

Conseils après une chirurgie mammaire

Après une chirurgie mammaire, plusieurs conseils peuvent faciliter votre récupération et vous aider à reprendre vos activités quotidiennes.

Que faut-il faire?

La vitesse de récupération est variable d'une personne à l'autre. D'une manière générale, vous devriez vous sentir chaque jour un peu mieux, ou au moins aussi bien d'un jour à l'autre.

Portez une attention particulière à:

- votre température
- la mobilité de votre bras
- l'aspect local de la région opérée: cicatrice et zones avoisinantes
- l'aspect de votre bras si une chirurgie axillaire a été réalisée.

La période qui suit le retour à la maison peut être une période difficile d'un point de vue psychologique. En cas de besoin, n'hésitez pas à aborder cet aspect avec l'équipe soignante. Différents types de soutien peuvent vous être proposés.

Gestion de la douleur et de l'inconfort

- prenez sans délai les anti-douleurs prescrits et n'attendez pas que la douleur s'installe
- portez des vêtements amples jusqu'à ce que la plaie cicatrise
- choisissez des soutiens-gorge dans lesquels vous vous sentez à l'aise et, au besoin, demandez conseil à l'équipe soignante
- surélevez régulièrement le bras à l'aide d'un coussin
- en voiture, continuez à mettre votre ceinture de sécurité et demandez conseil au/à la physiothérapeute en cas de douleurs ou d'inconfort.

A éviter en cas de mastectomie ou de curage axillaire (bras du côté opéré):

- appui sur le côté opéré pendant votre sommeil les 4-6 semaines qui suivent l'opération
- port de charges lourdes avec le bras du côté opéré, y compris des courses ou des enfants en bas âge
- tâches ménagères lourdes, comme le lavage des vitres, l'aspirateur ou les travaux d'entretien
- balades avec de gros chiens en laisse
- toute activité sportive qui occasionne des mouvements brusques, un étirement du bras ou des risques de chocs du côté opéré
- toute prise de sang ou prise de tension artérielle sur le bras du côté opéré.

Ne placez pas de poche à glace sur le bras opéré pour atténuer les douleurs, notamment si vous avez eu un curage ganglionnaire. Evitez aussi les saunas et les bains de vapeur. Un passage brusque du froid au chaud ou une chaleur excessive peuvent augmenter le risque de lymphœdème. Discutez des recommandations avec le/la physiothérapeute.

Mobilité du bras

- utilisez votre bras en douceur de façon naturelle dès le lendemain de l'opération, en commençant par prendre un objet, puis en ouvrant une porte, etc.
- réalisez plusieurs fois par jour les exercices de mobilisation du bras et de l'épaule que vous avez appris avec le/la physiothérapeute

- évitez de tenir le bras collé coude au corps, sans mouvements.

Lorsque vous êtes en mouvement ou que vous réalisez les exercices recommandés, fiez-vous à ce que vous ressentez. Vous pouvez tolérer au maximum un étirement modéré et le geste ne doit en aucun cas devenir douloureux. Discutez des recommandations avec le/la physiothérapeute.

Soins du corps

- hydratez votre bras avec une lotion pour la peau et n'appliquez pas de lotion sur la cicatrice et son pourtour
- prenez le temps de masser la région opérée selon les conseils donnés lors de la consultation à l'Unité de sénologie
- renoncez aux bains, à la piscine et aux bains thermaux tant que la peau n'est pas cicatrisée
- évitez les frottements vigoureux pour sécher la peau au niveau de la région opérée et préférez un mouvement par tamponnement.

Signes d'alerte

- frissons ou température égale ou supérieure à 38°C
- écoulement ou saignement au niveau de la/des cicatrice(s)
- perception de chaleur, rougeur ou gonflement au niveau de la région opérée ou du bras du côté opéré