

Bouger pour mieux récupérer

Mon programme de physiothérapie, de la chirurgie à la fin des traitements



20

exercices guidés à faire chez soi

3

étapes qui suivent votre parcours de soins

1

équipe de physiothérapeutes à vos côtés



PhysioPod
INSTITUT DE PHYSIOTHÉRAPIE

Tivoli 24, 2000 Neuchâtel
CENTRE DE SANTÉ DE LA FEMME

Votre parcours, pas à pas

- 03** **PhysioPod vous accompagne**

- 04** **Pourquoi ce livret ?**

- 05** **Les règles d'or**

- 06** **Où en êtes-vous ? Auto-évaluation**

- 08** **Étape 1 — De la sortie de l'hôpital à J15**

- 15** **Étape 2 — Au-delà de 15 jours**

- 20** **Étape 3 — Pendant les traitements**

- 30** **Fiches conseils**

- 34** **Signaux d'alerte : quand consulter**

- 35** **Mémos à découper**

- 37** **Mon carnet de suivi**

- 38** **Pour aller plus loin**

- 40** **Nos prestations au centre Tivoli**

QUI SOMMES-NOUS ?

PhysioPod vous accompagne

Le **Centre de santé de la femme PhysioPod**, à Tivoli 24 à Neuchâtel, réunit sénologie, pelvi-périnéologie, lymphœdème et drainage lymphatique. Nos physiothérapeutes accompagnent les personnes traitées pour un cancer du sein — femmes et hommes — à chaque étape : avant l'opération, juste après, pendant la chimiothérapie, la radiothérapie ou l'hormonothérapie, et bien après.

Tout commence par un **bilan individuel** : mobilité de l'épaule, cicatrices, douleur, posture, volume du bras, souffle et condition physique. Il sert de point de référence pour mesurer vos progrès et repérer tôt ce qui mérite une prise en charge.

CE QUE VOTRE **PHYSIOTHÉRAPEUTE** PEUT FAIRE POUR VOUS

- Soulager la douleur et détendre les tensions de l'épaule, du cou et du thorax
- Récupérer l'amplitude du bras, notamment pour la position de radiothérapie
- Assouplir les cicatrices et traiter les cordes lymphatiques
- Prévenir, dépister et traiter le lymphœdème (drainage, bandages, compression, conseils)
- Reconstruire force et endurance, et lutter contre la fatigue liée aux traitements
- Travailler la respiration et la gestion du stress

Nous trouver

PhysioPod — Centre de santé de la femme
Tivoli 24, 2000 Neuchâtel
032 552 14 80
info@physiopod.ch

Mon physiothérapeute

Nom

Site · téléphone



Pourquoi ce livret ?

Votre médecin vous a prescrit de la physiothérapie, **avant** l'opération pour vous y préparer, ou **après** pour vous aider à récupérer. Ce livret prolonge nos séances à la maison : il rappelle les bons gestes, dans le bon ordre.

Les séances n'ont pas encore commencé ? Il vous permet de démarrer prudemment les exercices de base après l'intervention. Vous n'êtes pas encore opéré-e ? Essayez dès maintenant chaque exercice : les gestes appris avant l'opération sont plus faciles à retrouver après.

CE QUE LES EXERCICES VONT TRAVAILLER

- 1 Douleur** — respiration, détente et posture diminuent les tensions autour de la zone opérée
- 2 Mobilité** — les exercices d'omoplate et d'épaule redonnent de l'amplitude au bras
- 3 Cicatrices** — une peau qui glisse bien gêne moins les gestes et reste plus discrète
- 4 Circulation** — le mouvement aide la lymphe à circuler dans le sein, le thorax et le bras
- 5 Force** — indispensable pour les gestes du quotidien, le travail et le sport
- 6 Énergie** — pendant la chimiothérapie, l'activité limite la fonte musculaire et la fatigue

Respectez l'ordre des étapes. Chaque exercice prépare le suivant : passer trop vite à l'étape d'après n'accélère pas la récupération.

Les règles d'or

1

DOUCEMENT

des mouvements lents, contrôlés, jamais brusques

2

PROGRESSIVEMENT

on gagne un peu d'amplitude chaque jour, sans forcer

3

SANS DOULEUR

une légère sensation d'étirement est normale ; une douleur vive est un signal d'arrêt

4

EN RESPIRANT

on ne bloque jamais son souffle pendant l'effort

Ces exercices conviennent quel que soit votre traitement, à condition de les faire en douceur et de laisser la douleur vous guider.

- Ce livret **complète** vos séances de physiothérapie, il ne les remplace pas. Apportez-le à chaque rendez-vous.
- Demandez l'**accord de votre chirurgien** avant de débiter, surtout si vous avez eu une reconstruction ou si des drains sont en place.
- Au moindre doute (douleur inhabituelle, gonflement, rougeur), arrêtez et parlez-en à votre équipe soignante.

Où en êtes-vous après l'opération ?

Pour chaque question, cochez la réponse qui vous ressemble le plus. Refaites le test toutes les deux semaines pour suivre votre évolution.

1. Depuis l'opération, dans l'ensemble...

- ☐ Je n'ai pas mal et mon bras bouge bien.
- ☐ Je me sens bien, mais mon bras est lourd.
- ☐ J'ai mal au sein et/ou au creux de l'aisselle.

2. Sous le bras et/ou au niveau du sein, je ressens...

- ☐ Une zone un peu insensible, comme cartonnée ou endormie.
- ☐ Par moments, une sensation de pression.
- ☐ Une poche de liquide bien visible, souple ou tendue.

3. Ma cicatrice...

- ☐ Est propre et fermée ; elle gratte un peu.
- ☐ Est rouge, sensible, ou tire quand je bouge.
- ☐ Est très rouge, chaude, gonflée et douloureuse.

4. Au quotidien...

- ☐ Je reste prudent·e, mais j'ai repris mes activités.
- ☐ Je suis gêné·e et je me fatigue très vite.
- ☐ Je me tiens recroquevillé·e sur le côté opéré car j'ai mal.

5. Mon bras...

- ☐ Se fatigue un peu plus vite qu'avant, sans m'arrêter.
- ☐ N'arrive plus à faire certains mouvements.
- ☐ Ne peut pas monter sans douleur ; cela m'empêche de reprendre ma vie, mon travail.



