

CONSEILS PRATIQUES EN CHIRURGIE MAMMAIRE

Frédérique Forestier
Delphine Fautré
Département de chirurgie
Centre Henri Becquerel





Il faut un très bon maintien



Un soutien gorge de
préférence sans armature ,
bien emboitant et à larges
bretelles type brassière de
sport



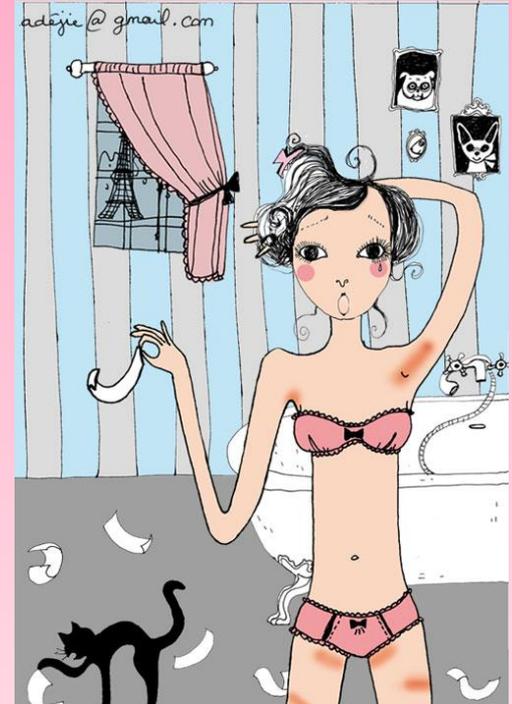
Pas de bain avant
4 à 6 semaines



(c) 2007 - <http://coloriage.mobi>



Eau et savon habituel
Bien sécher la cicatrice
Le déodorant est autorisé
L'épilation est possible dès
cicatrisation (pas d'épilation à la
cire chaude)





Il faut masser le sein par des mouvements circulaires vers le haut afin d'améliorer sa souplesse et le retour lymphatique.
Si possible 10 minutes par jour sans huile ou crème
Puis hydrater avec sa crème hydratante habituelle



Le port de la ceinture reste obligatoire.
Il n'y a pas de dérogation possible.





Faire régulièrement des mouvements de « petit train » avec les bras pour améliorer le retour lymphatique



La blessure est le seul facteur délétère pour le bras.
Mettre des gants dans toutes les situations où on risque de se blesser: les travaux ménager



Le jardinage.....



En cas de blessure:
désinfecter le plus
rapidement possible



En cas d'apparition de
trainées rouges sur le bras
(lymphangite) consulter
un médecin en ville ou au
Centre en urgence

