


EXERCICES au  
dessus de 90°



CENTRE DU SEIN  
*Genolier Swiss Medical Network*

[www.centre-du-sein.ch](http://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



Levez les bras plus haut que le thorax, faites le poing puis ouvrez grand les mains (= pompez, 20x de manière tonique).  
—> Activation de la circulation lymphatique et veineuse. Cet exercice peut aussi être pratiqué dans le lit ou assis.

## Exercice N°2



Face au mur, grimpez le plus haut possible, tenez 5 secondes puis descendez lentement (5x).

## Exercice N°3



Bras tendus, faites des cercles de plus en plus grands (5x dans un sens et 5x dans l'autre).

## Exercice N°4



Dos au mur, glissez les bras tendus le plus haut possible. Gardez un maximum de contact avec le mur (5x).

## Exercice N°5



Du côté du bras opéré, montez votre main le plus haut possible dans le dos (5x).

## Exercice N°6



Ouvrez les 2 bras de manière symétrique en inspirant, puis les ramenez l'un contre l'autre en expirant (5x).

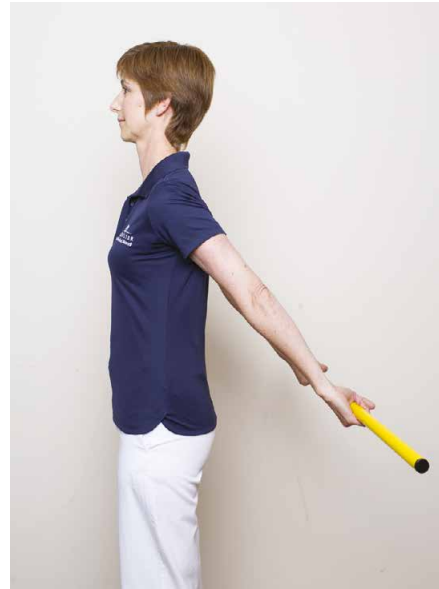


## Exercice N°7



Relâchement de la musculature 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).

## Exercice N°8



Tenez un bâton (de ski, manche à balai, ...) dans le dos, mains serrées, puis éloignez le bâton du corps en restant droit (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](http://www.genolier.net)

Clinique Générale · Rue Hans-Geiler 6 · CH- 1700 Fribourg · Tél. +41 26 350 01 11 · [www.cliniquegenerale.ch](http://www.cliniquegenerale.ch)



---

Un établissement de SWISS MEDICAL NETWORK  
[www.gsmn.ch](http://www.gsmn.ch)