



EXERCICES en
dessous de 90°



CENTRE DU SEIN
Genolier Swiss Medical Network

www.centre-du-sein.ch

Importance des exercices de mobilisation

- Les exercices permettent de garder une certaine souplesse de la peau et une bonne mobilité de l'articulation de l'épaule, afin de récupérer l'amplitude que vous aviez avant l'intervention et de diminuer le risque d'œdème.
- Il est impératif d'être à l'écoute de votre corps et de respecter votre douleur.
- Les exercices sont à effectuer de manière quotidienne. Commencez par des séries courtes (5 fois) pour chacun des exercices (3-5 fois par jour). Respirez calmement et exécutez les exercices lentement et doucement.

Exercice de respiration et relaxation

Respiration et relaxation :

1. Installez-vous au calme dans une position confortable, avec ou sans musique douce. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
2. Respirez profondément et lentement. Pendant l'inspiration bombez le ventre puis expirez en vidant le ventre.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter :

Physiothérapeutes référentes :

Clinique de Genolier - Mme Chrystel Michaux Counson,
cmichaux@genolier.net, Tél. +41 22 366 94 87

Clinique Générale - Mme Sandrine Cerutti,
scerutti@cliniquegenerale.ch, Tél. +41 26 466 47 44

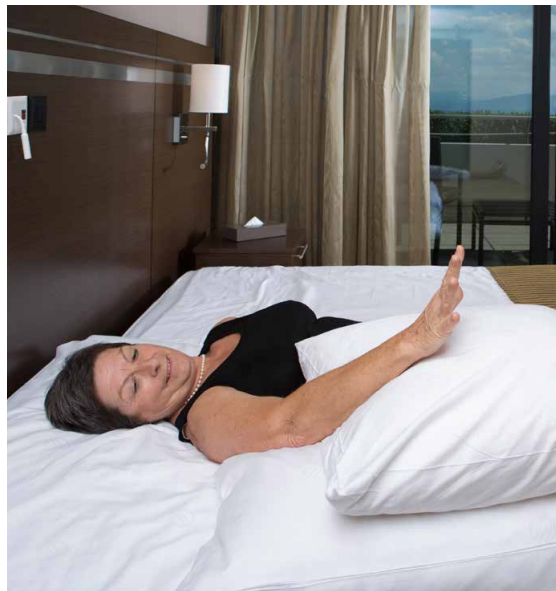
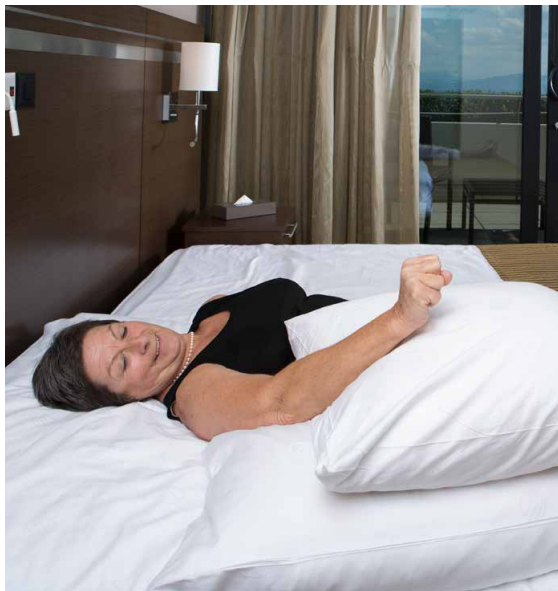
Clinique Générale - Mme Aline Descloux,
aline.descloux@optionphysio.ch, Tél. +41 26 401 11 29

Infirmières référentes cancer du sein (IRCS) :

Clinique de Genolier - Mme Delphine Campbell,
dcampbell@genolier.net et Mme Francine Python,
fpython@genolier.net, Tél. +41 22 366 93 67

Clinique Générale - Mme Patricia Magnin,
pmagnin@cliniquegenerale.ch, Tél. +41 26 350 01 28

Exercice N°1 - Pompage couché sur le dos



Surélevez le(s) bras opéré(s) sur un coussin (bras en déclive).
Faites le poing puis ouvrez grand les mains (= pompez 20x de manière tonique).
—> Activation de la circulation lymphatique et veineuse.

Exercice N°2 - Pendulaire



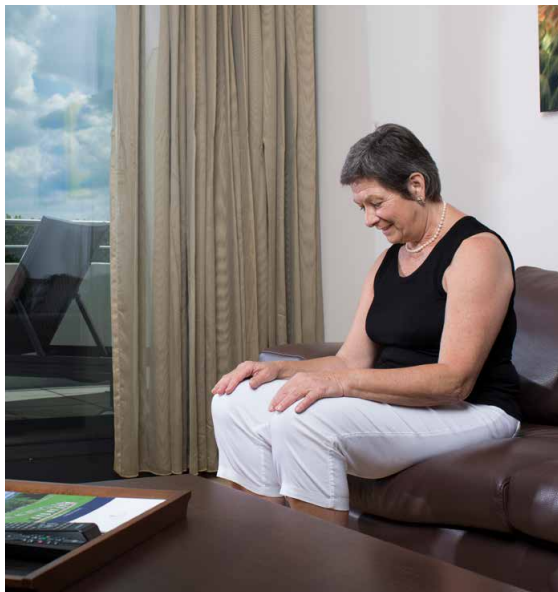
Prenez une petite bouteille d'eau dans la main du bras opéré. Debout en fente avant, bras relâché, faites des mouvements pendulaire (avant, arrière, cercles) sans effort (en dessous de 90°)

Exercice N°3 - Flexion des coudes



Assise bien droite, coudes au corps, faites des flexions poings serrés et des extentions les mains ouvertes.

Exercice N°4 - Autoagrandissement



Assise sur une chaise. De votre position de repos, imaginez une charge sur votre tête et montez la vers le plafond.

Exercice N°5 - Bâton / Mains ensemble



Assise. Avec un bâton ou vos deux mains jointes, montez les bras jusqu'à 90° maximum, puis redescendez.

Exercice N°6 - Relâchement musculaire de la nuque



Abaissez l'épaule gauche et inclinez la tête à droite,
maintenir la position 15 sec, faire la même chose de l'autre côté (5x).

Centre du Sein GSMN

Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CP 100 · CH- 1272 Genolier · Tél. +41 22 366 90 00 · www.genolier.net

Clinique Générale · Rue Hans-Geiler 6 · CH- 1700 Fribourg · Tél. +41 26 350 01 11 · www.cliniquegenerale.ch



Un établissement de SWISS MEDICAL NETWORK
www.gsmn.ch