AUTO-ÉVALUATION · 2/2

6. Sous l'aisselle...

- ☐ Je ne sens que la cicatrice, qui va bien.
- ☐ Je sens une tension qui descend dans le bras.
- ☐ Je sens une « corde » tendue, parfois jusqu'au poignet, qui m'empêche de tendre ou lever le bras.

7. Mon épaule...

- ☐ Bouge librement : je peux l'amener en arrière et ouvrir la poitrine.
- ☐ Part en avant et tire.
- ☐ Accroche et m'empêche de lever le bras.

8. La sensibilité de ma peau...

- ☐ L'intérieur du bras était engourdi, il se réveille peu à peu.
- ☐ Je ne sens toujours rien à l'intérieur du bras.
- ☐ Je ne supporte aucun contact, même celui des vêtements.

9. La peau du sein ou du thorax...

- ☐ Est souple : je peux la pincer entre deux doigts.
- ☐ Bouge peu ; la zone est dure, même en profondeur.
- ☐ Ne bouge pas du tout et paraît collée.

MON RÉSULTAT — J'AI SURTOUT COCHÉ...

- ☒ **Des ronds verts** : la récupération suit son cours. Continuez vos exercices et signalez le moindre doute à votre physiothérapeute.
- ☐ **Des ronds dorés** : une gêne est présente. Un suivi en physiothérapie peut vous soulager et faciliter votre quotidien.
- ☐ **Des ronds terracotta** : n'attendez pas. Prenez rendez-vous rapidement ; une cicatrice chaude et gonflée ou une poche de liquide tendue doit aussi être montrée à votre chirurgien.

Cet outil sert à repérer une gêne ; il ne pose pas de diagnostic.

Retrouver confiance dans son épaule



Jusqu'à la visite de contrôle chez votre chirurgien, les priorités sont simples : **vous détendre, vous redresser et oser bouger l'épaule**, sans chercher la performance.

MON OBJECTIF POUR CETTE ÉTAPE

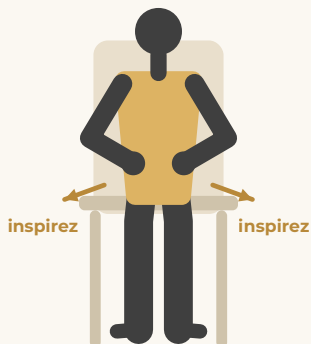
Lever les deux bras, mains écartées, **jusqu'à la hauteur des épaules, sans douleur**. Si c'est déjà confortable, vous pouvez monter un peu plus haut, sauf consigne contraire de votre chirurgien (drain, reconstruction).

Au fil des jours, la posture se corrige plus facilement et la respiration devient plus ample. Votre physiothérapeute poursuit la prise en charge en parallèle.

Pourquoi limiter l'élévation au début ? Les études montrent qu'attendre environ une semaine avant de dépasser 90° réduit l'écoulement par les drains et le risque de sérome, sans nuire à la récupération de l'épaule à terme (McNeely et al., Cochrane 2010).

Exercice 1

JE RESPIRE POUR ASSOUPPLIR MA CAGE THORACIQUE



- 1 Asseyez-vous confortablement, dos droit, et posez les mains sur vos dernières côtes.
- 2 Inspirez par le nez en écartant les côtes contre vos mains, comme pour les repousser. Visez les zones qui tirent.
- 3 Soufflez lentement par la bouche en laissant les côtes redescendre et se rapprocher au maximum.

5 à 10 respirations

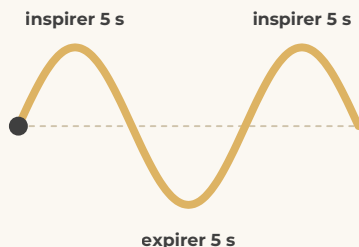
plusieurs fois par jour

Pour cet exercice seulement, ce sont les côtes qui gonflent et non le ventre : c'est l'inverse de la respiration abdominale souvent enseignée en relaxation.

Pourquoi ? Cette respiration thoracique haute mobilise en douceur les zones qui viennent d'être opérées, sans solliciter le bras : le moindre mouvement compte. **Et si vous ajoutiez un peu de cohérence cardiaque ?** 5 s d'inspiration, 5 s d'expiration, 6 fois de suite (voir p. 33).

Exercice 2

JE RESPIRE POUR ME DÉTENDRE : LA COHÉRENCE CARDIAQUE



- 1 Commencez par vider vos poumons en soufflant doucement.
- 2 Inspirez 5 secondes par le nez, en imaginant une odeur que vous aimez.
- 3 Expirez 5 secondes, lentement. Continuez à ce rythme de 6 respirations par minute.

5 min

3 fois par jour

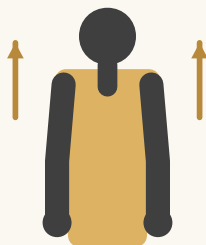
et dès que vous êtes tendu·e

Faites-le devant un miroir : c'est l'occasion de vérifier que vos épaules sont basses et votre dos droit. Une application ou une vidéo de guidage peut vous aider à tenir le rythme.

Pourquoi ? Respirer à environ 6 cycles par minute augmente la variabilité de la fréquence cardiaque, un marqueur d'équilibre du système nerveux autonome. Les études rapportent une baisse du stress et de l'anxiété perçus (voir p. 33).

Exercice 3

JE DÉTENDS MES ÉPAULES



monter • relâcher

- 1 Couché-e, assis-e ou debout : la nuque est longue, les épaules relâchées.
- 2 En inspirant, montez les deux épaules vers les oreilles.
- 3 En soufflant, laissez-les redescendre lentement.
- 4 Sans douleur ? Ajoutez un roulement vers l'arrière en glissant les omoplates « dans les poches arrière du pantalon ».

10 répétitions

6 s de montée • 12 s de relâchement

3 fois par jour

Attention — gardez la tête immobile : ni penchée en avant, ni basculée en arrière.

Exercice 4

JE ME REDRESSE : LE TRAVAIL DE POSTURE



- 1 Assis·e, mains posées sur les cuisses ou sur une table.
- 2 Rapprochez les omoplates l'une de l'autre, comme pour serrer une éponge entre elles, en ouvrant la poitrine.
- 3 Tenez quelques secondes en respirant calmement, puis relâchez.

