayons, grâce aux efforts conjugués de votre kinésithérapeute et à vos exercices à la maison, vous êtes capable sans douleur de lever les mains au zénith. Continuer ces exercices pendant la radiothérapie vous permettra de maintenir la souplesse de votre épaule.

Votre kiné vous conseillera pour la reprise éventuelle de l'activité sportive de votre choix si elle est compatible avec votre condition physique et la récupération de la zone opérée.



Exercice 1

En cours
de
traitement

JE TONIFIE LES MUSCLES DE MES JAMBES

Placez une chaise contre un mur, mettez-vous debout, l'arrière de vos mollets contre la chaise. Croisez vos bras sur votre buste.

Asseyez-vous en descendant lentement et en allant chercher la chaise avec vos fesses et en gardant le dos plat. Relevez-vous de la même façon.

Refaites cet exercice le plus souvent possible. Cela sera difficile au début puis de plus en plus facile.



5 à 10 fois

c'est parti !



Essayez le challenge qui consiste à faire le plus possible de mouvements ainsi et tentez de battre votre propre record jour après jour, semaine après semaine!

Exercice 2

En cours
de
traitement

JE TONIFIE LES MUSCLES DE MES BRAS

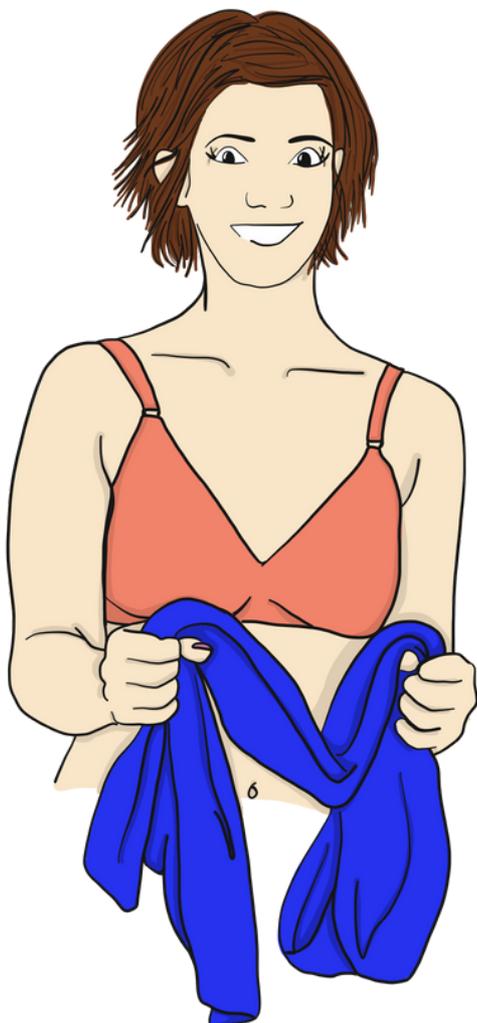
Il vous faut une sangle élastique ou une écharpe.

Tenez-la entre les mains, les coudes sont pliés à angle droit, les épaules basses.

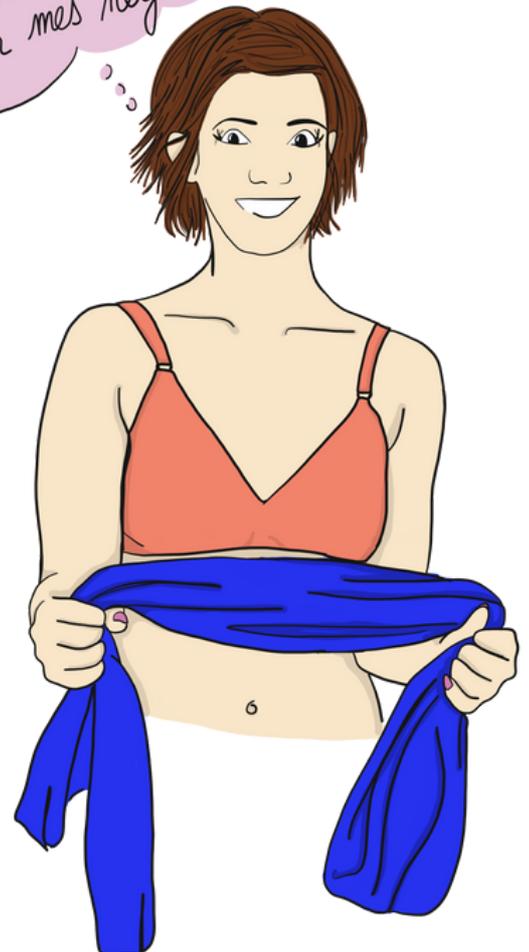
Tirez la sangle en écartant les mains en soufflant et relâchez doucement dans l'inspiration.

Ne pas écarter les coudes. Gardez-les collés au corps.

on relâche 10 sec



on tient 10 sec



10 fois



Exercice 3

En cours
de
traitement

*aussi élégante
qu'un
flamant
rose!*

ÉTIREMENTS

En position debout, amenez-le talon à la fesse, le dos doit être droit, pas creusé.

Attention à la posture.

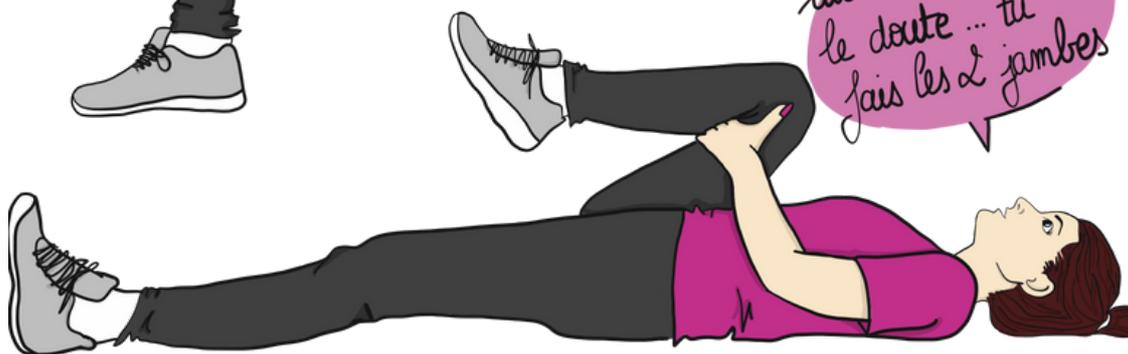
10 secondes d'étirement, relâchement en douceur.



Face à un mur, en fente avant, pliez la jambe de devant, le talon de la jambe arrière reste au sol.



