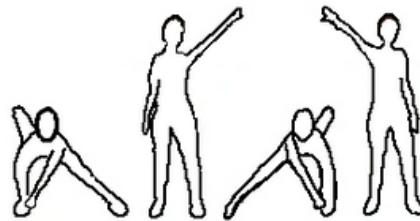
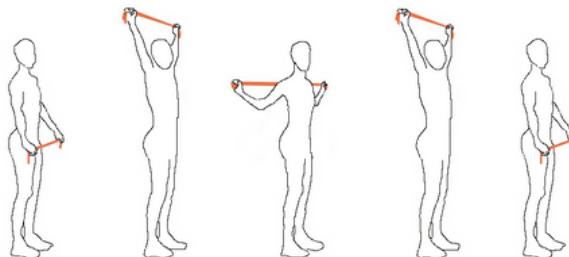


Élevation antérieure : Jambes légèrement écartées, se baisser jusqu'à avoir la tête au niveau de la taille, bras pendants. Remonter en levant les bras et en tirant au maximum. En cas de difficulté, s'aider en joignant les mains.



Élevation diagonale : Jambes légèrement écartées, poser une main sur le pied opposé. Remonter en diagonale en levant les bras et en tirant au maximum.

#### Exercice 6 : Renforcement musculaire des épaules



Debout, sur un tabouret ou sur une chaise sans s'adosser, dos droit

Départ : main sur les cuisses, élastique tendu

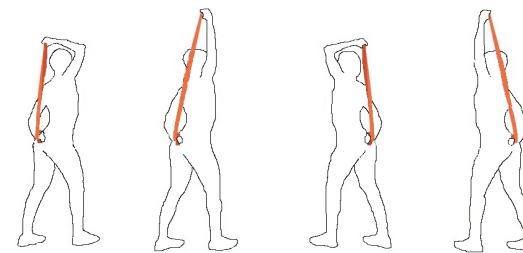
1 - Monter les deux bras au-dessus de la tête, élastique tendu

2 - Écarter les bras pour tendre l'élastique derrière la nuque, s'arrêter au niveau de la ligne des épaules

3 - Remonter les bras, détendre l'élastique

4 - Revenir à la position de départ

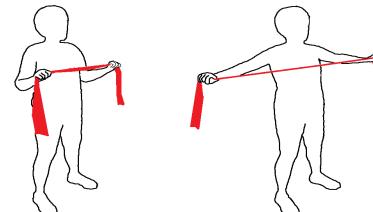
#### Exercice 7 : Travail des rotations



La bande élastique est maintenue dans le milieu du dos par la main qui ne travaille pas, le membre qui travaille est coude fléchi au niveau de la tête.

Réaliser une extension du bras vers le haut

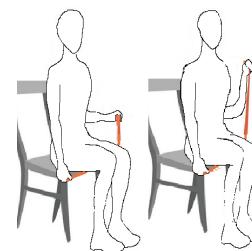
#### Exercice 8 : Travail des pectoraux



Mains à hauteur des épaules, coudes fléchis, dos droit contre un mur. Ouvrir en tendant les bras, l'élastique restant à la même hauteur lors de l'extension.

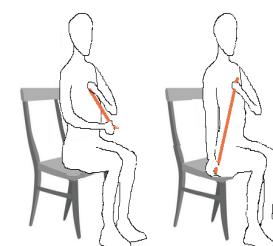
#### Exercice 9 : Travail des biceps / triceps

Sur une chaise, un tabouret



Coude au corps, élastique coincé sous la cuisse et tenu par l'autre main, paume de la main tournée vers le haut, effectuer une flexion du coude. Abaisser doucement la main vers le genou.

La bande élastique est maintenue sur le pectoral (poitrine) par la main opposée, le membre qui travaille est coude au corps, réaliser une extension du coude vers le bas.



# Association Vivre Mieux le Lymphœdème

Association de patients et de professionnels  
Au service des patients



Agrement national  
par le Ministère des Solidarités et de la Santé

#### Exercices Membres Supérieurs

Cette fiche a pour but de vous présenter les exercices à réaliser pour améliorer le drainage de vos membres supérieurs.