10 répétitions

6 s de contraction · 12 s de repos

aussi souvent que possible

Attention — ne creusez pas le bas du dos. Les mains et les coudes suivent le mouvement, sans pousser.

Pourquoi ? Après une chirurgie du sein, on a tendance à s'enrouler pour protéger la zone opérée. Cette posture raccourcit les muscles pectoraux et limite ensuite l'élévation du bras.

Exercice 5

JE LÈVE MES BRAS JUSQU'À L'HORIZONTALE



- 1 Croisez les doigts devant le ventre.
- 2 Levez les mains devant vous, coudes qui se tendent peu à peu : le bras sain guide le bras opéré.
- 3 Arrêtez-vous à hauteur des épaules, ou avant si la douleur apparaît, puis redescendez lentement.

5 à 10 répétitions

2 à 3 fois par jour

Attention — l'épaule ne doit pas remonter vers l'oreille pour compenser. Restez droit·e.

Pas de douleur et les épaules restent basses ? Vous pouvez monter un peu plus haut. Un miroir vous aide à repérer les compensations.

Exercice 6

JE LAISSE PENDRE MON BRAS : LE PENDULE



- 1 Appuyez le bras non opéré sur une table ou le dossier d'une chaise. Penchez-vous en avant, tête relâchée.
- 2 Laissez pendre le bras opéré, complètement mou.
- 3 Balancez-le doucement d'avant en arrière, puis de gauche à droite, en utilisant le poids du corps plutôt que les muscles de l'épaule.

30 s à 1 min

2 à 3 fois par jour

en douceur

Pourquoi ? Le poids du bras ouvre délicatement l'articulation de l'épaule et soulage les tensions, sans effort musculaire.

Premier bilan : on élargit le mouvement



Vous êtes rentré·e depuis deux à trois semaines et vous avez normalement revu votre chirurgien. Les cicatrices se referment : c'est le moment de **gagner de l'amplitude**.

MON PROGRAMME

- Je **continue** les exercices 1 à 6 : ils restent la base.
- J'**ajoute** les exercices 7 à 10, un par un, à mon rythme.
- Mon **objectif** : lever le bras au-dessus de la tête et le placer en arrière, mains derrière la nuque, avant le début de la radiothérapie si elle est prévue.

Refaites l'auto-évaluation des pages 6 et 7 : elle vous aidera à préparer votre prochaine séance.

Exercice 7

JE LÈVE MON COUDE



- 1 Debout ou assis-e, posez la main du côté opéré sur l'épaule opposée.
- 2 Levez doucement le coude vers le plafond, aussi haut que le confort le permet.
- 3 Redescendez lentement.

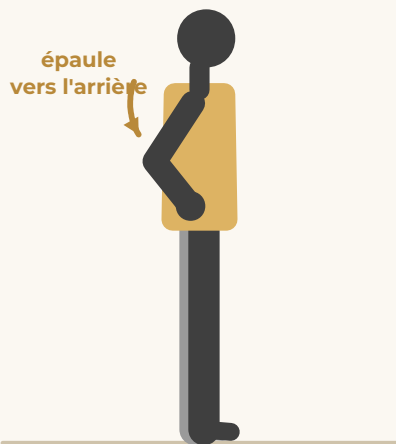
5 répétitions

2 à 3 fois par jour

Attention — gardez l'épaule basse et le tronc immobile : c'est le bras qui monte, pas le buste qui se penche.

Exercice 8

J'OUVRE MON ÉPAULE VERS L'ARRIÈRE



- 1 **Temps 1 :** placez la main du côté opéré dans le bas du dos, puis ramenez l'épaule vers l'arrière. Le mouvement vient de l'épaule, pas du coude.
- 2 **Temps 2 :** recommencez avec les deux mains dans le dos.
- 3 Expirez en ouvrant les épaules vers l'arrière ; inspirez en revenant.

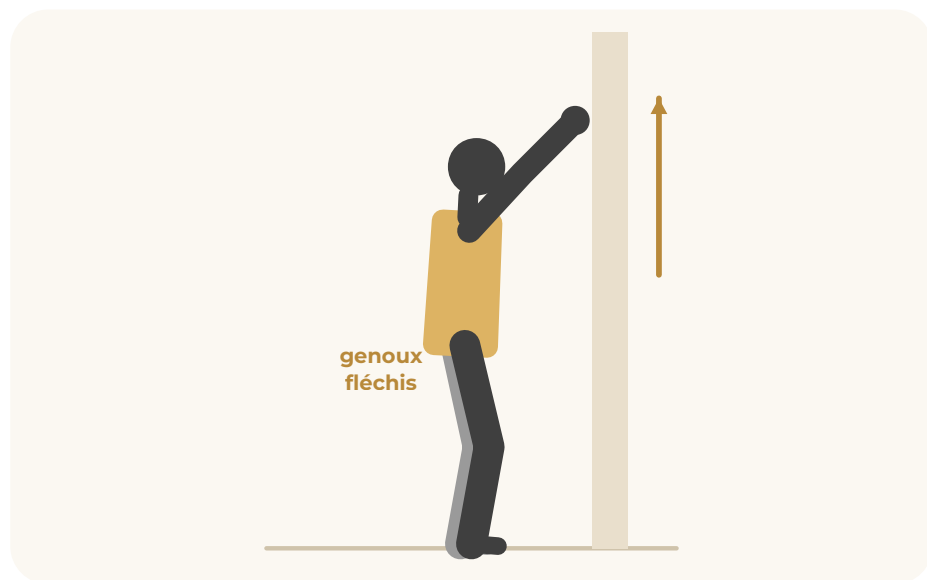
5 à 10 répétitions

tenir 10 à 20 s (ou une expiration)

en douceur

Exercice 9

JE FAIS GLISSER MES MAINS SUR LE MUR



- 1 Face au mur :** posez les mains au mur et faites-les monter jusqu'à sentir un léger étirement, pas au-delà. Restez là et fléchissez les genoux.
- 2** Si c'est possible, décollez les mains du mur, gardez la position le temps d'une respiration, puis tendez les genoux en soufflant et redescendez les mains le long du mur, sans le toucher.
- 3 De profil :** même exercice avec la seule main du côté opéré.