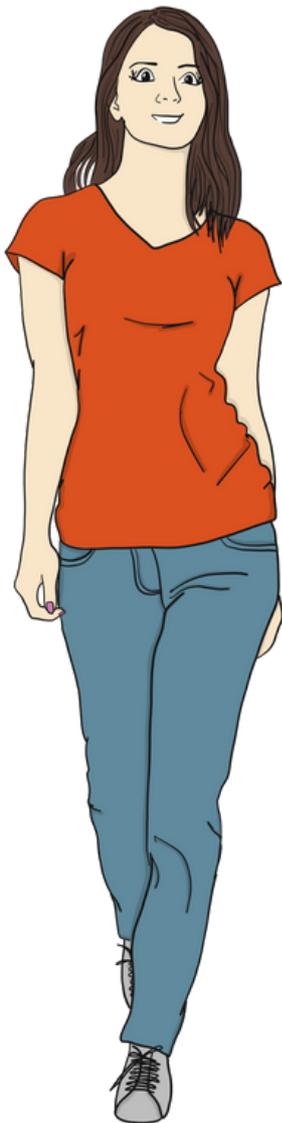
*au cas où tu aies
le doute ... tu
fais les 2 jambes*



Ramenez la cuisse avec les deux mains vers le thorax et amenez-la légèrement vers l'épaule opposée pour que cela tire un peu plus.

Exercice 4

En cours
de
traitement



J'OPTIMISE MA CONDITION PHYSIQUE

Vous pouvez vous rapprocher d'un kiné qui vous guidera vers de l'activité physique adaptée.

Chaque jour il est important de marcher au moins 30 minutes en étant capable de parler.

La séance de chimiothérapie peut vous fatiguer et il faut vous reposer. Mais dès que possible, sortez, allez marcher, même 10 minutes à votre rythme, même lentement.

Une sortie quotidienne va permettre de travailler votre endurance et de lutter contre la fatigue.

Pensez à monter quelques marches d'escalier et notez vos progrès.

Avec l'accord de votre médecin, et en fonction de votre forme, de votre envie et de votre traitement, vous pouvez reprendre (ou commencer) votre sport avec une reprise lente, douce et progressive. Parlez-en à votre kinésithérapeute.

À quel rythme marcher ?

Rien de plus simple : si vous êtes capable de chanter en marchant c'est que vous allez trop lentement, et si vous n'êtes pas capable de parler c'est que vous allez trop vite.

Exercice 5

En cours
de
traitement

JE CONTINUE DE RESPIRER

Continuez les exercices de respiration des pages 10, 11, 12.
Puis pensez, dans la journée, à pousser des soupirs, à relâcher vos mâchoires, à desserrer vos dents, votre respiration sera facilitée.

Exercice 6

JE CONTINUE À BOUGER MES ÉPAULES

En dessinant des cercles vers
l'arrière.
Pour rappel, c'est la page 21.

on prend
les mêmes
et on recommence



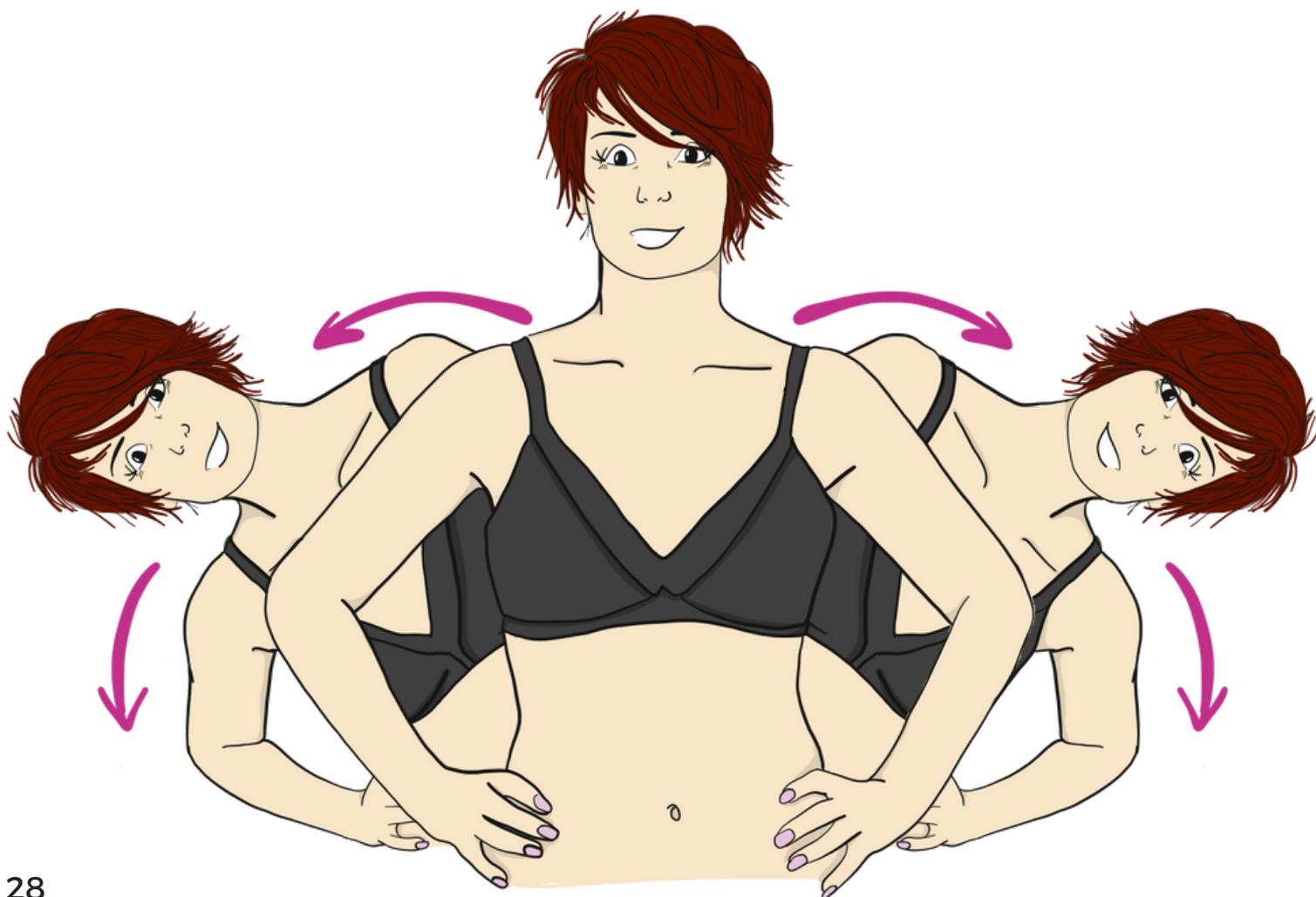
Exercice 7

En cours
de
traitement

J'INCLINE ET JE TOURNE MON BUSTE

Assise ou debout, les pieds légèrement écartés, les mains sur les hanches, penchez-vous sur le côté droit puis gauche en prenant le temps d'aller chercher votre limite et de bouger votre colonne vertébrale, les épaules sont relâchées et votre nuque est dégagée.

