

Conseils pratiques après un évidement axillaire

1. Prévenez toute agression

- Désinfectez les blessures, piqûres d'insectes et les griffes d'animaux domestiques
- Favorisez les prises de sang et les prises de tension du côté non opéré
- Ne portez pas de vêtements trop serrés au niveau du membre supérieur du côté opéré
- Ne portez pas de bijoux ni de montre trop serrés

2. Evitez de porter des charges lourdes

3. Evitez le soleil et la chaleur

- Les saunas, hammams et bains de soleil prolongés sont déconseillés
- En cas de brûlure au niveau du membre supérieur du côté opéré, soignez immédiatement.

Le service de consultations de kinésithérapie est à votre disposition à l'Institut

Votre kiné référent :

Nom :

Contact :

Un problème ? Une question ? N'hésitez pas à prendre contact avec votre ICSO qui est la personne de référence dans le cadre de votre prise en charge à l'Institut.



Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 – 1070 Bruxelles
T 02 541 31 11 – M communication@bordet.be
www.bordet.be

Service de chirurgie mammo-pelvienne
– Dr I. Veys
Service de kinésithérapie
T 02 541 33 26
M kine@bordet.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 – 1070 Bruxelles
10/2024



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Conseils et exercices après votre intervention liée à un cancer du sein

Service de chirurgie
mammo-pelvienne
Service
de kinésithérapie



Vous venez de subir une chirurgie mammaire ?

Ce flyer vous donnera des conseils et des exercices à réaliser chez vous afin de prévenir l'apparition du lymphœdème suite à un évidement axillaire (retrait de ganglions au niveau de l'aisselle) et de vous assurer une récupération optimale après votre intervention.

Si vous observez un gonflement ou une rougeur au niveau du bras opéré, parlez-en à votre médecin.

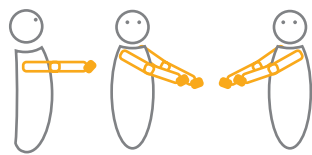
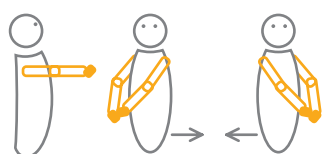
Exercices à faire à la maison

Réalisez chaque exercice 10 fois tous les jours. Le principal est de bouger, ne forcez pas et arrêtez-vous dès que vous avez mal.



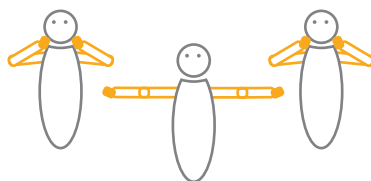
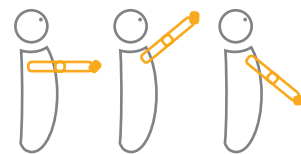
- Tendre devant soi, mains jointes
- Plier vers soi

- Tendre mains jointes
- Tourner dans les 2 sens



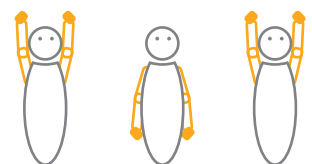
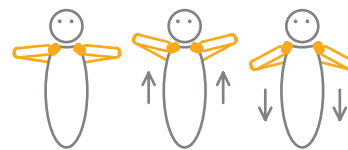
- Tendre devant soi, mains jointes
- Amener les 2 bras à gauche
- Amener les 2 bras à droite

- Tendre devant soi, mains jointes
- Tendre en haut
- Tendre en bas

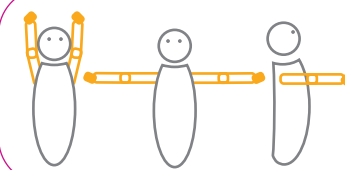


- Les mains sur les clavicules
- Tendre les 2 bras sur les cotés
- Ramener aux clavicules

- Mains sur les épaules
- Tourner les coudes dans un sens
- Tourner les coudes dans l'autre sens

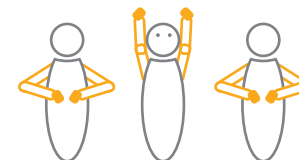
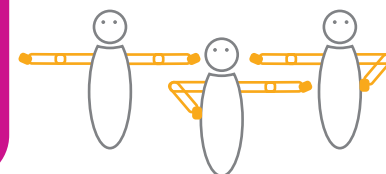


- Bras tendus en haut (à côté des oreilles)
- Bras tendus en bas



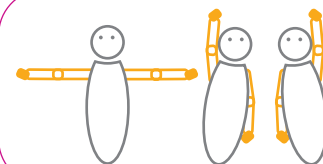
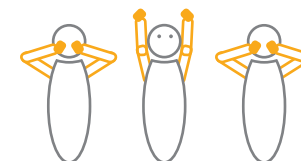
- Les bras en haut
- Les bras sur les cotés
- Les bras devant

- La main sur la hanche
- Tendre le bras à gauche
- Tendre le bras à droite



- Les bras dans le dos
- Tendre en haut
- Ramener dans le dos

- Les mains derrière la tête
- Tendre en haut
- Ramener derrière la tête



- Un bras en haut
- Bien incliner !
- L'autre bras