5 fois face au mur

5 fois de profil

Attention — les épaules restent basses pendant toute la montée.



Exercice 10

JE FAIS DES CERCLES AVEC MES ÉPAULES



cercles vers l'arrière

- 1 Reprenez l'exercice 3 : montez les épaules vers les oreilles.
- 2 Dessinez ensuite de grands cercles vers l'arrière, lentement, dans toute l'amplitude possible.
- 3 Le dos reste droit, la nuque longue.

5 à 10 cercles

lentement

2 à 3 fois par jour

Pourquoi ? Les cercles vers l'arrière mobilisent les omoplates et relâchent les trapèzes, souvent contractés pour protéger la zone opérée.

Garder son corps en mouvement



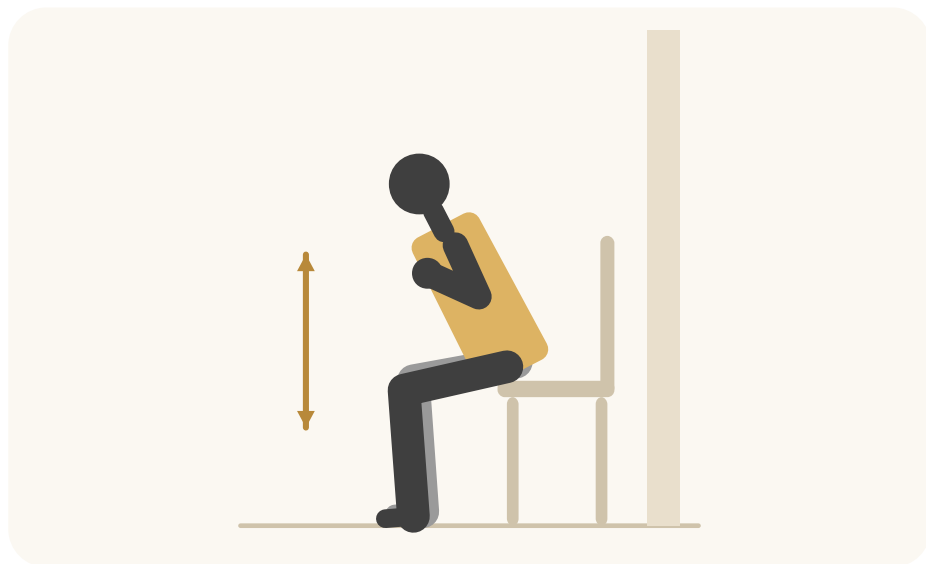
Chimiothérapie. Elle peut avoir lieu avant et/ou après la chirurgie. Elle entraîne souvent une **fonte musculaire**, des raideurs et une **fatigue** marquée. L'activité physique est aujourd'hui le moyen non médicamenteux le mieux démontré contre la fatigue liée au cancer. Commencer avant la chirurgie facilite aussi la récupération.

Radiothérapie. Pendant les séances, le bras doit rester **au-dessus de la tête**, coude plié, main vers le plafond. Grâce aux séances et à vos exercices, cette position doit être confortable dès la première séance. Continuer les exercices pendant les rayons préserve la souplesse de l'épaule.

Reprise du sport. Votre physiothérapeute vous aide à choisir une activité compatible avec votre forme et la cicatrisation, puis à reprendre progressivement.

Exercice 1

JE RENFORCE MES JAMBES



- 1 Placez une chaise contre un mur. Debout devant elle, les mollets touchent l'assise. Croisez les bras sur la poitrine.
- 2 Descendez lentement en allant chercher la chaise avec les fesses, dos droit.
- 3 Remontez de la même façon, sans vous aider des mains. Soufflez en vous relevant.

5 à 10 répétitions

aussi souvent que possible

Mon défi : combien de levers en 30 secondes ? Notez votre score dans le carnet de suivi (p. 37) et essayez de le battre de semaine en semaine.

Pourquoi ? Les cuisses sont les premiers muscles à fondre pendant la chimiothérapie ; ce sont aussi eux qui vous permettent de marcher, monter les escaliers et rester autonome.

Exercice 2

JE RENFORCE MES BRAS ET MON DOS



coudes collés au corps

- 1 Tenez une bande élastique (ou une écharpe) entre les mains, coudes pliés à 90° et collés au corps, épaules basses.
- 2 En soufflant, écarter les mains en étirant la bande.
- 3 Tenez, puis revenez lentement en inspirant.

10 répétitions

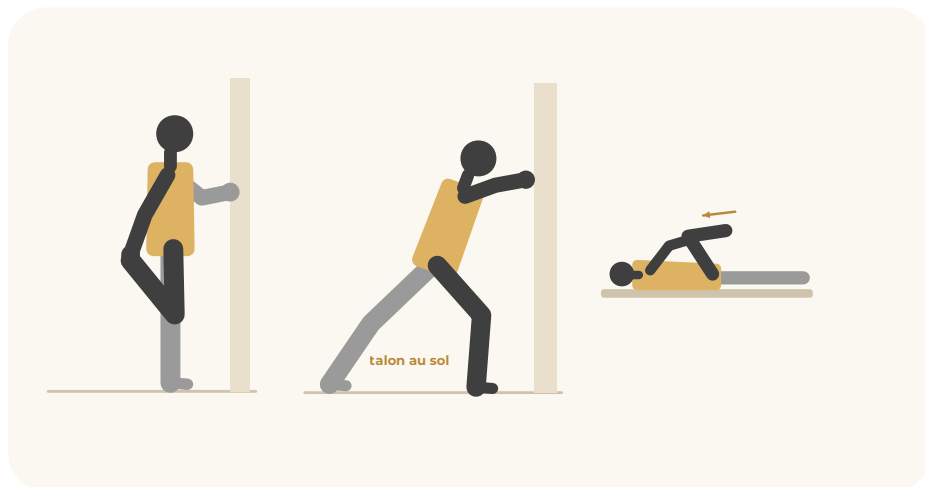
tenir 10 s · repos 10 s

Attention — les coudes restent collés au corps pendant tout le mouvement.