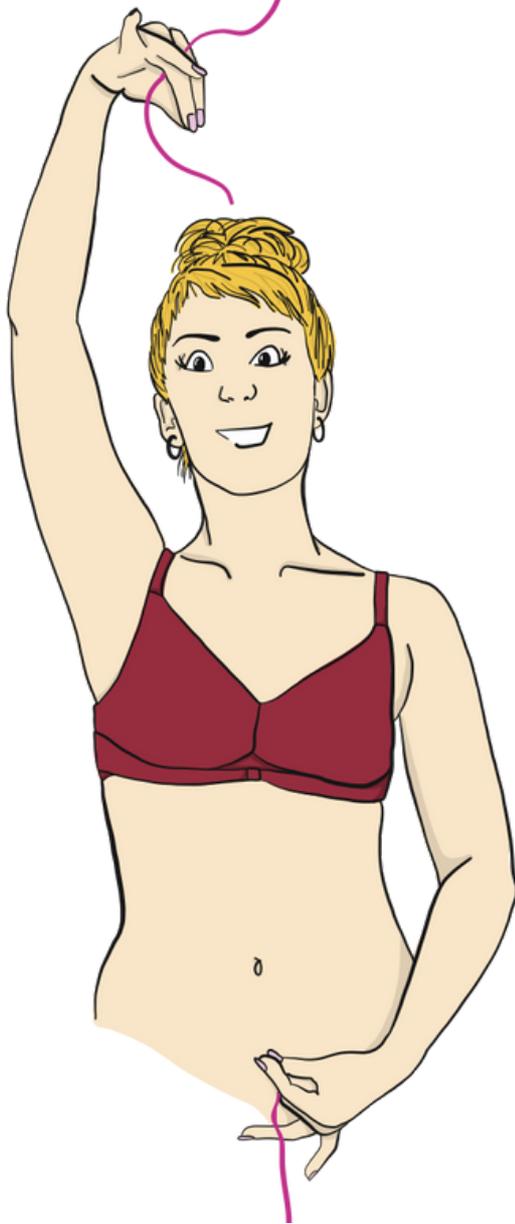
Dans un deuxième temps, vous pouvez tourner le buste en cherchant à fixer votre bassin comme si vous cherchiez à regarder derrière vous.



Exercice 8

En cours
de
traitement

Je souffle et
j'imagine un
fil qui me
grandit



JE TRAVAILLE MA POSTURE

Vous pouvez réaliser cet exercice debout, dos au mur, pieds légèrement avancés, genoux légèrement pliés ; assise ou allongée.

Ne creusez pas le bas du dos, gardez les épaules basses et relâchées.

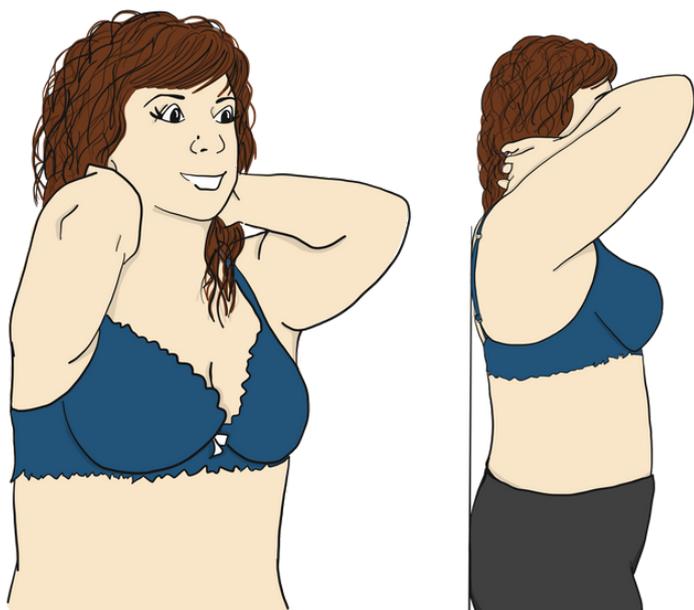
Gardez le dos bien droit, soufflez, rentrez légèrement le menton et étirez le sommet du crâne vers le haut.



Exercice 9

En cours
de
traitement

JE CONTINUE DE LEVER MON BRAS



Vous pouvez commencer cet exercice allongée, genoux pliés.

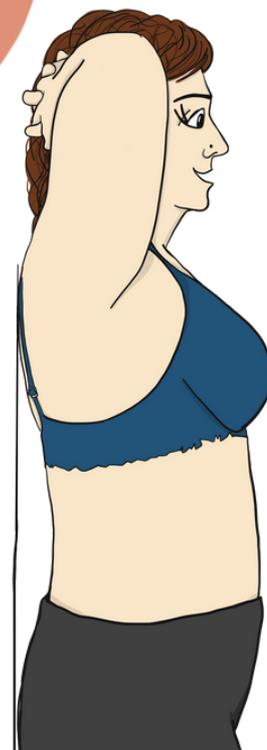
Puis, passez debout contre un mur.

Placez vos mains sous votre tête, les doigts croisés, les coudes pliés.

