



**Programme  
d'exercices  
pour les  
opérées  
du sein**

**Kirsten  
Rosenlund  
Tørsleff**

# Index

Préface.....	3
Exercices simples pour les 4 premiers jours.....	4
Position de repos et exercice de respiration.....	5
Traitement de la cicatrice et de toute la zone du muscle pectoral.....	7
Exercice de port du corps et extension du tissu musculaire, vasculaire et nerveux.....	13
Traitement après une opération sans ablation du sein.....	14
Exercices d'étirement et d'extension.....	18
Exercice d'extension pour le muscle brachial et le muscle pectoral.....	19
Exercice d'extension pour les bras, le dos et les muscles pectoraux.....	20
Exercice d'extension pour le bras et tout le côté du corps .....	20
Exercice d'extension pour les muscles pectoraux.....	21
Exercice d'extension pour les muscles de la nuque et des épaules.....	23
Pompage .....	24
Le muscle pectoral et l'aisselle.....	24
L'avant-bras.....	26
Renforcement des muscles du dos.....	27

---

Programme d'exercices pour les opérées du sein  
© 2001: Kirsten Rosenlund Tørsleff ,6400  
Sønderborg

Photos: Axel Borregaard Nielsen  
6400 Sønderborg, Kirsten R. Tørsleff

Dessin graphique: Axel Borregaard Nielsen,  
Kirsten R. Tørsleff

Traduction du danois: Hanne Brygmann

Toute reproduction ou multcopie intégrale ou  
partielle de la présente publication est interdite  
sans l'autorisation de l'auteur

Je remercie M. le professeur Mogens Blicher-Toft,  
médecin en chef, docteur en médecine, Rigshospitalet  
pour ses conseils et son inspiration depuis bien des  
années.

Merci aussi à mes deux patientes, Evely Skivild,  
secrétaire et Lisbeth Holm, directrice, qui se sont mises,  
avec si bonne volonté, à la disposition pour le photo-  
montage de la publication.

*Kirsten Rosenlund Tørsleff*

---

Ce programme d'exercices a été vendu en plus de 50.000 exemplaires en Scandinavie au prix de la production, 7 Euro. Il a maintenant été traduit en français (une version en anglais suivra). J'ai mis la traduction sur internet en espérant que le plus de personnes possible en profiteront,

Si les exercices vous sont utiles, et si vous souhaitez en subsidier une propagation ultérieure, vous pouvez verser votre aide sur le compte de banque suivant: DK3830003155552476

## Préface

J'ai publié le premier programme d'exercices en 1981 après avoir été moi-même opérée et avoir reçu un an de chimiothérapie.

Depuis j'ai fait des recherches, recueilli des expériences et écrit des articles<sup>1</sup> ainsi que j'ai eu un vaste contact avec les utilisatrices du programme de partout dans le pays<sup>2</sup>.

Les exercices dans cette nouvelle publication sont, bien sûr, à peu près les mêmes, puisque ce sont les mêmes muscles qui sont chargés par l'opération.

Le nouveau c'est ce que j'appelle le traitement de mobilité qui, avec les exercices, constituent le concept qui a été testé et scientifiquement prouvé et publié dans la revue médicale internationale "The breast".

Le traitement de mobilité se concentre sur la cicatrice même de l'opération et la zone qui correspond à l'étendue du muscle pectoral. A la suite de l'opération et, surtout, de la radiothérapie il se produit une sorte d'agglutination et rétrécissement du tissu cellulaire qui rend la cicatrice et la zone autour dures, tendues et rigides. Par un traitement en profondeur, mais très doux (pas de massage) du tissu cicatriciel il est en effet possible d'améliorer la mobilité du tissu même. Après un petit nombre de traitements il arrive souvent que le passage du sang augmente, à peu près ce qui se passe quand on ouvre un robinet qui a été bouché.

En étirant ensuite la cicatrice et le tissu environnant toute la zone de l'opération devient plus vivante et souple, et la pression sur les nerfs et les vaisseaux diminue.

Ceci augmente l'effet des exercices suivants, qui donneront une plus grande mobilité au bras et à l'articulation de l'épaule, réduiront le gonflement du bras et de l'aisselle et adouciront les douleurs.

**Le traitement de mobilité** doit être appliqué au plus tôt après l'opération – et, depuis, tous les jours 1 à 2 fois avant les exercices.

Je remercie les Danske Fysioterapeuter, qui se chargeront dorénavant de servir de médiateurs du programme aux hôpitaux et parmi les kinésithérapeutes praticiens, au bénéfice des opérées du sein.

