

## Proposition d'exercices après un cancer du sein

L'objectif des exercices est de retrouver la mobilité normale du bras et de l'épaule du côté du sein opéré.

Vous pouvez faire les exercices debout, le dos bien redressé, les pieds écartés largeur des hanches, ou bien assise sur une chaise, le dos bien redressé.

Veillez à ne pas bloquer la respiration pendant les exercices et ne forcez pas au delà de votre limite de tolérance à la douleur, étirez doucement vos muscles.

Répétez les exercices 5 à 10 fois et changez de côté le cas échéant; réalisez vos exercices de préférence 3x 10 minutes plutôt que 1x 30 minutes!

## Übungsvorschläge in der Brustkrebsnachsorge

*Dieser Übungen sollen die normale Beweglichkeit von Arm und Schulter auf der Seite der operierten Brust wiederherzustellen.*

*Sie können die Übungen stehend, mit geradem Rücken, Füße hüftbreit auseinander, oder mit geradem Rücken auf einem Hocker sitzend, durchführen.*

*Versuchen Sie während den Übungen gleichmäßig ein- und auszuatmen, dehnen Sie Ihre Muskeln sanft und gehen Sie nie über die Schmerzgrenze hinaus.*

*Wiederholen Sie die Übungen 5 bis 10 Mal, wechseln Sie gegebenenfalls die Seite und üben Sie lieber 3 mal 10 Minuten als 1 mal 30 Minuten.*



### **Europa Donna Luxembourg asbl**

Coalition européenne contre le cancer du sein  
1b rue Thomas Edison L-1445 Strassen  
Tél.: 621 4783 94 [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux  

### **Plus d'informations**

[www.alk.lu](http://www.alk.lu)  
[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)  
[www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu)

Édition 2020

ISBN 978-2-9199595-9-4

Textes © Europa Donna Luxembourg

Tableau 100 Femmes © Hilly Kessler

Mise en page: Marc Wilmes Design

Impression: Imprimerie Schlimé

### **Faites un don!**

CCPL LU09 1111 2127 0581 0000

CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

Un grand MERCI d'avance.



**DIGICASH**  
MOBILE PAYMENTS



## Exercices après un cancer du sein

Übungen in der Brustkrebsnachsorge



1



- Levez les épaules en inspirant.
- Descendez-les en soufflant.
- *Ziehen Sie die Schultern beim Einatmen hoch.*
- *Lassen Sie sie beim Ausatmen sinken.*

- Tournez les épaules en avant, puis en arrière.
- Tirez les omoplates bien vers le bas pendant l'exercice.
- Respirez régulièrement.
- *Kreisen Sie mit den Schultern nach vorne, dann nach hinten.*
- *Ziehen Sie die Schulterblätter während der Übung tief nach unten.*
- *Atmen Sie gleichmäßig.*

2



- Bougez votre main droite comme si vous vous alliez laver votre épaule gauche.
- Faites l'exercice avec la main gauche pour l'épaule droite. Répétez à tour de rôle.
- *Bewegen Sie Ihre rechte Hand als würden Sie Ihre linke Schulter „waschen“ und danach bewegen Sie Ihre linke Hand zur rechten Schulter. Im Wechsel wiederholen.*

3



- Saisissez l'oreille droite avec la main gauche en passant sur la tête.
- Restez dans cette position pendant quelques cycles de respiration, puis revenez lentement avec la main.
- Puis déplacez votre main droite vers votre oreille gauche. Répétez à tour de rôle.
- *Fassen Sie mit der linken Hand über den Kopf zum rechten Ohr.*
- *Bleiben Sie einige Atemzyklen in dieser Stellung und führen Sie die Hand dann langsam wieder zurück.*
- *Dann führen Sie die rechte Hand zum linken Ohr, immer im Wechsel.*

4

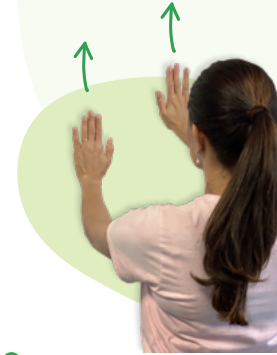


5



- Montez lentement, en inspirant, les deux bras tendus jusqu'à hauteur des épaules. Les paumes des mains sont l'une contre l'autre. Étirez les omoplates vers le bas.
- En expirant, abaissez à nouveau vos bras lentement et de manière contrôlée.
- *Führen Sie die Handflächen zusammen und heben Sie beide Arme beim Einatmen langsam auf Schulterhöhe. Ziehen Sie die Schulterblätter während der ganzen Übung nach unten.*
- *Führen Sie die Arme beim Ausatmen wieder langsam und kontrolliert nach unten.*

6



- Placez-vous face à un mur, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Montez progressivement les doigts des deux mains le long du mur, le plus haut possible.
- Ensuite, essayez alternativement de décoller les paumes et le bout des doigts du mur.
- Descendez lentement les deux mains.
- *Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, Füße hüftbreit auseinander.*
- *Führen Sie die Hände so hoch wie möglich an der Wand entlang.*
- *Dann versuchen Sie abwechselnd die Handflächen und die Fingerspitzen von der Wand zu lösen.*
- *Führen Sie die Hände wieder langsam nach unten.*