Puis en soufflant, cherchez à ramener vos coudes vers l'arrière.



les coudes
en arrière !
et tchic et tchac
han
han



Exercice 10

En cours
de
traitement

JE TRAVAILLE MES ÉPAULES

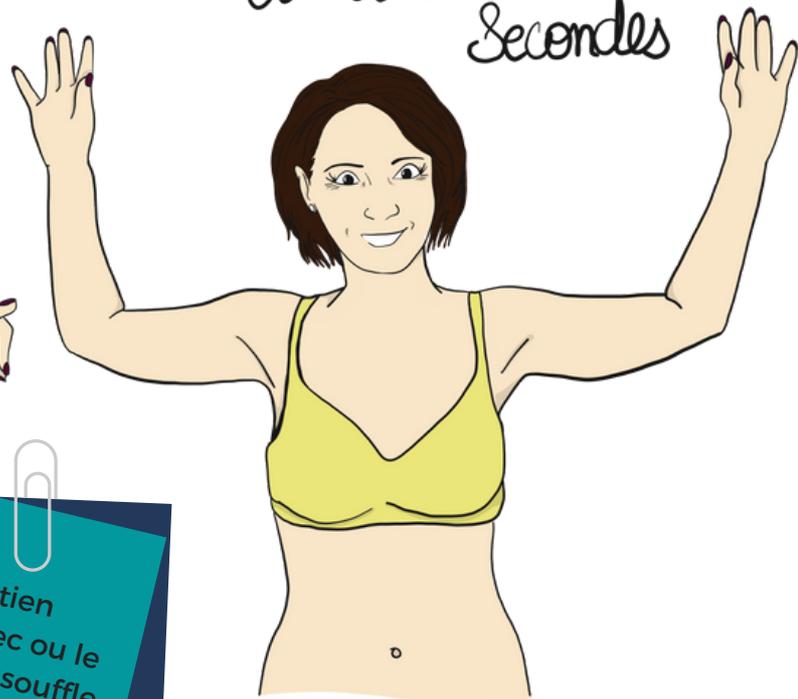
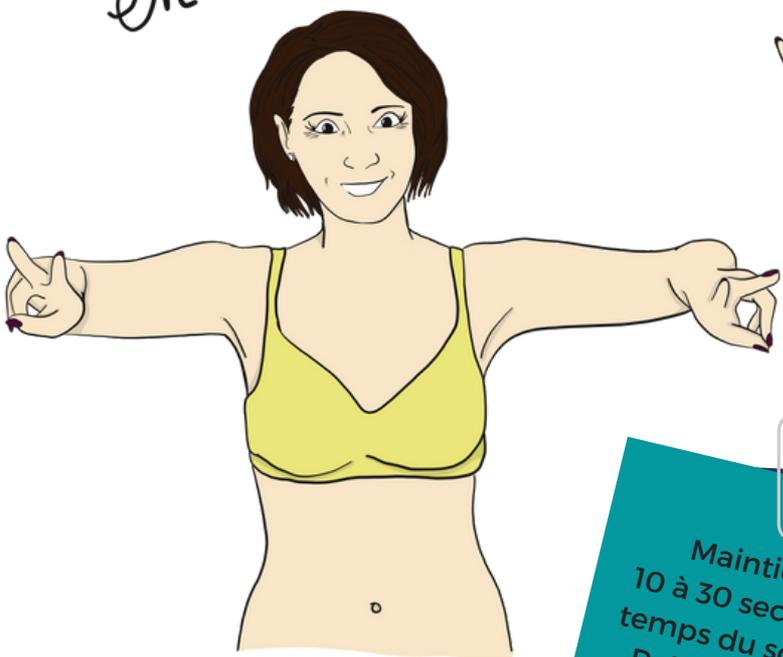
Dos au mur, le(s) coude(s) est à 90 degrés, ainsi que l'épaule ou les épaules.

Si on ne peut pas monter l'épaule, on fait ce que l'on peut. Une fois placée, on vient écraser sa main (ou les deux) contre le mur vers l'arrière. Si c'est trop difficile, on peut mettre un coussin entre le dos de la main et le mur.

On maintient la pression 30 secondes et on relâche doucement. On peut commencer cet exercice allongée, genoux repliés, puis assise, puis debout contre un mur. En fonction de votre forme.

en détente

*op! je lève
et tiens 30
secondes*



Maintien
10 à 30 sec ou le
temps du souffle
Relâchement
30 sec
5 à 10x

LES CICATRICES

Suite à votre chirurgie, vous avez une ou plusieurs cicatrices qui peuvent nécessiter un accompagnement dans leurs processus de cicatrisation afin d'obtenir une cicatrice fine, blanchie et non douloureuse. Au delà de l'aspect esthétique, une cicatrice peut devenir adhérente, se rétracter sur elle-même ou encore s'indurer. Cela peut créer des douleurs sur le long terme et gêner vos mouvements. La prise en charge d'une cicatrice se fait dès la chute des croûtes.

Elle évolue tout au long de notre vie, il n'est jamais trop tard pour la prendre en charge, même des années après. Il est possible de masser votre cicatrice mais il est préférable de demander l'avis de votre kinésithérapeute pour savoir quel type de cicatrice vous présentez et s'il n'est pas contre-indiqué de la masser. Il vous indiquera comment le faire de façon adaptée.

LES THROMBOSES LYMPHATIQUES SUPERFICIELLES

Elles sont souvent appelées cordes lymphatiques ou cordes de guitare. Elles sont le résultat d'un durcissement d'un vaisseau lymphatique qui devient alors visible et/ou palpable. Elles peuvent être douloureuses mais ne le sont pas systématiquement et peuvent également gêner la mobilité de la zone concernée, et l'élévation du bras. Elles peuvent se localiser dans le creux axillaire mais aussi se prolonger dans le coude et l'avant bras jusqu'au

poignet ou se prolonger au niveau du thorax jusqu'à l'abdomen. La prise en charge précoce de ces cordes permet de très bons résultats. Votre kiné formé en sénologie vous guidera pour effectuer des étirements doux, progressifs, en extension. Cependant, il est nécessaire de rappeler qu'une cordelette lymphatique ne doit jamais être « cassée ». Cela pourrait endommager votre capital lymphatique.

LE LYMPHOEDÈME DU BRAS

Il peut se localiser sur tout le bras ou partie du bras. Les vaisseaux lymphatiques n'arrivent plus à drainer la lymphe qui va alors s'accumuler dans les tissus sous la peau. Vous devez consulter votre médecin puis votre kiné si vous ressentez une lourdeur, une pesanteur, une sensation d'engorgement ou encore si vous avez la sensation de vêtements et bijoux trop serrés. Plusieurs techniques font partie de

l'éventail thérapeutique de votre kiné formé à la sénologie tel que drainage lymphatique, bandages, bandes de taping etc... L'activité physique n'est pas contre-indiquée dans le cas d'un lymphoedème. Encadrée et associée à d'autre thérapeutique, elle peut avoir un effet bénéfique. Votre kiné vous donnera des conseils appropriés suite à un bilan diagnostique kinésithérapique individuel.