*Kirsten Rosenlund Tørsleff*

---

1 **Voire mon site: [www.kirstentoersleff.dk](http://www.kirstentoersleff.dk)**

2 **1981** Programme d'exercices pour les opérées du sein

**1986** Traitement physiothérapique postopératoire des patientes de cancer mammae – article dans Månedsskrift for praktisk lægegerning

**1987** Enquête nationale sur les gênes à la suite d'une opération du sein

**1995** (En collaboration avec 3 médecins) Répercussions tardives chez des opérées de cancer du sein – article dans Ugeskrift for Læger, basé sur un questionnaire dans la région de Sønderjylland

**2000** Physiotherapy treatment of late symptoms following surgical treatment of breast cancer – article dans "The breast".

## Exercices Simples pour les 4 premiers jours après l'opération



### Exercice 1:

Mettez d'un côté le bras plié (env. 90 degrés), au besoin reposant sur un escarbeau. Gardez la position 2 à 3 minutes. L'idée de l'exercice est que vous prenez ainsi la même position que pendant l'opération. Par là l'aisselle est laissée ouverte et il se produit une extension passive modérée du muscle pectoral. Plusieurs muscles de l'aisselle seront soulagés et détendus, ce qui facilite

l'afflux sanguin au bras. En plus, il se produit une extension douce du tissu nerveux et du paroi vasculaire. Après env. 2 à 3 minutes, combinez cet exercice avec une pression légère de l'épaule contre le lit, de sorte que l'omoplate soit tirée vers la poitrine 4 à 5 fois. Gardez la position env. 10 secondes chaque fois. Répétez tout l'exercice 2 à 3 fois par jour.



### Exercice 2:

Mettez une main sur la poitrine juste en dessous de la clavicule. Gardez la position jusqu'à ce que vous sentiez de la chaleur. L'exercice stimule doucement la zone de l'opération. Il faut toucher la zone avec délicatesse les premiers jours. N'oubliez pas de respirer profondément plusieurs fois pendant l'exercice. L'exercice doit être répété 2 à 3 fois par jour.



### Exercice 3:

Mettez-vous debout les pieds légèrement écartés et votre poids sur la partie antérieure des pieds, pliez légèrement les genoux. Levez les bras à une position horizontale, pliez les mains vers le haut, les paumes orientées vers l'extérieur. Gardez la position jusqu'à sentir du picotement dans les doigts. Ne pas lever les bras trop haut pour vous assurer que les épaules restent baissées dans une position détendue. Il faut sentir du picotement dans les doigts et, quand vous baissez les bras le long du corps, de la chaleur dans les mains.

### Exercice 4: (page 5 de la publication)

Il est important d'effectuer la position de repos et l'exercice de respiration chaque jour.

**Après ces 4 exercices pendant les 4 premiers jours vous pouvez aborder l'ensemble du programme d'exercices selon la brochure: commencez toutefois par l'exercice en haut de la page 20 avant les autres exercices d'étirement et d'extension.**

*Kirsten Rosenlund Tørsleff/mars 2009*

## Position de repos et exercice de respiration



Pendant le premier temps après l'opération il peut être difficile de trouver une position de repos suffisamment agréable.

Couchez-vous sur le côté sain (non-opéré), mettez un oreiller, de préférence grand, sous le "bras d'opération", au besoin un autre sous le genou de dessus.



La tension affecte la respiration. Maîtriser et effectuer correctement la respiration constitue donc la première condition pour pouvoir se détendre.



Inspirez tranquillement et profondément en activant la partie inférieure de la poitrine. Imaginez-vous par exemple d'avoir autour de la taille une bouée de natation que vous voulez remplir d'air.



Expirez tranquillement.



÷

Instinctivement on est tentée de tenir le bras contre le corps en le soutenant, parce que la cicatrice est tendue et le drain gêne.

Cependant ceci est le commencement d'une série de gênes postérieures:

- des douleurs au bras
- une mobilité réduite de l'articulation de l'épaule.



+

Efforcez-vous, au contraire, de balancer les bras d'une manière naturelle en marchant, même si vous sentez une tension au bras et autour de la cicatrice.

## Traitement de la cicatrice et de toute la zone correspondant au muscle pectoral

Le traitement sert à faciliter le passage du sang et à garder la mobilité du tissu cellulaire.