Pourquoi ? Le renforcement progressif ne favorise pas le lymphœdème : chez les femmes à risque, il a même été associé à moins de poussées (Schmitz et al., 2009). Commencez léger et augmentez par petits paliers.

Exercice 3

JE M'ÉTIRE



- 1 **Avant de la cuisse :** debout, en appui sur un mur, amenez le talon vers la fesse. Dos droit, pas creusé.
- 2 **Mollet :** face au mur, un pied devant l'autre, pliez la jambe avant ; le talon arrière reste au sol.
- 3 **Fessier et bas du dos :** allongé-e, ramenez une cuisse vers la poitrine avec les deux mains, puis légèrement vers l'épaule opposée.

10 s d'étirement

relâcher en douceur

chaque côté

Exercice 4

J'ENTRETIENS MON ENDURANCE



- 1 Marchez chaque jour, idéalement **30 minutes**, à un rythme qui vous permet de parler.
- 2 Les jours de grande fatigue après une cure : sortez quand même, même 10 minutes, même lentement.
- 3 Montez quelques marches d'escalier et notez vos progrès.

30 min / jour

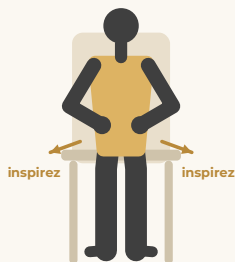
fractionnable en 3 × 10 min

Le test de la parole : si vous pouvez chanter en marchant, accélérez un peu. Si vous ne pouvez plus parler, ralentissez. Entre les deux, vous êtes à la bonne intensité.

Pourquoi ? Une sortie quotidienne entretient l'endurance, le moral et le sommeil. Avec l'accord de votre médecin, vous pouvez reprendre ou débiter un sport de façon lente et progressive.

Exercice 5

JE CONTINUE DE RESPIRER



Poursuivez les exercices 1 et 2 de l'étape 1 (pages 9 et 10).

Dans la journée, pensez à pousser de longs soupirs, à desserrer les dents et relâcher la mâchoire : la respiration se libère d'elle-même.

Un essoufflement inhabituel, qui apparaît pour des efforts que vous faisiez facilement, doit être signalé à votre oncologue (voir p. 34).

Exercice 6

JE CONTINUE À FAIRE ROULER MES ÉPAULES



cercles vers l'arrière

Reprenez l'exercice 10 (page 19) : de grands cercles lents vers l'arrière, dos droit, nuque longue.

5 à 10 cercles

plusieurs fois / jour

Exercice 7

J'INCLINE ET JE TOURNE MON BUSTE



- 1 Assis-e ou debout, pieds légèrement écartés, mains sur les hanches.
- 2 Penchez-vous lentement sur le côté droit, puis sur le côté gauche, en allant chercher votre limite. Épaules relâchées, nuque libre.
- 3 Ensuite, gardez le bassin fixe et tournez le buste comme pour regarder derrière vous, d'un côté puis de l'autre.

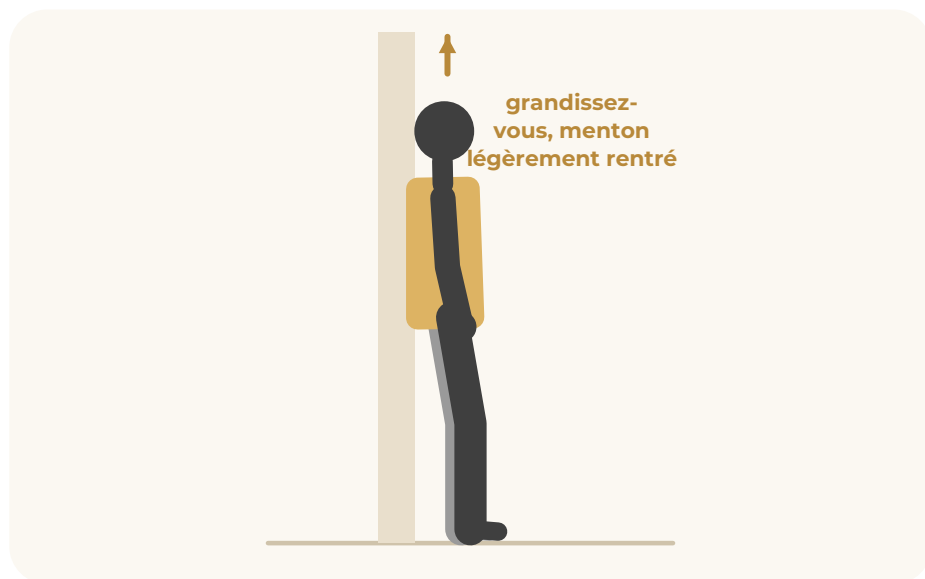
5 fois de chaque côté

lentement

Pourquoi ? Ces mouvements assouplissent la colonne et étirent les tissus du flanc et du thorax, souvent raidis par la chirurgie et la radiothérapie.

Exercice 8

JE ME GRANDIS



- 1 Debout dos au mur, pieds un peu avancés et genoux légèrement fléchis (possible aussi assis-e ou allongé-e).
- 2 Soufflez, rentrez légèrement le menton et poussez le sommet du crâne vers le plafond.
- 3 Gardez les épaules basses et le bas du dos neutre, sans le creuser.

tenir **10 s** ou une expiration

repos **20 s**

5 à 10 fois

Exercice 9

J'OUVRE MES COUDES



- 1 Commencez allongé·e, genoux pliés ; quand c'est facile, passez debout dos au mur.
- 2 Croisez les doigts derrière la tête, coudes pliés.
- 3 En soufflant, écartez les coudes vers l'arrière, en direction du sol ou du mur.

tenir 10 s ou une expiration

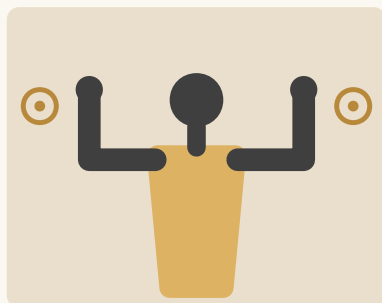
repos 20 s

5 à 10 fois

Pourquoi ? C'est précisément la position demandée en radiothérapie. L'entretenir au quotidien permet de la tenir confortablement pendant toute la séance.