LE LYMPHOEDÈME DU SEIN

Un œdème du sein peut s'installer de façon précoce dû aux effets secondaires de la chirurgie ou, de façon tardive, aux effets de la radiothérapie. Comme pour le bras, vous pouvez ressentir une pesanteur dans le sein, des sensations de tensions, de gêne voire de douleur avec un besoin de soutien pour votre sein, pour éviter qu'il ne pèse trop lourd. En fonction de votre parcours et du bilan kinésithérapique, votre kiné vous donnera des conseils personnalisés et saura vous prendre en charge de façon adaptée.

LA LYMPHOCÈLE

La lymphocèle est une « poche » de liquide lymphatique qui apparaît en postopératoire suite à une brèche au niveau d'un vaisseau lymphatique. Elle peut se situer au niveau du sein ou de la paroi thoracique mais on l'observe le plus souvent dans l'aisselle.

Cela n'est pas grave et n'est pas toujours douloureux. N'hésitez pas à retourner voir votre chirurgien afin qu'il vous guide dans la prise en charge de votre lymphocèle qui pourra être ponctionnée en complétant par des séances de kiné.

L'HORMONOTHÉRAPIE

L'hormonothérapie est un traitement antihormones pouvant engendrer chez certaines femmes des effets secondaires tels que des douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses ou encore des problèmes intimes tels que la sécheresse vaginale ou autre.

Votre kinésithérapeute formé à la sénologie pourra grâce à ses multiples outils de rééducation vous accompagner pour lutter contre ces effets secondaires et vous donnera des conseils appropriés suite à un bilan diagnostique kinésithérapique individuel.

Un conseil malgré tout : faites de l'activité physique pour préserver vos muscles, donner de la mobilité à vos articulations, et lutter contre la fatigue et la douleur.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les études scientifiques et le corps médical s'accordent pour noter l'importance de la pratique régulière d'une activité physique. Elle va aider à mieux supporter les effets secondaires des traitements (exemple : la sarcopénie qui est une fonte musculaire induite par la chimiothérapie), à lutter contre la fatigue. Elle diminue le risque de récurrence, améliore la qualité de vie et agit sur un éventuel lymphœdème en gérant la prise de poids. L'activité physique peut se pratiquer à toutes les étapes du parcours de soins, de façon régulière et progressive.

Votre corps doit se réathlétiser en endurance et en force musculaire. Attention, il peut y avoir des contre-indications à la pratique sportive, il est donc important d'en parler à votre oncologue et de vous faire suivre par votre kiné qui vous proposera des séances d'activités physiques adaptées à votre parcours.

L'activité physique est votre meilleur allié pendant et après les traitements, ainsi que de façon régulière tout au long de votre vie.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Exercice qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et ses émotions. Elle entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle permet d'équilibrer le système sympathique et parasympathique de notre système nerveux (le système nerveux sympathique, stimulé par l'inspiration prépare le corps à une activité intense, tandis que le système nerveux parasympathique, stimulé par l'expiration régule l'état de repos).

Exemple : inspirez 5 sec, expirez 5 sec, 5 min, 3 fois/jour.

N'hésitez pas à vous laisser guider par une application, elles sont nombreuses.

Fiches pratiques

MÉMO

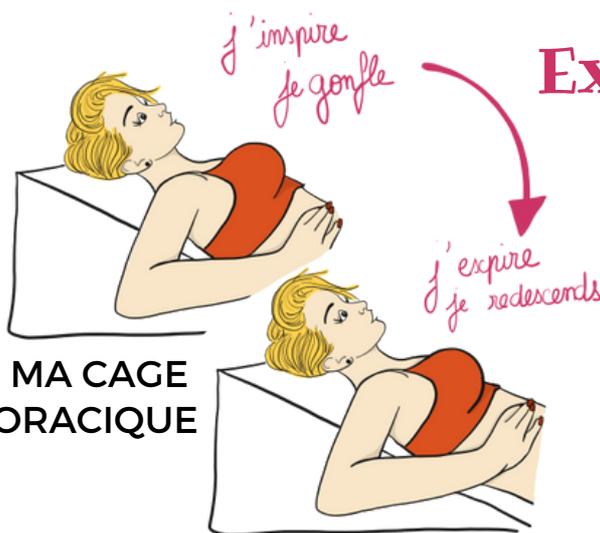
à découper et conserver avec vous, au bureau etc...

Toujours rester en dessous du seuil douloureux!