Mettez 2 ou plusieurs doigts sur la cicatrice, tirez dans le sens de la longueur de la cicatrice. Tirez jusqu'à sentir une tension. Lâchez prise quand la tension s'atténue.



Déplacez les doigts et tirez dans la suivante partie de la cicatrice.



Tirez des deux bouts de la cicatrice. Continuez à tirer tout en faisant sortir la poitrine, jusqu'à ce que la tension s'atténue.



Mettez la paume sur la poitrine juste au-dessous de la clavicule.



Mettez l'autre main dessus. Pressez en profondeur en tirant simultanément avec douceur **vers le bas**, comme l'indique la flèche. Gardez la position jusqu'à sentir de la chaleur.



Placez les 2 mains un peu plus bas sur la poitrine. Même technique.





Placez la paume de la main à env. 8 à 9 cm. en dessous de la cicatrice



Mettez l'autre main dessus. Pressez en profondeur avec douceur et tirez **vers le haut**. Gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue et que vous sentiez de la chaleur.



Placez la paume sur le côté de la poitrine à la hauteur de la cicatrice.



Mettez l'autre main dessus, tirez vers le milieu.



Placez la main au milieu de la poitrine.



Mettez l'autre main dessus et tirez du milieu vers le côté. Tirez jusqu'à ce que la tension s'atténue et que vous sentiez de la chaleur.



Mettez une main sous la nuque, placez l'autre main sur la poitrine en dessous de l'aisselle. Tirez vers le bas en appuyant en même temps le coude doucement contre le lit. Gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue.



Placez sur le côté du corps le bras plié (env. 90 degrés). Gardez la position env. 2 à 3 minutes.



Allongez ensuite le bras en le faisant reposer sur la chaise. Tournez la tête du côté opposé et laissez reposer le bras dans un état de **relâchement complet**

env. 2 minutes.



Plus tard vous pouvez faire l'exercice, le bras plié (env. 90 degrés) Env. 10 cm. du haut du bras doit reposer sur le lit, le reste étant sans soutien



Même exercice le bras tendu. Tournez la tête du côté opposé. Le bras doit être détendu.

## Exercice de tenue du corps et extension des tissus musculaire, vasculaire et nerveux.



Mettez-vous debout les pieds légèrement écartés et votre poids sur la partie antérieure des pieds. Pliez un peu les genoux.



Écartez les bras, cassez les poignets vers le haut en orientant les paumes vers l'extérieur. Gardez la position jusqu'à ce que vous sentiez du picotement dans les doigts...

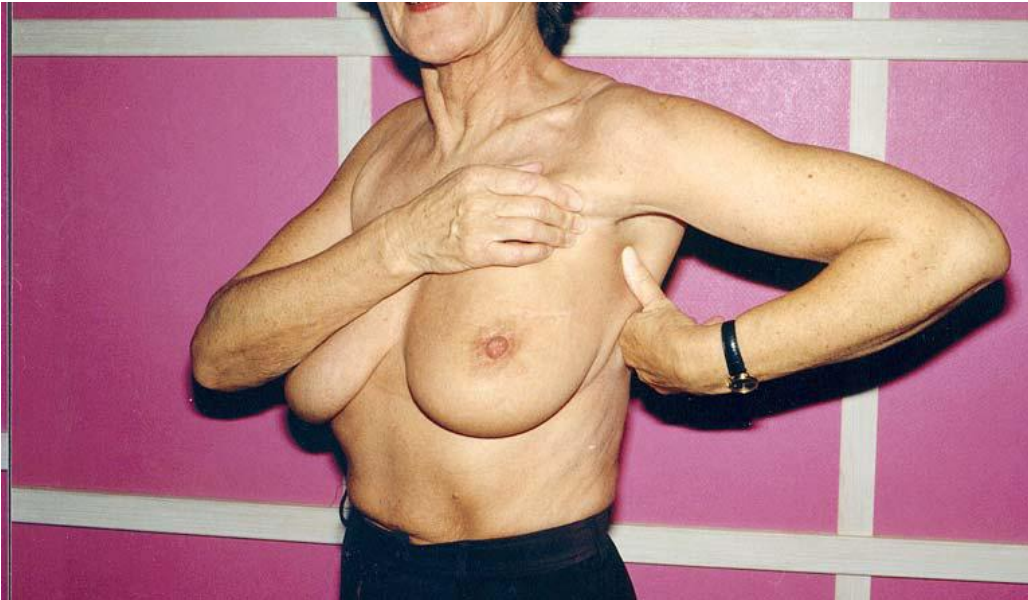
...comme je le démontre à la patiente.



