



# CONSEILS APRES UNE CHIRURGIE DU SEIN

Janvier 2023

Vous venez d'avoir une intervention chirurgicale au niveau du sein.

Quelle que soit l'intervention (tumorectomie, mastectomie avec prélèvement des ganglions de l'aisselle, curage axillaire, prélèvement du ganglion sentinelle), la chirurgie peut provoquer un enraidissement de l'épaule et limiter les gestes au niveau du bras

Parfois après la chirurgie, des complications peuvent survenir (hématomes, œdème sous le bras, etc.). N'hésitez pas à consulter votre chirurgien ou votre médecin traitant.

Après un curage axillaire il existe un risque faible que survienne un lymphœdème.

En cas de mastectomie totale, si une reconstruction immédiate n'est pas réalisée, une prothèse mammaire externe temporaire vous sera prescrite.

Des informations sur les prothèses mammaires externes vous seront transmises.

La reconstruction peut être aussi réalisée ultérieurement.

## REEDUCATION

*Une rééducation active, régulière et progressive de l'épaule et du bras améliore et accélère la récupération de vos possibilités physiques. Il est recommandé de débiter ce programme avec accord du chirurgien et après ablation des drains si vous en avez eu.*

Voici quelques exercices que vous pouvez faire :

- ✓ Levez les bras de chaque côté du corps, paume de mains vers le ciel en inspirant, puis baissez-les en soufflant.
- ✓ Levez simultanément les 2 bras tendus, mains croisées, en inspirant, puis descendez-les en soufflant
- ✓ Placez les mains derrière le dos au-dessus des fesses et montez-les jusqu'à l'agrafe du soutien-gorge.
- ✓ Placez vos mains derrière votre nuque, puis écartez progressivement les coudes vers l'arrière en inspirant, puis rapprochez-les vers l'avant en soufflant.

De la rééducation par un kinésithérapeute peut vous être prescrite afin d'améliorer la mobilité du bras et de l'épaule.

## MASSAGE

Après l'avis de votre chirurgien, vous pouvez masser vos cicatrices sous la douche ou à l'aide d'une crème hydratante (sans parfum, sans alcool) en exerçant des petits cercles et en décollant la peau.

Ce massage permet de redonner souplesse à la peau et à la cicatrice et d'éviter les adhérences qui pourraient vous gêner lors de la mobilisation du bras. Il permettra de faciliter le retrait de la prothèse adhérente et aidera le travail du chirurgien lors de la reconstruction mammaire (quand elle n'est pas immédiate).

L'association de la rééducation et des massages va permettre de retrouver la mobilité que vous aviez initialement au niveau du bras. Dès lors, vous pourrez reprendre toutes vos activités habituelles.

Il existe également des cures thermales post cancer qui permettent d'améliorer l'état de la peau et les cicatrices (notamment avant une chirurgie de reconstruction). Votre oncologue ou médecin traitant pourra vous renseigner.

## LYMPHOEDEME

Le lymphoedème se caractérise par une augmentation du volume du bras accompagnée d'une sensation de lourdeur. Il peut également apparaître au niveau de la main. Il peut se manifester quelques semaines après le curage axillaire ou des mois, voire des années plus tard.

En prévention :

- ✓ Ayez une activité mobilisant le bras plusieurs fois par semaine (natation, marche avec bâtons, aviron, kayak, etc.)
- ✓ Evitez la prise de poids.
- ✓ Evitez les coups de soleil.

En cas d'apparition d'un œdème, d'une gêne ou d'une sensation de lourdeur :

- ✓ Surélevez votre bras, en le posant sur un coussin par exemple.
- ✓ Passez un jet d'eau froide sur votre bras à l'aide de votre douche.
- ✓ Pratiquez une activité physique adaptée.
- ✓ Consultez rapidement votre médecin ou oncologue (il pourra vous prescrire un manchon ou un bandage, de la kinésithérapie ou une cure spécialisée en cas de lymphoedème persistant).

En prévention du risque d'infection :

- ✓ Evitez les brûlures, piqûres, coupures, etc. en portant des gants lorsque vous jardinez, bricolez, cuisinez, etc.
- ✓ En cas de blessure, désinfectez soigneusement et rapidement la plaie. En cas d'apparition de signes d'infection (rougeur, douleur, chaleur), consultez votre médecin.

Suite aux recommandations INCa (octobre 2021) :

Il n'y a pas de contre-indications à la réalisation de prélèvements sanguins et injections intraveineuses, à la mesure de la pression artérielle, aux vols en avion, au port de charge.

Il est conseillé la poursuite d'activité.

**Seul le contrôle du poids est recommandé pour prévenir le lymphoedème.**

Lien du document INCa : <https://www.onco-hdf.fr/actualite/inca-traitements-locoregionaux-des-cancers-du-sein-infiltrants-non-metastatiques/>

## PARLONS PROTHESES MAMMAIRES EXTERNES

Lors d'une mastectomie totale, si la reconstruction n'est pas immédiate, vous pouvez bénéficier de prothèses externes :

- ✓ Prothèse temporaire en mousse à mettre dans le soutien-gorge dès le lendemain de l'intervention et pendant 2 mois.
- ✓ Prothèse définitive. Il en existe de plusieurs sortes. Il est important de la porter quotidiennement afin d'éviter de prendre une mauvaise posture qui pourrait déclencher des douleurs.

Ces prothèses sont prises en charge par la sécurité sociale, renouvelables au bout d'une année puis tous les 18 mois sur prescription médicale.

Des soutiens-gorges et maillots de bain adaptés (non remboursés par la sécurité sociale) sont disponibles dans la plupart des magasins et pharmacies.

## GENERALITES

- ✓ Utilisez un déodorant sans alcool et sans sels d'aluminium de préférence 15 jours après cicatrisation complète et en dehors de la radiothérapie.
- ✓ Concernant l'épilation, renseignez-vous auprès de votre équipe médicale
- ✓ Si vous le supportez, vous pouvez porter votre soutien-gorge habituel. Sinon privilégiez un soutien-gorge plus confortable en coton et sans armatures.
- ✓ Ne pas exposer votre bras ainsi que les cicatrices au soleil, évitez les sources de chaleur et les bains trop chauds.