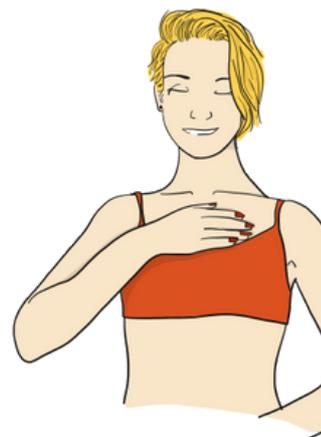
Je sens que tu as besoin qu'on reprenne



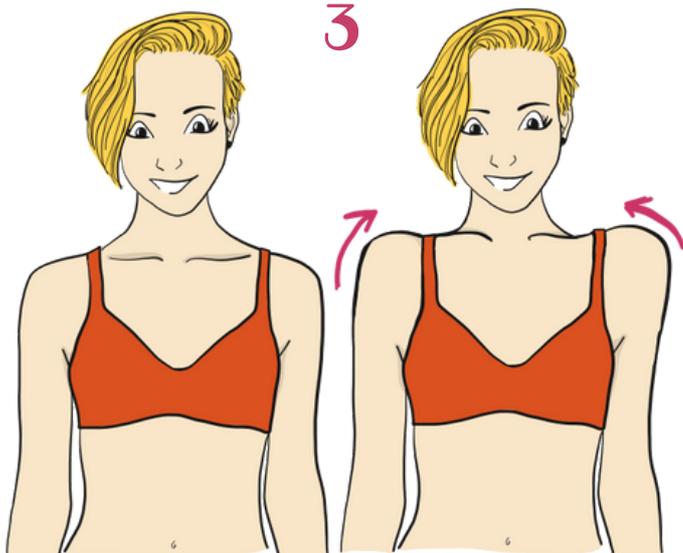
MA CAGE THORACIQUE



Exercice 1 & Exercice 2

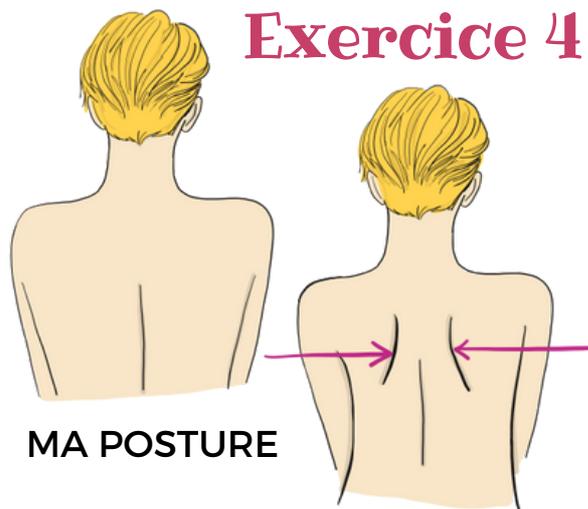


Exercice 3



MES ÉPAULES

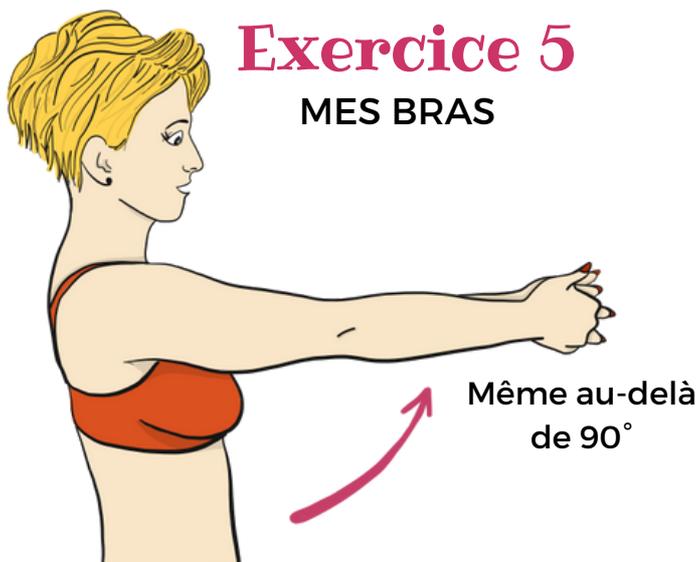
Exercice 4



MA POSTURE

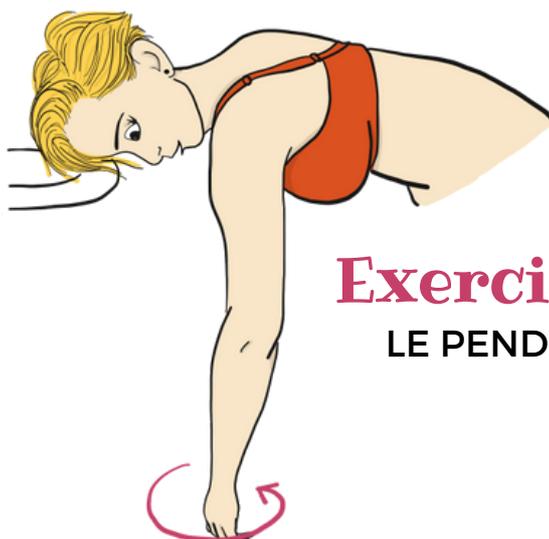
Exercice 5