Exercice 10

JE RENFORCE MES ÉPAULES



pousser les mains vers le mur

- 1 Dos au mur, bras écartés à hauteur d'épaules, coudes pliés à 90°, mains vers le haut (position « chandelier »). Si le bras ne monte pas autant, allez simplement là où c'est possible.
- 2 Appuyez le dos de la main (ou des deux mains) contre le mur, vers l'arrière. Trop difficile ? Glissez un coussin entre la main et le mur.
- 3 Maintenez la pression, puis relâchez doucement.

tenir 10 à 30 s

repos 30 s

5 à 10 fois

Progression : d'abord allongé-e genoux pliés, puis assis-e, puis debout contre le mur, selon votre forme.

Cicatrices et cordes lymphatiques

LES CICATRICES

Une cicatrice évolue tout au long de la vie : il n'est jamais trop tard pour s'en occuper, même des années après. L'objectif : une cicatrice fine, souple, claire et indolore. Au-delà de l'esthétique, une cicatrice peut **adhérer** aux plans profonds, se **rétracter** ou **durcir**, et gêner le mouvement ou entretenir des douleurs.

Le travail commence quand la plaie est **entièrement fermée** et que les croûtes sont tombées. Avant de masser vous-même, demandez à votre physiothérapeute d'évaluer votre cicatrice : il vous montrera les gestes adaptés et vérifiera qu'il n'existe pas de contre-indication. Protégez-la du soleil la première année.

LES CORDES LYMPHATIQUES (THROMBOSES LYMPHATIQUES SUPERFICIELLES)

On parle aussi de « corde de guitare » ou de syndrome du réseau axillaire. Un vaisseau lymphatique se durcit et devient visible ou palpable sous la peau. La corde part en général de l'aisselle et peut descendre vers le coude, l'avant-bras, voire le poignet, ou se prolonger sur le thorax jusqu'à l'abdomen.

Elle n'est pas toujours douloureuse, mais elle limite souvent l'élévation et l'extension du bras. Elle apparaît le plus souvent dans les semaines qui suivent l'opération et s'améliore généralement en quelques semaines à quelques mois. Une prise en charge précoce donne de très bons résultats : votre physiothérapeute vous guidera vers des **étirements doux et progressifs**. Une corde lymphatique ne doit **jamais être « cassée »** en forçant : cela risquerait d'abîmer votre capital lymphatique.

Le lymphœdème

AU NIVEAU DU BRAS

Lorsque les vaisseaux lymphatiques n'évacuent plus suffisamment la lymphe, celle-ci s'accumule sous la peau, dans tout ou partie du bras. Le risque est plus élevé après un curage des ganglions de l'aisselle ou une radiothérapie des aires ganglionnaires.

Consultez votre médecin, puis votre physiothérapeute, si vous ressentez une lourdeur, une tension, une sensation de gonflement, ou si vos vêtements, votre montre ou vos bagues serrent davantage d'un côté.

Le traitement associe selon les cas compression (bandages puis manchon), soins de peau, exercices et drainage lymphatique manuel. **L'activité physique n'est pas contre-indiquée** : encadrée, elle fait partie du traitement.

AU NIVEAU DU SEIN ET DU THORAX

Un œdème du sein peut apparaître tôt, après la chirurgie, ou plus tard, à la suite de la radiothérapie. Il se manifeste par une lourdeur, une tension, une gêne parfois douloureuse, et le besoin de soutenir le sein. Après un bilan, votre physiothérapeute vous proposera des soins et des conseils personnalisés (drainage, brassière adaptée, taping...).

Le détail qui change tout : un lymphœdème repéré tôt, au stade où le volume n'augmente que de quelques pour cent, régresse beaucoup mieux. C'est pourquoi nous mesurons le bras dès le premier bilan, puis régulièrement : ces mesures de départ servent de référence.

Sérome et hormonothérapie

LE SÉROME OU LYMPHOCÈLE

C'est une poche de liquide qui se forme après l'opération, le plus souvent sous l'aisselle, parfois dans le sein ou sur la paroi du thorax. Fréquente, elle n'est pas grave et pas toujours douloureuse. Si elle est volumineuse, tendue ou gênante, montrez-la à votre chirurgien : il peut décider de la ponctionner. Les séances de physiothérapie accompagnent ensuite la récupération.

L'HORMONOTHÉRAPIE

Ce traitement, pris sur plusieurs années, bloque l'action des hormones sur les cellules cancéreuses. Il peut provoquer des douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses, surtout avec les inhibiteurs de l'aromatase, ainsi que des bouffées de chaleur ou une sécheresse vaginale.

- **Contre les douleurs articulaires :** l'exercice régulier (endurance + renforcement) a réduit nettement ces douleurs dans un essai randomisé (Irwin et al., 2015).
- **Pour les os :** certaines hormonothérapies fragilisent l'os ; le renforcement musculaire et les activités en charge (marche, escaliers) le protègent.
- **Pour la santé intime :** parlez-en sans gêne. Une rééducation pelvi-périnéale peut aider, en complément des traitements proposés par votre gynécologue.

Après un bilan, votre physiothérapeute adapte les soins à vos symptômes. Ne modifiez jamais votre traitement sans en parler à votre oncologue.

Activité physique et respiration

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN TRAITEMENT À PART ENTIÈRE

Pendant et après les traitements, l'activité physique aide à mieux les tolérer : elle réduit la fatigue, l'anxiété et les symptômes dépressifs, limite la fonte musculaire (sarcopénie) et améliore la qualité de vie. Elle aide aussi à contrôler le poids, un facteur de risque de lymphœdème. Elle diminue le risque de récurrence (lien établi par de nombreuses études de cohorte) et peut se pratiquer à toutes les étapes du parcours, de façon régulière et progressive. Votre corps a besoin de se **réathlétiser**, en endurance comme en force.

3×

par semaine

30 min d'endurance
modérée

2×

par semaine

renforcement des
grands muscles

150'

à terme

d'activité par semaine

Certaines situations imposent des précautions (anémie, fièvre, métastases osseuses, troubles cardiaques). Parlez-en à votre oncologue et faites-vous accompagner par votre physiothérapeute, qui adaptera l'intensité à chaque phase.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Cet exercice apprend à contrôler sa respiration pour réguler le stress et les émotions, avec des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Il équilibre les deux branches du système nerveux autonome : le **sympathique**, stimulé à l'inspiration, prépare le corps à l'effort ; le **parasymphathique**, stimulé à l'expiration, ramène l'organisme au repos.

