



# Exercises to Improve Mobility of the Arm and Shoulder after Breast Cancer Surgery

After breast surgery, especially if you have had lymph nodes removed, it is usual to feel tightness when raising your arm. Some numbness or tingling may be present in your upper arm after surgery. This is normal and it may not disappear, but the area may become smaller over time. The following will help you regain your normal movement.

- Many of your daily activities are good arm exercises such as brushing your hair, drying your back, and light housework such as dusting, doing dishes and cooking.
- When walking allow your arm to swing at your side.
- Avoid heavy lifting, vacuuming, shoveling snow, and mowing the lawn, or activities that have you reaching high over your head.
- Exercises will provide the gentle stretch needed for a gradual increase in range of motion. Full movement should return in about 6-8 weeks.
- Do your exercises in front of a mirror when possible to ensure good posture and to have a chance to compare the movements to your good arm.
- **Remember** that all exercises should be done gently and within the limits of comfort.

## A. Exercises To Do After Discharge From Hospital Until The Drain Is Removed:

Repeat each exercise 10 times, 2-3 times a day.

- 1) Sitting or standing with your arms at your sides, shrug your shoulders. Hold for 5 seconds. Relax.
- 2) Gently rotate your shoulders upward, backwards then downwards. Hold for 5 seconds. Relax.
- 3) Pull your shoulder blades together. Hold for 5 seconds. Relax.
- 4) Arm lift: With your hands clasped together and your elbows straight, lift your arms up until a gentle stretch is felt, hold for 15 seconds, and then return to your starting position.
- 5) Hand exercises: squeeze a soft, small ball. It may help to reduce slight swelling and may help relieve the ache you may have in your arm.

**NOTE:** When sitting or lying down, support your arm on pillows. This may help decrease swelling and provide comfort.

## **B. Exercises To Do Once The Drain Is Removed:**

Repeat each exercise 10 times if possible, 2-4 times a day.

### 1. Wall walking:

- a) Stand facing the wall. Keeping your elbows straight, slowly walk your fingers up the wall as high as you can. Make sure you are not just bending your elbows but that the movement is coming from the shoulders. Walking with both hands will maintain good posture. Hold for the count of 10 and then slowly walk back down. Relax. Do not be discouraged. One finger at a time is progress.
- b) Stand sideways. Keeping your elbow straight, slowly walk your hand up the wall as far as you can. Hold for the count of 10 and then walk the arm back down. Relax.

### 2. Sitting on a chair:

- a) Raise your arm out to the side as high as possible. Keep your elbow straight. Hold for the count of 10 and then lower slowly.
- b) Raise your arm forward as high as possible. Keep your elbow straight. Hold for the count of 10 and then lower slowly.
- c) Place both hands behind your neck and bring your elbows out to the side as far as possible. Hold for the count of 10. Relax.

### 3. Using a large towel:

- a) Using the good hand to hold one end of the towel at the back and the affected hand to hold the towel at the neck, gently pull the affected arm down the back. (Drying your back motion)
- c) Change the hand positions and gently pull the affected arm up the back.

You should continue the exercises until you have regained full movement. If you have any questions or concerns, please contact the physiotherapist at 235-3684.

## Exercices pour améliorer les mouvements du bras et de l'épaule après une opération contre le cancer du sein

Après une opération au sein, surtout si l'on vous a enlevé les ganglions lymphatiques, il est normal de ressentir un tiraillement en levant le bras. Après l'opération, le haut du bras peut picoter ou être engourdi. C'est normal et cela ne disparaît pas toujours mais la zone touchée peut diminuer avec le temps. Les suggestions suivantes vous aideront à retrouver votre mobilité habituelle.

- Bien des activités de la vie quotidienne sont de bons exercices pour les bras, par exemple se brosser les cheveux ou se sécher le dos, et les travaux ménagers légers comme faire l'époussetage, la vaisselle et la cuisine.
- En marchant, faites balancer votre bras le long du corps.
- Évitez de soulever de lourdes charges, de passer l'aspirateur, de pelleter de la neige et de tondre la pelouse ou encore de faire des activités qui vous obligent à soulever le bras très haut au-dessus de la tête.
- Les exercices fournissent un léger étirement qui est nécessaire pour améliorer progressivement votre mobilité. Vous devriez retrouver votre pleine mobilité au bout de six à huit semaines.
- Chaque fois que c'est possible, faites vos exercices devant un miroir pour surveiller votre posture et pour comparer les mouvements avec l'autre bras.
- **Rappelez-vous** que tous les exercices doivent être faits en douceur et qu'ils ne doivent pas faire mal.

### A. Exercices à faire après la sortie de l'hôpital jusqu'à ce que le drain soit retiré

Répétez chaque exercice dix fois, deux ou trois fois par jour.

- 6) Assis(e) ou debout, les bras le long du corps, soulevez les épaules. Restez dans cette position pendant cinq secondes puis relâchez.
- 7) Roulez doucement les épaules en haut, en arrière et en bas, pendant cinq secondes puis relâchez.
- 8) Resserrez les omoplates pendant cinq secondes puis relâchez.
- 9) Levez les bras : Mains croisées et coudes droits, soulevez les bras jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement; restez ainsi pendant 15 secondes puis revenez à la position de départ.
- 10) Exercices des mains : Serrez une petite balle molle. Cela peut aider à diminuer l'enflure et à soulager la douleur éventuelle dans le bras.

**REMARQUE :** Lorsque vous êtes assis(e) ou allongé(e), placez des oreillers sous votre bras. Cela peut aider à diminuer l'enflure et offrir du confort.

## **B. Exercices à faire lorsque le drain est retiré**

Répétez chaque exercice dix fois si possible, deux à quatre fois par jour.

### 3. Déplacement le long du mur

- d) Placez-vous debout devant un mur. En gardant les coudes droits, faites marcher lentement vos doigts le long du mur aussi haut que possible. Veillez à ne pas plier les coudes et faites en sorte que le mouvement vienne des épaules. En déplaçant les deux mains en même temps, vous gardez une bonne posture. Restez dans cette position en comptant jusqu'à dix puis redescendez lentement les mains. Détendez-vous. Ne vous découragez pas. Un doigt à la fois, c'est déjà tout un progrès.
- e) Tournez-vous de côté (épaule fait face au mur). En gardant le coude droit, déplacez lentement la main le long du mur aussi loin que possible. Restez dans cette position en comptant jusqu'à dix puis redescendez le bras. Détendez-vous.

### 4. Assis(e) sur une chaise

- a) Levez le bras sur le côté, le plus haut possible, en gardant le coude droit. Restez ainsi en comptant jusqu'à dix puis baissez le bras lentement.
- b) Levez le bras devant vous aussi haut que possible. Restez ainsi en comptant jusqu'à dix puis baissez le bras lentement.
- c) Placez les deux mains derrière le cou et écartez les coudes le plus possible. Restez ainsi en comptant jusqu'à dix puis relâchez.

### 3. Avec une grande serviette :

- a) La main du côté non affecté tient une extrémité de la serviette dans le dos et la main affectée tient la serviette à la hauteur du cou. Faites doucement descendre le bras le long du dos (comme quelqu'un qui se sèche le dos).
- b) Inversez la position des mains et tirez doucement le bras affecté vers le haut du dos.

Vous devriez continuer les exercices jusqu'à ce que vous retrouviez toute votre mobilité. Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez communiquer avec le ou la physiothérapeute au 235-3684.