MES BRAS



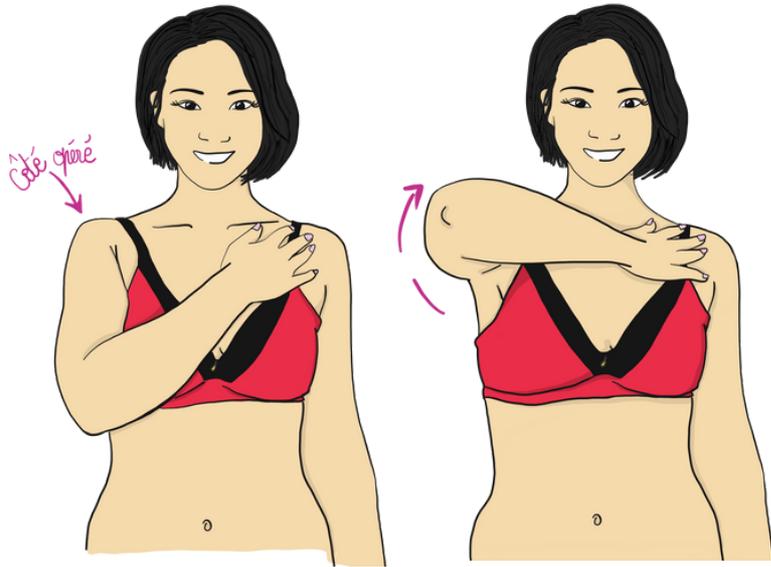
Exercice 6

LE PENDULE



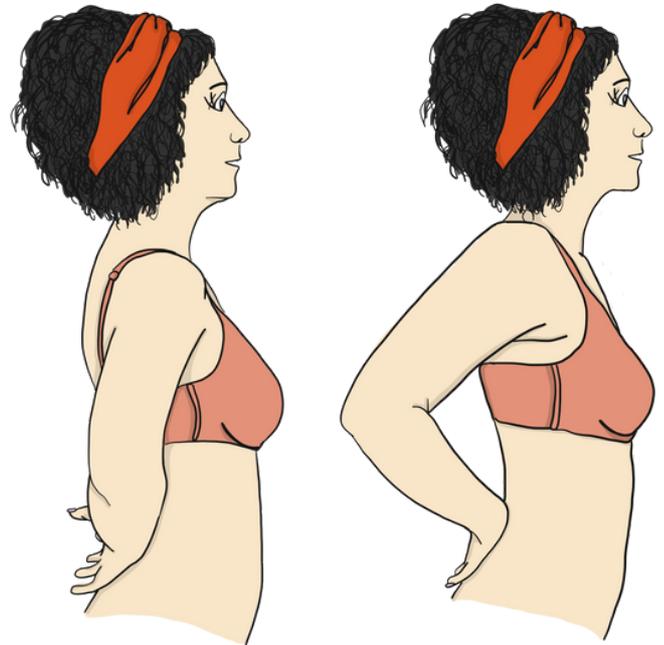
Exercice 7

JE LÈVE MON BRAS
5 FOIS



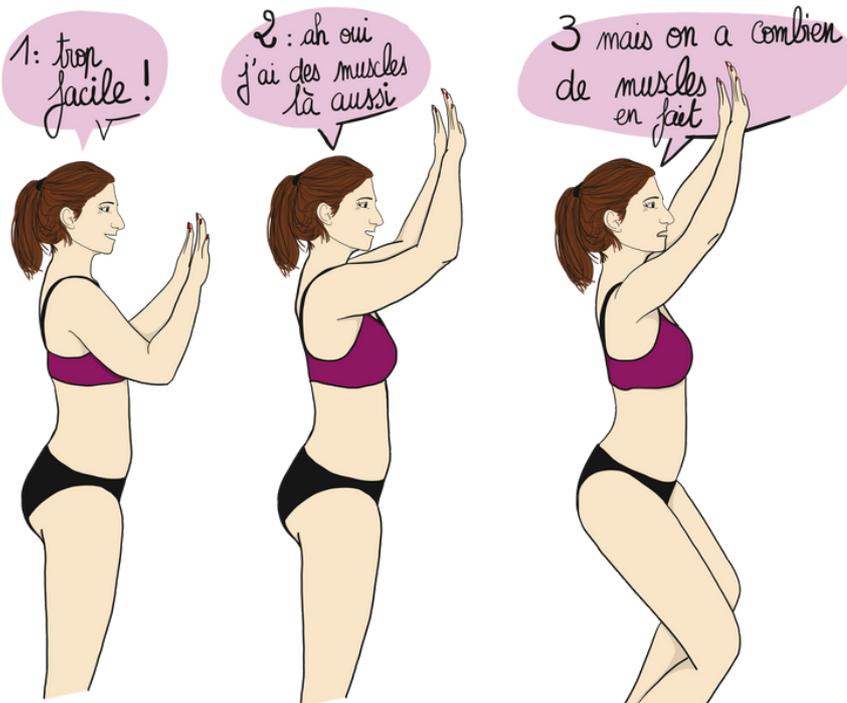
Exercice 8

JE MOBILISE MON ÉPAULE
5 À 10 FOIS EN DOUCEUR



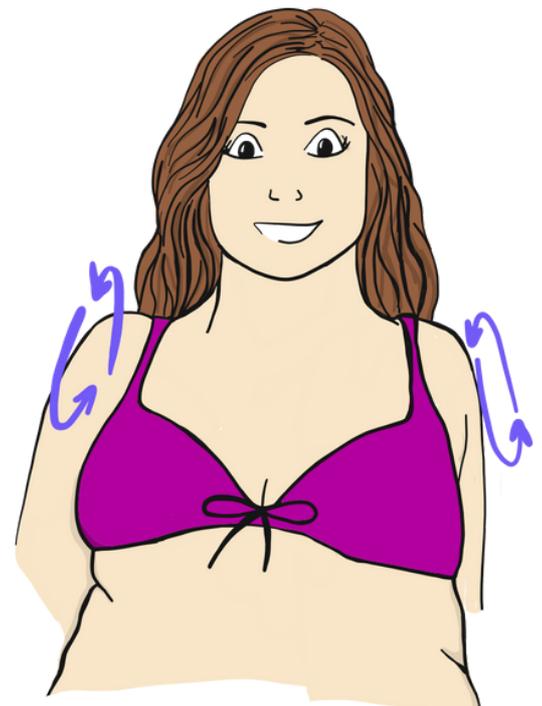
Exercice 9

JE LEVE MON BRAS 5 FOIS,
FACE AU MUR PUIS DE PROFIL.



