

/ DÉPARTEMENT DE
INTERDISCIPLINAIRE
DE SOINS DE SUPPORT
AUX PATIENTS EN ONCOLOGIE
(DISSPO)

/ Kinésithérapie
Tél : 01 42 11 46 29

114, rue Édouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex - France

www.gustaveroussy.fr

Le service de
kinésithérapie
vous conseille

Exercices à réaliser après une chirurgie mammaire

EXERCICES À RÉALISER PAR SÉRIES DE 10,
2 FOIS PAR JOUR PENDANT AU MOINS 15 JOURS

**NOUS VOUS CONSEILLONS
D'EFFECTUER CES EXERCICES
DÈS LE LENDEMAIN
DE L'INTERVENTION.**

/ Après votre intervention chirurgicale, votre épaule a besoin de récupérer sa mobilité et sa souplesse.

/ La douleur ne doit pas entraver la rééducation.

/ N'hésitez pas à prendre les médicaments antalgiques qui vous ont été prescrits.

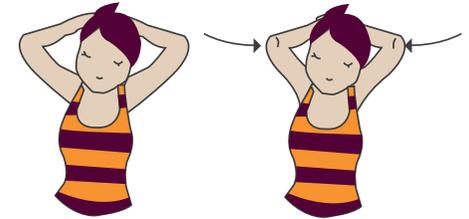
/ Faites les exercices lentement, progressivement et en respirant bien.

/ EXERCICE 1



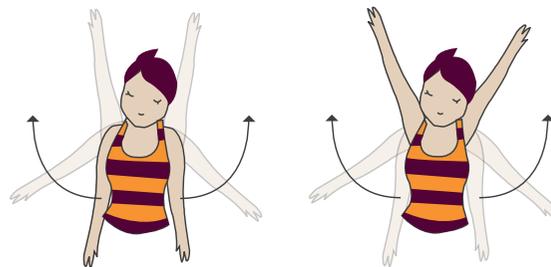
- Bras tendus devant, les mains se tenant
- Levez les bras en avant jusqu'à la verticale

/ EXERCICE 3



- Mains derrière la tête :
- Tirez les coudes vers l'arrière

/ EXERCICE 2



- Bras tendus, paumes des mains vers le plafond
- Ecartez les bras et montez-les à la verticale
- Prolongez le mouvement jusqu'à ce que les deux mains se touchent

/ EXERCICE 4



- Montez une main dans le dos vers l'attache du soutien-gorge.