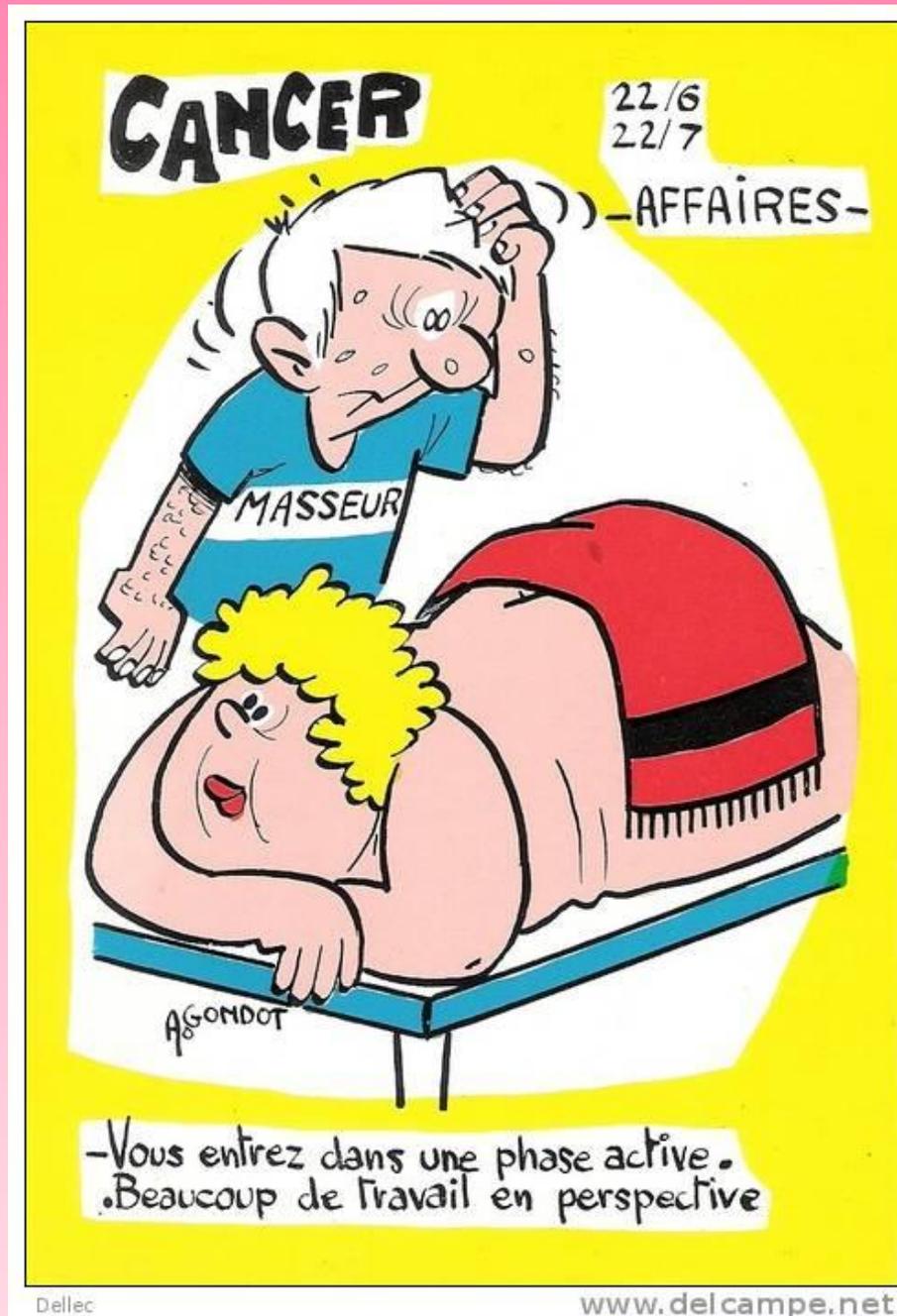




Limiter au maximum
les risques de coup
de soleil



Ne pas hésiter à
avoir recours à des
séances de kiné



Accessible
Convivial
Ludique
Séduisant

...

En juin,
le **TRIATHLON**
sera féminin !



Créer & Illustration: Rethoviel ©2007 www.triathlonfrance.com

**BOURGES (18), BRIVE (18), CHALAIN (39),
CHATELLERAULT (86), JARD SUR MER (85),
JUNIEGES (76), LA GRANDE MOTTE (34),
LA REUNION (974), LA ROCHELLE (17), LANNION (22),
L'ILE BOUCHARD (37), MONTCHANIN (71), NOUMEA (98),
PARIS (RCF) (75), PLOUJAY (56), PONTARLIER (25),
SAINT PAUL LES TROIS CHATEAUX (26),
SAINT-BRIEUC (22), SAINT-CALAIS (72),
SAINTE-ANNE (971), TAHITI (999),
VILLENEUVE SUR LOT (47),
VITRY LE FRANÇOIS (51),
VIRY-CHATILLON (91)**

POLAR
L'ÉLECTRONIQUE DU TRIATHLON

S
SPORTS

WELDER
L'ÉLECTRONIQUE DU TRIATHLON

VIV
L'ÉLECTRONIQUE DU TRIATHLON

adidas

FFTRIATHLON

Tous renseignements sur www.fftri.com

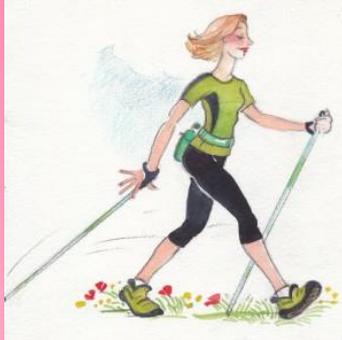
Du sport.....du
sport....du
sport....

Privilégier au début les sports portés (natation, vélo)



Puisdragon boat.....





Le sport diminue le risque de récurrence, améliore la fatigue et diminue les effets secondaires des traitements.

Le trio gagnant:
marche nordique + tennis+ fitness



**Activité Physique Adaptée
4.5h/semaine**

- 50% récurrence

N'hésitez pas à appeler en cas de problème



« Qui mieux que vous sait vos besoins ? Apprendre à se connaître est le premier des soins... »

Jean de la Fontaine