En pratique : inspirez 5 s, expirez 5 s (6 respirations par minute), pendant 5 minutes, 3 fois par jour. De nombreuses applications peuvent vous guider.

Niveau de preuve : réduction du stress et de l'anxiété perçus démontrée (Goessl et al., 2017).

Signaux d'alerte : quand consulter ?

SANS ATTENDRE — APPELEZ VOTRE ÉQUIPE OU LE 144

- Fièvre à **38 °C ou plus** pendant une chimiothérapie
- Essoufflement brutal, douleur dans la poitrine, palpitations
- Mollet ou bras gonflé, chaud et douloureux, d'un seul côté

DANS LES JOURS QUI VIENNENT — VOTRE CHIRURGIEN OU MÉDECIN

- Cicatrice très rouge, chaude, gonflée, ou qui suinte
- Poche de liquide qui grossit ou devient tendue
- Peau du bras ou du sein rouge et chaude, avec ou sans fièvre (possible infection, à traiter rapidement)
- Essoufflement inhabituel à l'effort, jambes qui gonflent

À SIGNALER À VOTRE PHYSIOTHÉRAPEUTE

- Bras plus lourd, bague ou montre qui serre d'un côté
- Corde tendue sous l'aisselle ou dans le bras
- Épaule qui ne progresse plus ou qui régresse
- Fourmillements dans les mains ou les pieds, pertes d'équilibre
- Douleurs articulaires sous hormonothérapie

Ligne InfoCancer de la Ligue contre le cancer : **0800 11 88 11** (gratuit, du lundi au vendredi, 10 h – 18 h).

Étapes 1 et 2 — après l'opération



EX. 1 & 2

Je respire • cohérence 5 s /
5 s



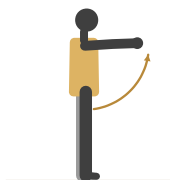
EX. 3

Je détends mes épaules •
10×



EX. 4

Je me redresse • 10×



EX. 5

Bras jusqu'à l'horizontale •
5-10×



EX. 6

Le pendule • 30 s à 1 min



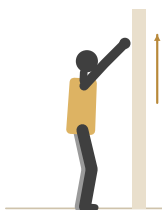
EX. 7

Je lève mon coude • 5×



EX. 8

Épaule en arrière • 5-10×



EX. 9

Mains au mur • 5× face, 5×
profil

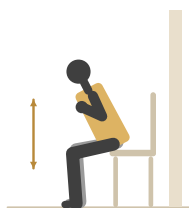


EX. 10

Cercles d'épaules • 5-10×

Toujours sous le seuil de la douleur.

Étape 3 — pendant les traitements



EX. 1
Jambes · 5-10× assis-
debout



EX. 2
Bras et dos · élastique 10×



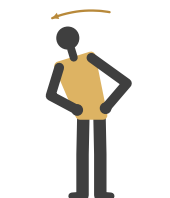
EX. 3
Étirements · 10-20 s



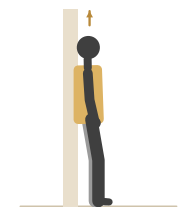
EX. 4
Je marche 30 min / jour



EX. 5 & 6
Je respire · cercles
d'épaules



EX. 7
J'incline et tourne le buste



EX. 8
Je me grandis · 5-10×



EX. 9
J'ouvre mes coudes · 5-10×



EX. 10
Mains contre le mur · 5-10×

Toujours sous le seuil de la douleur.

MON CARNET DE SUIVI

Je note mes progrès

Remplissez une colonne par semaine et apportez ce carnet à vos séances : ces repères nous aident à ajuster votre programme.

Semaine	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Exercices faits (jours / 7)								
Douleur (0 à 10)								
Fatigue (0 à 10)								
Bras levé : horizontale / au-dessus de la tête								
Mains derrière la nuque (oui / non)								
Levers de chaise en 30 s								
Minutes de marche / jour								
Bras lourd ou gonflé (oui / non)								

MES QUESTIONS POUR LA PROCHAINE SÉANCE



Nos sources

Les conseils de ce livret s'appuient sur les recommandations internationales et les études suivantes :

1. Campbell KL et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Med Sci Sports Exerc* 2019;51:2375-90.
2. McNeely ML et al. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment. *Cochrane Database Syst Rev* 2010;(6):CD005211.
3. Schmitz KH et al. Weight lifting in women with breast-cancer-related lymphedema. *N Engl J Med* 2009;361:664-73.
4. Mustian KM et al. Comparison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue: a meta-analysis. *JAMA Oncol* 2017;3:961-8.
5. Irwin ML et al. Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol* 2015;33:1104-11.
6. Stout NL et al. A prospective surveillance model for rehabilitation for women with breast cancer. *Cancer* 2012;118(8 Suppl):2191-200.
7. Koehler LA et al. Axillary web syndrome following breast cancer surgery: symptoms, complications, and management strategies. *Breast Cancer (Dove Med Press)* 2018;11:13-9.
8. Goessl VC et al. The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis. *Psychol Med* 2017;47:2578-86.
9. Organisation mondiale de la Santé. Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité. Genève : OMS ; 2020.

RESSOURCES UTILES

- **Ligue contre le cancer** — liguecancer.ch : brochures, conseil, soutien et ligues régionales, dont la Ligue neuchâteloise
- **Ligne InfoCancer** — 0800 11 88 11, gratuit, lundi-vendredi 10 h – 18 h
- **Urgences** — 144

Bravo pour le chemin parcouru

Vous êtes arrivé·e au bout de ce livret, et ce n'est pas rien. Chaque exercice fait, même les jours où l'énergie manquait, a compté.

La récupération après un cancer du sein n'est jamais une ligne droite : il y a des semaines où tout avance, d'autres où l'on a l'impression de reculer. C'est normal. Ce qui fait la différence, c'est la régularité, pas l'intensité.