Exercice 10

JE BOUGE MES ÉPAULES
5 À 10 FOIS EN DOUCEUR



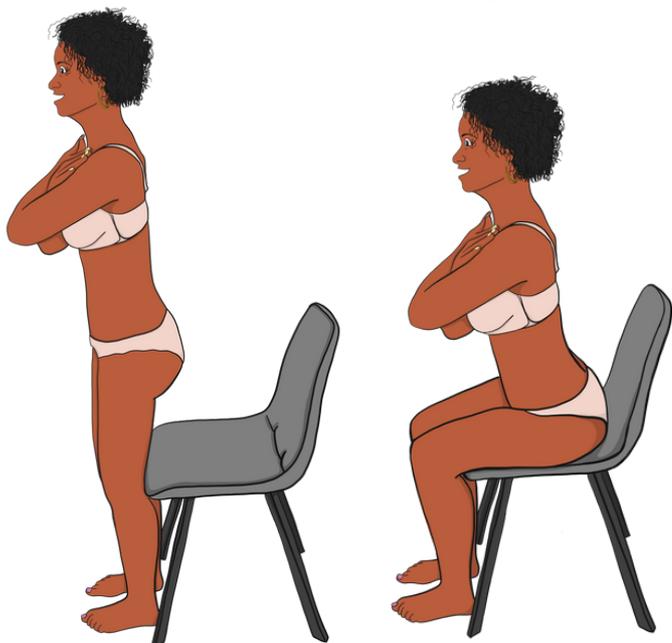


En cours de traitement

MÉMO

Exercice 1

JE TONIFIE LES MUSCLES DE
MES JAMBES 5 À 10 FOIS
AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE



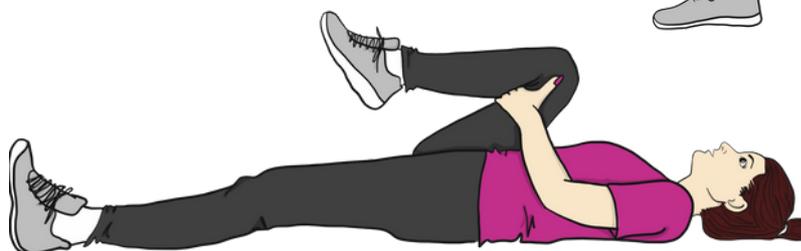
Exercice 2

JE TONIFIE LES MUSCLES DE
MES BRAS 10 FOIS



Exercice 3

ÉTIREZ 10 SEC,
RELACHEZ EN
DOUCEUR



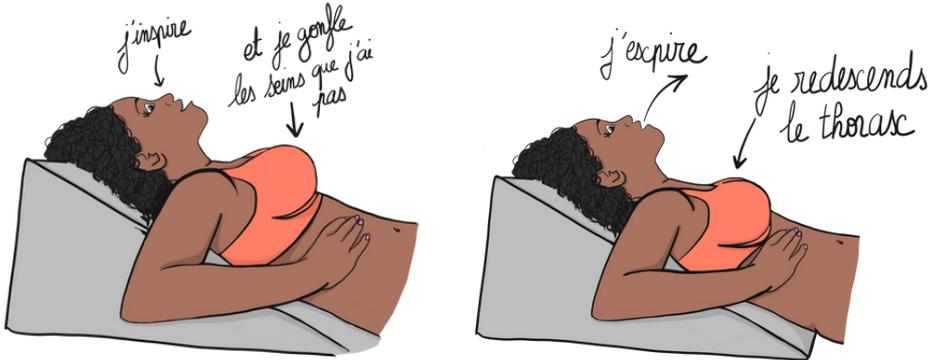
Exercice 4



JE MARCHÉ 30 MIN PAR JOUR

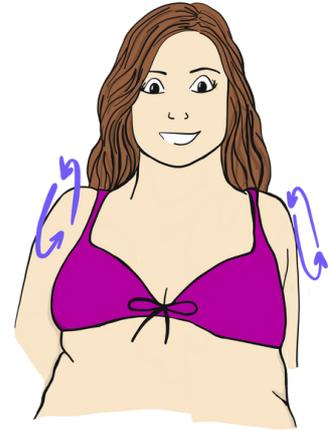
Exercice 5

JE MOBILISE MA CAGE THORACIQUE
AUTANT DE FOIS QUE POSSIBLE



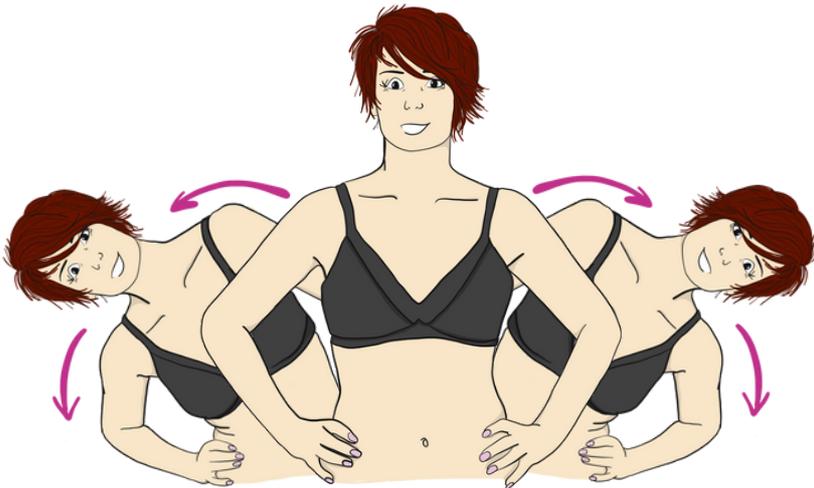
Exercice 6

JE BOUGE MES ÉPAULES
VERS L'ARRIÈRE



Exercice 7

J'INCLINE ET JE TOURNE MON BUSTE



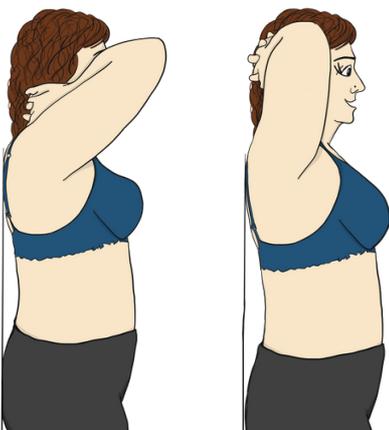
Exercice 8

JE
TRAVAILLE
MA
POSTURE



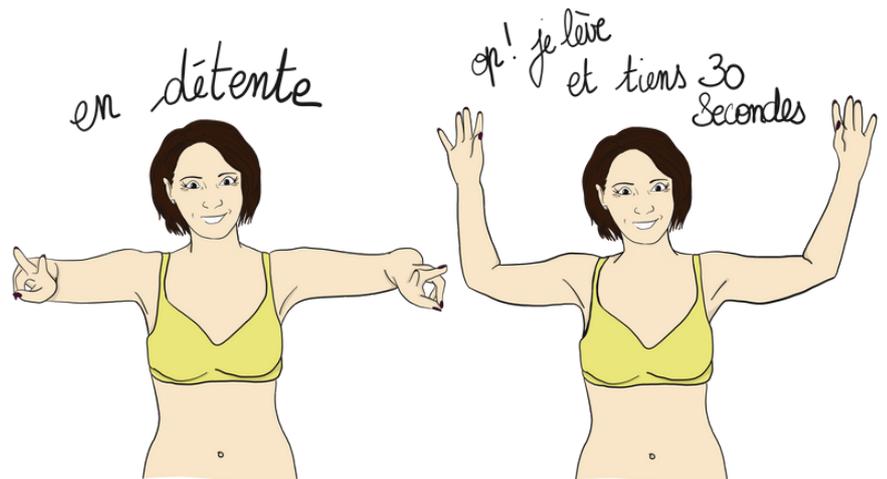
Exercice 9

JE LÈVE MES BRAS ET RAMÈNE
MES COUDES VERS L'ARRIÈRE



Exercice 10

JE LÈVE MES BRAS ET POUSSE VERS
L'ARRIÈRE



Le mot de la Présidente

Chère patiente,

Merci du temps que vous vous êtes accordée!

Vous êtes arrivée au bout de ce livret de rééducation et vous pouvez en être fière! N'hésitez pas à échanger avec votre kiné et les professionnels de santé qui vous accompagnent.

Bravo pour votre motivation, vous avez fait un parcours remarquable.

Je tiens à remercier Jocelyne Rolland, marraine de notre association, ainsi que Marion Dubes, membre du bureau, toutes deux kinésithérapeutes très investies en sénologie. Ce guide n'aurait pu être élaboré sans leur fabuleux travail.

Un grand merci aux membres du bureau, Kim Dunème, notre vice-présidente, ainsi qu'à Sandrine Derhée, notre trésorière et Hélène Marty qui complètent notre formidable équipe.

Enfin, je suis heureuse et fière de remercier Marine Le Mercier, la formidable illustratrice qui a réalisé ce livret. Son humour, son talent, sa bienveillance et sa disponibilité furent un réel support.

Dorothee Delecour

illustré par
Marine



LE RÉSEAU DES KINÉS DU SEIN EST HEUREUX DE VOUS AVOIR ACCOMPAGNÉE

① Nous sommes une association de bénévoles.
Si vous avez apprécié ce guide, aidez-nous !

Faites un don sur
www.reseaudeskinesdusein.fr/don

② Rejoignez le RKS sur les réseaux sociaux :

 @rks_reseau_des_kines_du_sein

 @RKSofficiel

 Réseau des Kinésithérapeutes du Sein

Réseau des Kinésithérapeutes du Sein
Association loi 1901 N° W332028710

info@reseaudeskinesdusein.fr
www.reseaudeskinesdusein.fr

Directrice de la publication : Dorothée Delecour

Illustrations : Marine Le Mercier

Tous droits réservés. Reproduction interdite.

© 2023 Réseau des Kinésithérapeutes du Sein

ISBN 978-2-9576231-0-5

R K S
Réseau des
Kinésithérapeutes
du Sein

