



**PHYSIOTHÉRAPIE**  
DES GRANGETTES



**PHYSIOTHÉRAPIE**  
**ET CHIRURGIE DU SEIN**  
sans reconstruction

# PHYSIOTHERAPIE DES GRANGETTES



La Physiothérapie Des Grangettes vous propose des traitements en physiothérapie ambulatoire et hospitalière dans les domaines de la médecine, de l'oncologie, de la cardiologie, de la pneumologie, de la périnéologie et la sénologie.

Nous mettons à disposition cette brochure pour vous guider du premier jour en post opératoire jusqu'à votre prise en charge en physiothérapie ambulatoire.

Vous trouverez **des exercices de respiration, de mobilisation, des conseils pour votre posture et pour réaliser vos transferts**. Nous vous les partageons à titre indicatif afin de vous accompagner au mieux tout en gardant à l'esprit que chaque situation est particulière.

La Physiothérapie des Grangettes vous remercie pour votre confiance.

L'exercice joue un rôle essentiel sur l'évolution de votre traitement et dans l'amélioration de votre qualité de vie.

### Quelques principes lors de la pratique d'exercices:

- de manière progressive et douce
- ni apnée, ni force, sans douleur
- un mouvement, une respiration
- 3 à 5 répétitions plusieurs fois par jour selon la douleur ressentie et la fatigue



# 1

## VOTRE RESPIRATION

Elle est votre alliée pour vous **détendre et ressentir votre corps**.

Mettez une main sur le ventre, une main sur le thorax. Inspirez sur 6 secondes en imaginant une odeur agréable, sentez votre cage thoracique qui se mobilise doucement et l'air frais qui entre à l'inspiration.

Soufflez sur 6 secondes et sentez vos poumons qui se vident et l'air chaud qui en ressort à l'expiration.

Vous pouvez répéter ce cycle 5 fois de suite, plusieurs fois par jour en particulier quand vous vous sentez crispée. D'autres techniques de méditation peuvent venir compléter cet exercice.



# 2

## VOTRE POSITION

Pliez légèrement vos genoux, ne soyez pas trop basse dans votre lit et essayer de varier les positions de votre lit pour protéger votre dos. Pour alléger la tension sur les épaules et les bras, vous pouvez **mettre le coussin «coeur» mis à disposition par le centre du sein dans le creux axillaire et sous le coude du côté opéré**.

La position totalement couchée et la possibilité de vous tourner sur le côté dépendra de l'avis de votre chirurgien(ne).

# 3

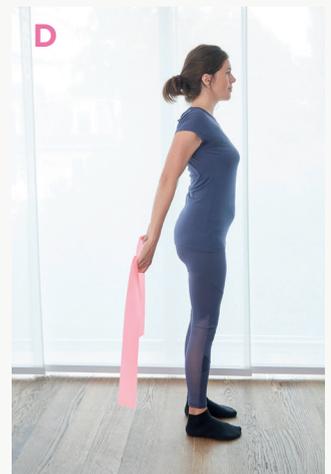
## PRISE DE CONSCIENCE POSTURALE

On cherche le grandissement: imaginez qu'un fil vous tire du sommet du crâne jusqu'au plafond et que vos épaules glissent vers le bas et l'arrière.

### Assise



### Debout



Serrez vos doigts et guidez vos deux mains vers le haut.



On cherche l'ouverture douce et progressive des épaules.



Rotation et inclinaison des cervicales.



Mouvements de rotation du tronc, assis ou debout contre un appui, pas de traction sur l'élastique. (ex. 1-2)

Mouvement d'ouverture des épaules, coudes au corps. (ex. 3)

### Exercice 1



### Exercice 2



### Exercice 3



Tenez-vous à une chaise et reculer les pieds pour mobiliser vos épaules. **(ex. 1)**

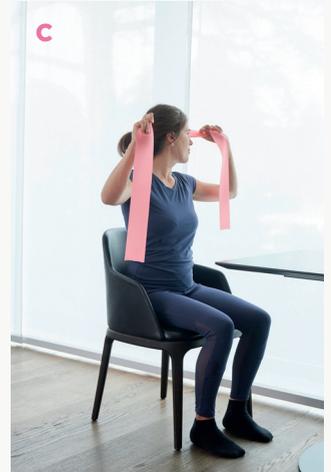
Mouvement où les coudes se détachent du tronc. **(ex. 2)**

Pendulaire pour soulager l'épaule, laisser tomber le bras sans force. **(ex. 3)**

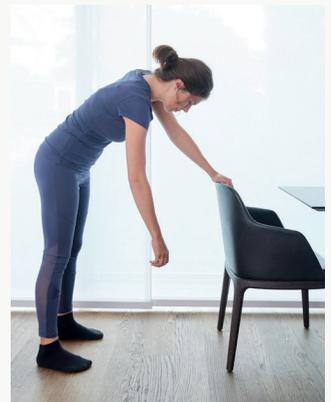
### Exercice 1



### Exercice 2



### Exercice 3



## Transfert couché-assis

- Se tourner côté non opéré, utiliser ses jambes et son tronc comme levier, mettre peu de force dans le bras qui sert juste d'appui.

**Dans la clinique:** s'aider de l'inclinaison de la tête de lit.

**Chez soi:** s'aider de coussins ou autre qui permettent de faciliter le mouvement du tronc.

## Transfert assis-debout

- Avoir un bon appui dans ses pieds, sentir que la force vient des jambes, les bras ne sont qu'un appui.
- S'aider du poids du corps.

## Et n'oubliez pas:

- Privilégier les exercices en fréquence dans la journée plutôt qu'en durée.
- Combiner le mouvement avec le souffle.
- Tous les exercices doivent être non douloureux et progressifs.
- Dans la réalisation de tous ces exercices et dans votre activité quotidienne, ne pas aller au-delà de 90° en élévation et abduction de l'épaule du côté opéré.
- Ne surchargez pas votre corps, soyez à l'écoute de celui-ci et évitez les mouvements asymétriques ou entraînant une sensation de lourdeur.
- Évitez les soutiens gorges avec armature.
- N'hésitez pas à bouger les mains, les poignets et les coudes plusieurs fois par jour.





---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....

---

.....



# PHYSIOTHÉRAPIE DES GRANGETTES

Nous sommes là  
pour vous accompagner.

## Secrétariat

+41 22 552 39 97

@ secretariat@physio-desgrangettes.ch

Route de Chêne, 112 CH - 1224 Chêne-Bougeries, bâtiment M

Lu à Je 7h30–19h, Ve 7h30–18h



[www.physiotherapie-grangettes.ch](http://www.physiotherapie-grangettes.ch)



En collaboration avec:

**HIRSLANDEN**  
CLINIQUE DES GRANGETTES

