

*Vous souhaitez en savoir plus ?*

Rendez-vous sur :  
[reseaudeskinesdusein.fr](http://reseaudeskinesdusein.fr)  
[urpsmk-bfc.fr](http://urpsmk-bfc.fr)  
[aktl.org](http://aktl.org)

*Précommandez votre livret d'exercices*



<https://mailchi.mp/reseaudeskinesdusein.fr/telecharger-mon-kine-maccompagne>



*Kinésithérapie et rééducation  
après un cancer du sein*

**Vous avez été opérée d'un cancer du sein ?**

Votre kiné peut vous aider pour :

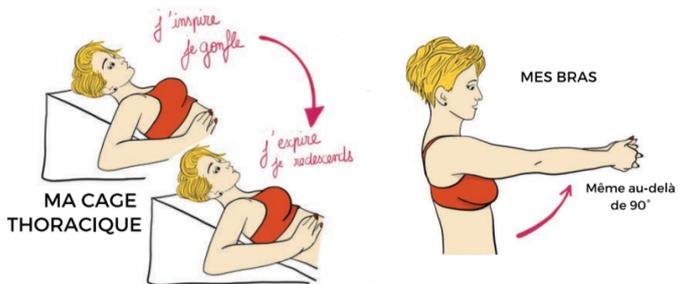
-  douleurs post opératoires
-  l'état de votre peau
-  les cicatrices
-  les postures
-  les lymphœdèmes
-  les raideurs de l'épaule

*Parlez-en à votre kiné !*



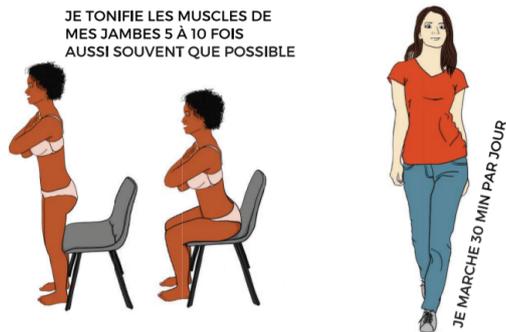
# Je réalise des exercices quotidiennement

De la sortie de l'hôpital jusqu'à la visite post opératoire



En cours de chimiothérapie

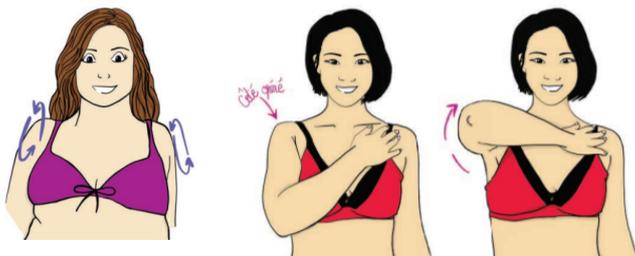
JE TONIFIE LES MUSCLES DE MES JAMBES 5 À 10 FOIS AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE



Après mon premier bilan avec mon chirurgien

JE BOUGE MES ÉPAULES 5 À 10 FOIS EN DOUCEUR

JE LÈVE MON BRAS 5 FOIS



En cours de radiothérapie

J'INCLINE ET JE TOURNE MON BUSTE

JE TRAVAILLE MA POSTURE