Baissez les bras et gardez la position jusqu'à sentir de la chaleur dans les doigts. Répétez l'exercice 1 à 2 fois.

## Traitement après une opération sans ablation du sein

Le traitement vise à garder la mobilité et la circulation du sang pour faciliter ainsi la détente du sein. Le traitement doit être donné aussi pendant la radiothérapie, mais en tenant compte, bien sûr, de l'état physique.



Tirez les deux extrémités de la cicatrice d'en haut. Continuez jusqu'à ce que la tension s'atténue. (Il peut être difficile d'atteindre la cicatrice d'en haut).

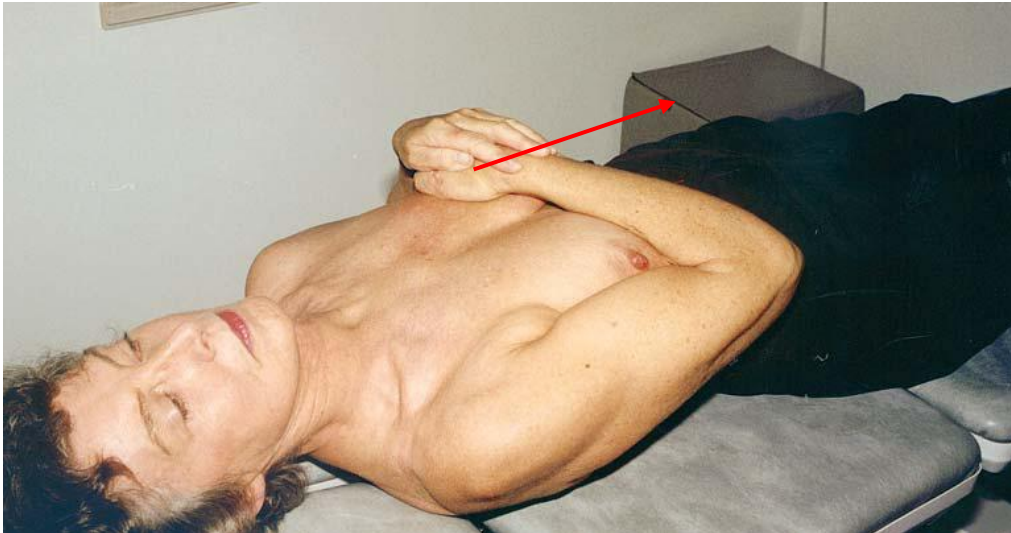


Tirez la cicatrice du sein.





Mettez les deux mains au-dessus du sein et juste en dessous de la clavicule. Pressez en profondeur vers le bas avec la paume et tirez doucement **vers le bas** comme l'indique la flèche. Gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue et que vous sentiez de la chaleur.



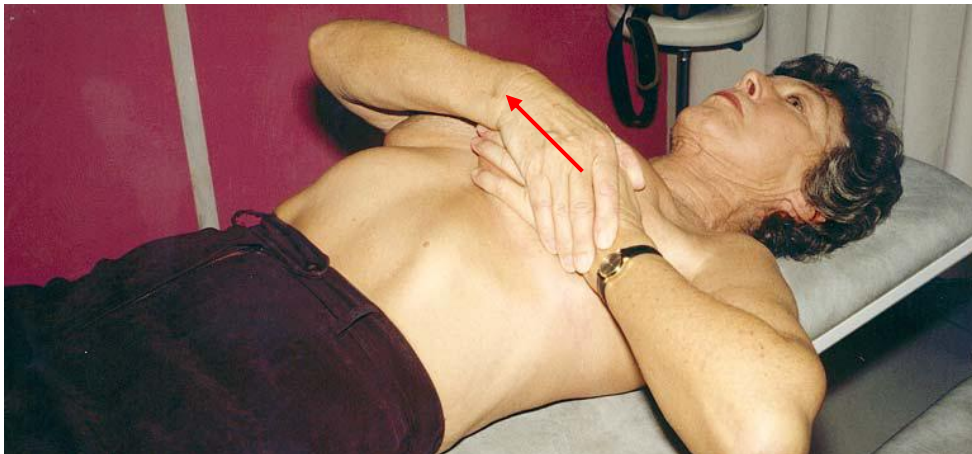
Mettez les mains un peu plus bas sur le sein et faites le même exercice.



Mettez les mains en dessous du sein et tirez **vers le haut** comme l'indique la flèche. Gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue.