Gardez ce livret à portée de main. Les exercices restent utiles des mois, voire des années après les traitements, notamment si une raideur, une douleur ou un gonflement réapparaît. Et n'hésitez jamais à revenir nous voir.

Nous remercions les patientes et patients qui partagent avec nous leur expérience : c'est elle qui nous fait progresser.



L'équipe PhysioPod

Centre de santé de la femme · Tivoli, Neuchâtel

Centre de santé *de la femme*

UNE NOUVELLE DIRECTION POUR NOTRE CENTRE

Notre centre de la rue du Tivoli 24, à Neuchâtel, prend une nouvelle direction : il devient un centre dédié à la santé de la femme.

Certaines prises en charge demandent plus qu'une salle de traitement : un lieu adapté, calme, où l'on se sent en confiance pour aborder ce qui reste souvent tu. C'est le sens de cette transformation. Nous avons réuni des professionnelles formées spécifiquement à ces problématiques et nous nous sommes équipés des technologies les mieux documentées dans ces indications.

- ♦ Sénologie et suites de cancer du sein
- ♦ Lymphœdème et drainage lymphatique
- ♦ Grossesse et post-partum
- ♦ Pelvi-périnéologie
- ♦ Urologie et sphère abdomino-pelvienne
- ♦ Le sport au féminin

Une approche individualisée, globale et *fondée sur les preuves*

APRÈS UN CANCER DU SEIN

Nous accompagnons les patientes dans les suites d'un traitement du cancer du sein : mobilité de l'épaule et de la paroi thoracique, cicatrices, cordes axillaires, lymphœdème et reprise progressive de l'activité physique.

SPHÈRE ABDOMINO-PELVIENNE ET PÉRINÉALE

- Incontinence urinaire d'effort, par urgenturie ou mixte
- Douleurs pelviennes
- Vaginisme et dyspareunies
- Hyperactivité vésicale
- Endométriose
- Grossesse et post-partum

NOS TECHNOLOGIES

ENDERMOLOGIE® LPG®

CELLU M6 INFINITY® MEDICAL

Stimulation mécanique des tissus, en complément de la physiothérapie conventionnelle. Un outil particulièrement intéressant sur les cicatrices, les fibroses et les adhérences : mobilité tissulaire améliorée, inconforts diminués, récupération fonctionnelle favorisée.

BIOFEEDBACK

BIOSTIM

Rééducation du plancher pelvien par voie endovaginale, endoanale ou par électrodes de surface. Il objective un travail musculaire souvent difficile à percevoir et mesure la progression, séance après séance.

TOUJOURS ASSOCIÉES À

Thérapie manuelle · Travail respiratoire et diaphragmatique · Exercices dynamiques · Éducation thérapeutique

PhysioPod — Santé de la femme

Rue du Tivoli 24, 2000 Neuchâtel
032 552 14 80 · info@physiopod.ch
physiopod.ch

LUNDI – VENDREDI · 8H – 19H

Bâtiment de l'administration cantonale
Parking souterrain à disposition

Département *bien-être*

PRENDRE SOIN DE SOI, AVEC LA MÊME EXIGENCE

PhysioPod prend une nouvelle direction : notre centre de la rue du Tivoli devient un centre de santé de la femme. Avec lui s'ouvre un département bien-être.

Le soin de soi mérite le même sérieux que le soin thérapeutique. Nous nous sommes équipés de l'endermologie® LPG® — CELLU M6 INFINITY®, une stimulation mécanique des tissus, non invasive et indolore, et nous travaillons avec la gamme cosmétique de la marque. Les séances sont menées par des professionnelles formées, dans un lieu calme.

I

VISAGE

II

CORPS &
SILHOUETTE

III

DÉTENTE &
RÉCUPÉRATION

Endermologie® LPG® — CELLU M6 INFINITY®

Massage médical et massage sportif · Cosmétiques LPG®

Ce que nous vous proposons, *séance après séance*

ENDERMOLOGIE LPG

VISAGE, COU ET DÉCOLLETÉ

- Éclat et microcirculation **20 min**
- Détox du regard, poches et cernes **25 min**
- Anti-âge repulpant, raffermissant ou redéfinissant **35 min**
- Décolleté et buste **30 min**
- Zones ciblées : front, yeux, lèvres, ovale, double menton, cou, mains **10-40 min**

CORPS ET SILHOUETTE

- Anti-cellulite **40 min**
- Affinement et fermeté, 1 à 8 zones au choix **10-40 min**
- Soin jeune maman, après la grossesse **30 min**
- Accompagnement des vergetures
- Endermopuncture, inspirée de l'acupuncture **50 min**

DÉTENTE, DRAINAGE ET RÉCUPÉRATION

ENDERMOLOGIE® BIEN-ÊTRE

- Drainage et détox, jambes lourdes **40 min**
- Vitalité, stress et sommeil **40 min**
- Relaxation et tensions musculaires **30 min**

MASSAGES

- Massage médical, sur les zones douloureuses ou tendues
- Massage sportif : préparation, récupération, prévention des blessures

COSMÉTIQUES LPG

Gammes visage et corps disponibles au centre : préparateurs et exfoliants, sérums et crèmes anti-âge, soins du regard, soins lipo-réducteurs et fermeté, sérum anti-cellulite, huile vergetures, compléments alimentaires. Nous vous conseillons ce qui prolonge votre séance à la maison, sans rien vous imposer.

Tout cela vous attend désormais à Tivoli 24.

Venez découvrir. Prenez soin de vous.

SUR RENDEZ-VOUS · 032 552 14 80

PhysioPod — Département bien-être

Rue du Tivoli 24, 2000 Neuchâtel
032 552 14 80 · info@physiopod.ch
physiopod.ch

LUNDI – VENDREDI · 8H – 19H

Bâtiment de l'administration cantonale
Parking souterrain à disposition



PhysioPod

INSTITUT DE PHYSIOTHÉRAPIE

Bouger pour mieux récupérer

PhysioPod — Centre de santé de la femme

Tivoli 24, 2000 Neuchâtel

032 552 14 80

info@physiopod.ch

Document d'information destiné aux patient-e-s. Il ne remplace ni un avis médical ni les séances de physiothérapie.

Textes et illustrations originaux © 2026 PhysioPod Sàrl. Tous droits réservés.