Exercices à réaliser avec vos contentions (bandages ou contentions définitives) afin de réaliser un pompage musculaire et lymphatique

Matériel nécessaire :

élastique,  
haltère ou bouteille d'eau,  
petite balle,  
chaise ou tabouret

## Mise en place

Commencer par une série de 10 mouvements pour chaque exercice la première semaine. Les semaines suivantes, passer à deux séries de 10 mouvements.

Durée de la séance : +/- 15 minutes

### Pour la respiration :

Inspirer toujours par le nez et expirer toujours par la bouche.  
Ne jamais bloquer la respiration.

### Garder à l'esprit certaines règles :

- Ne pas chercher la performance
- Ne jamais provoquer la douleur
- Éviter les mouvements brusques ou violents
- Effectuer les exercices lentement au rythme de la respiration

Adapter votre séance en choisissant les exercices en fonction de votre état physique.

Exercices proposés par Maryvonne CHARDON-BRAS, Frédéric DIGOY et Virginie ABBADIE LONGO, Masseur-kinésithérapeutes

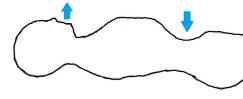
## Exercices membres supérieurs

### Exercice 1 : Respiration abdomino-diaphragmatique

#### Inspiration



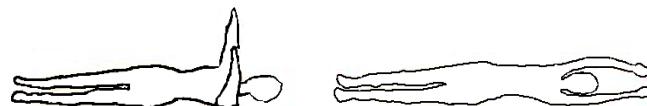
#### Expiration



En position allongée, inspirer lentement par le nez en gonflant le ventre pendant 5s, expirer entement par la bouche pendant 5s. Recommencer sur une durée de 5 minutes.

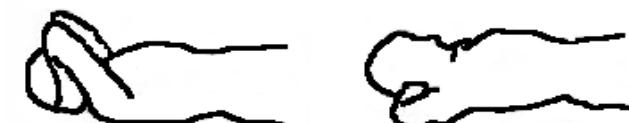
Prise de conscience de sa respiration, et progressivement amélioration de la respiration abdomino-diaphragmatique.

### Exercice 2 : Décubitus dorsal



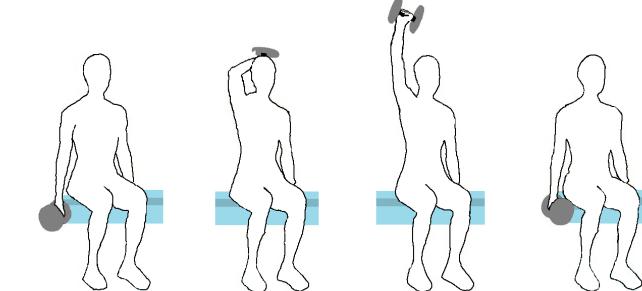
En position allongée, amener les deux mains jointes vers le plafond puis progressivement vers l'arrière de la tête. Attention ! Si douleur, souffler puis amener progressivement vers le mouvement maximum.

### Exercice 3 : Décubitus dorsal



En position allongée, amener les deux mains jointes sous la nuque et laisser progressivement tomber les coudes jusqu'à l'étirement maximum (coudes posés sur le lit). Rester en posture 2-3 minutes avec la respiration diaphragmatique.

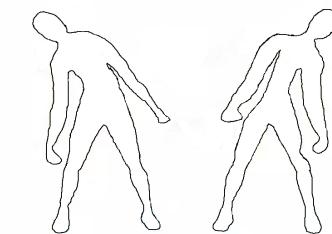
### Exercice 4 : Assis avec une balle/haltère



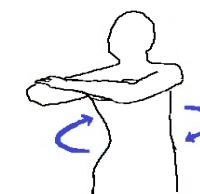
Omoplates en arrière, épaules basses, mains en supination (paume vers le haut).

Inspirer en amenant la main vers le plafond, expirer en amenant la main vers l'oreille controlatérale (bras décalé de 30° en avant par rapport à l'équerre), inspirer en remontant la main vers le plafond en tournant la main (pour qu'elle se retrouve en pronation (paume vers le sol) à la fin) et redescendre en expiration vers la position initiale.

### Exercice 5 : Recentrage des omoplates



Inclinaison du buste : épaules en arrière, mains le long du corps, inclinaison du buste en essayant de maintenir le dos droit.



Rotation du buste : Mains sur les épaules, rotation du buste