Placez une ou deux mains sur le côté de la poitrine et tirez vers le centre



...comme l'indique la flèche.



Placez la main sur le milieu de la poitrine.



Mettez l'autre main dessus, pressez en profondeur et tirez comme l'indique la flèche.



Mettez sur le côté du corps le bras plié (env. 90 degrés) dans une position détendue à un niveau un peu plus bas que le corps. Tournez la tête du côté opposé. Gardez la position 2 à 3 minutes.



Même exercice à bras tendu.



L'exercice peut être exécuté plus tard, le bras plié et le bras tendu sans soutien (10 cm. du haut du bras doit reposer sur le lit). Le bras doit être complètement détendu.



## Exercices d'étirements et d'extension

Quand un muscle devient trop court, il en résulte une tension dans le muscle. Il devient sensible, supporte moins bien les charges et accomplit plus difficilement les mouvements auxquels il est destiné. Les muscles affectés par l'opération deviennent tout naturellement trop courts. Ceci vaut pour le grand et pour le petit muscle pectoral. D'autres groupes de muscles seront normalement aussi affectés, surtout les muscles de la nuque et des épaules, les muscles entre les côtes et les muscles qui maintiennent en place les omoplates. Ceci est l'effet d'une modification de toute la façon de se mouvoir.

Les exercices suivants doivent être exécutés tout en observant une respiration profonde et calme. Vous obtiendrez le meilleur effet en étirant les muscles pendant et juste après l'expiration.

## Exercice d'extension pour les muscles brachial et pectoral



Position de départ: entrelacez les mains sur la nuque, les coudes orientés en avant.



Le dos doit être un peu courbé.



Extension du dos, les coudes en arrière. Gardez la position finale env. 10 secondes. Répétez 3 à 5 fois, 3 fois par jour.

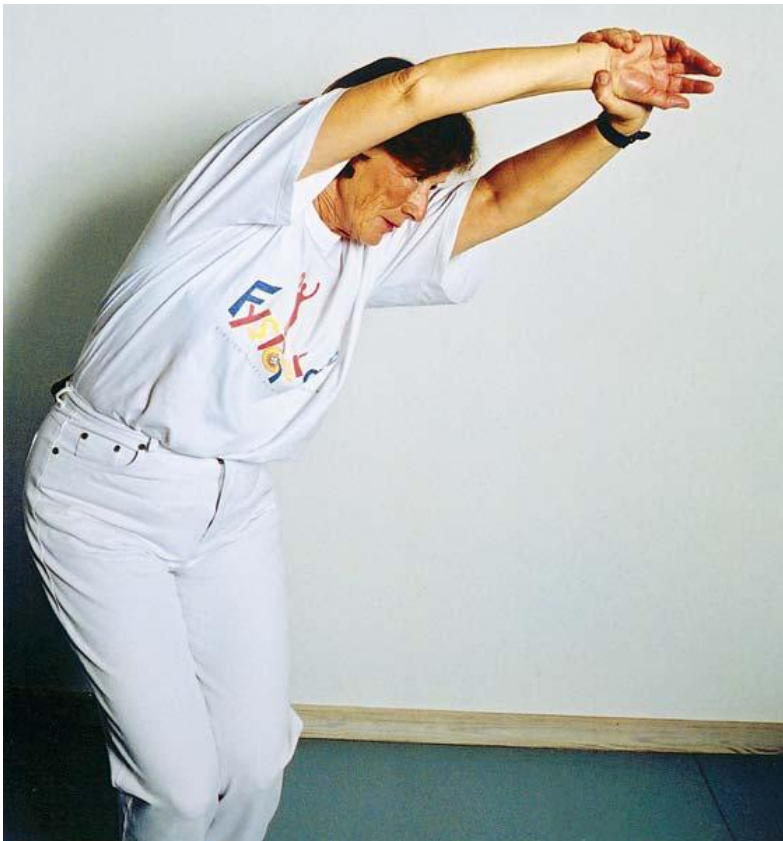
L'exercice peut être exécuté aussi en position couchée et commencé le jour après l'opération.

## Exercice d'extension pour les bras, le dos et les muscles pectoraux



Asseyez-vous par terre ou sur une table les jambes allongées. Placez les paumes par terre derrière le dos. Étendez le dos en arrière en faisant sortir la poitrine. Tenez la tête légèrement inclinée en arrière tout en rentrant le menton. Gardez la position env. 20 secondes et répétez l'exercice 2 à 3 fois.

## Exercice d'extension pour le bras et tout le côté



Mettez-vous debout les jambes légèrement écartées, pliez les genoux sur 1, poussez la hanche vers la droite sur 2, levez le bras droit au-dessus de la tête sur 3 et tirez par le poignet la main droite avec la main gauche sur 4. Tirez jusqu'à sentir la tension et gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue. Répétez l'exercice 2 à 3 fois. Aussi du côté opposé.

## Exercice d'extension pour les muscles pectoraux



Mettez-vous en position de marche en avant tout en appuyant tout l'avant-bras gauche sur le chambranle.



Penchez tout de suite le haut du corps en pliant légèrement le genou droit jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue et que vous sentiez des picotements dans les doigts. Descendez le bras et attendez que les doigts prennent de la chaleur. Répétez l'exercice 2 à 3 fois. Répétez l'exercice avec le bras opposé.

Après cette extension du grand muscle pectoral des 2 côtés vous devez maintenant faire l'extension du petit muscle de la même manière.



Position de départ comme avant, mais cette fois tout le bras gauche est allongé le long du chambranle, aussi haut que vous arrivez. Baissez l'épaule gauche.



Penchez-vous jusqu'à sentir une tension et gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue et que vous sentiez des picotements dans les doigts. Descendez le bras et attendez que les doigts prennent de la chaleur. Répétez l'exercice 2 à 3 fois. Répétez l'exercice avec le bras opposé.



## Exercice d'extension pour les muscles de la nuque et des épaules



Saisissez avec le bras gauche la tête en la tirant avec précaution vers le côté opposé. Attendez que la tension s'atténue.



Tirez latéralement sur le côté jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Gardez la position jusqu'à ce que la tension s'atténue.

Comme les muscles de la nuque et des épaules tirent dans des directions différentes, il peut être nécessaire de varier les directions des étirements en faisant cet exercice.

## Pompage

Les exercices de pompage peuvent être commencés env. 15 jours après l'opération. Chaque mouvement doit être répété env. 10 fois, 1 à 2 fois par jour. Les exercices seront exécutés pendant une période de 4 à 5 mois, ou suivant les besoins. Par ces exercices on peut donner une sorte de massage actif pour prévenir des augmentations de tensions et un état de douleur dans les muscles.



Saisissez le muscle de la main opposée en plaçant la paume sur le devant et les doigts sur le derrière du muscle.



Appuyez avec le plat de la main sur le muscle en balançant librement le bras de haut en bas.

## Muscle pectoral et l'aisselle



Saisissez le muscle avec la main opposée en plaçant le pouce sur le devant et les 4 doigts dans le creux de l'aisselle.



Balancez le bras de haut en bas comme avant.

## Le haut du bras



Côté de devant:  
Saisissez le muscle fléchisseur, le pouce sur le côté intérieur, les 4 doigts sur le côté extérieur.



Pliez et étendez le bras en pressant sur le muscle biceps, en alternance le poing serré...



...et les doigts étendus.

## L'Avant-bras



Placez les 4 doigts sur le muscle près du coude et serrez le poing...



...étendez les doigts (8 à 10 fois), déplacez la prise, un peu chaque fois, jusqu'au poignet, en répétant avant chaque déplacement la fermeture et l'ouverture de la main.



Saisissez le pouce dans le creux de la main, les 4 doigts sur le dos de la main.....



...ouvrez et fermez la main.

## Renforcement des muscles du dos

Dans le programme d'exercices quotidien il ne faut pas négliger les muscles entre les omoplates et les muscles qui les maintiennent en place, tant par soucis des muscles du devant que par soucis des charges supportées par le bras, p. ex. quand on soulève quelque chose.



Rapprochez les omoplates en relâchant librement les bras le long du corps.



Écartez les bras en tirant les omoplates **vers le bas**.

Gardez la position 5 à 10 secondes.  
Abaissez les épaules les bras détendus.

Ramenez les bras à la position de départ.

Au début, l'exercice peut être exécuté sans poids dans les mains, mais pour

obtenir le meilleur renforcement musculaire vous devez le faire avec ½-1 kg. dans chaque main. Vous devez faire l'exercice 3 à 5 fois 1 à 2 fois par jour.

Vous pouvez le faire aussi debout, les genoux légèrement pliés.

**Ne pas oublier:** En vous entraînant dès le début et en exécutant le programme d'exercices pendant au moins un an, ou selon les besoins, vous pouvez éviter les gênes qui peuvent apparaître tôt ou tard.

Avec mes amitiés

