

Activity and Exercise After Breast Reconstruction Surgery

Day after surgery to 2 weeks

- Wear your front closing wireless bra and compression binder or girdle at all times. You may remove these while showering.
- Take short walks several times a day.
- Stairs – only climb when necessary.
- Shoulder movement – do not lift your elbows above shoulder height.
- Lifting – do not lift more than 5 pounds/2 kilograms (e.g., a phone book).
- You may drive unless you are on narcotic pain medication or you have abnormal blood test results.

From 3 to 6 weeks

- Continue wearing your compression binder or girdle.
- Increase your daily walking (2-3 blocks).
- No restrictions to shoulder movement. Start lifting your arm above your head and work towards full movement. By week five, your shoulder movement should be back to normal.
- Lifting – do not lift more than 10 pounds/5 kilograms (e.g., a small baby).

From 6 weeks to 3 months

- You do not need to wear your compression binder or girdle.
- Continue to wear a front closing wireless bra for 3 months.
- No restrictions on lifting but start slowly as your muscles will be weak.
- You may begin to do normal household activities again (e.g., laundry and vacuuming).
- You may resume sexual activity.
- You may increase your general activity level (e.g., swimming or working out). If after 3 months you are not back to your normal activities (like before your surgery), ask your doctor for a referral to physiotherapy.

Specific Instructions

If you had breast reconstruction using your abdominal tissue (DIEP flap)

- Sleep on your back with your head and knees on a pillow for 4-6 weeks.
- Sit, stand and walk in a slightly bent forward posture for 2-3 weeks.

If you had breast reconstruction using your upper inner thigh tissue (TUG flap)

- Sleep on your back with your knees together for 4-6 weeks.
- Sit reclined back with your knees together for 2-3 weeks.
- Walk keeping your knees together for 2-3 weeks.

If you had breast reconstruction using your buttock tissue (SGAP flap)

- Sleep on your back with your legs and hips straight for 4-6 weeks.
- Sit as little as possible. When you must sit (e.g., going home in the car and to the toilet) lean back as much as possible for 4 weeks.

Call your surgeon or your nurse if you have questions:

Dr. Buchel, Plastic Surgeon
Heather Chapko RN, Clinical Nurse
204-787-8830
Health Sciences Centre

Dr. Hayakawa, Plastic surgeon
Shaney Weirich RN, Clinical Nurse
204-787-8829
Health Sciences Centre

Created by the Breast Health Centre with input from the Health Sciences Centre
Breast Reconstruction Team.

Revised April 2013

Activité et exercice après une reconstruction mammaire

À partir du lendemain de la chirurgie et pendant 2 semaines

- Portez en tout temps votre soutien-gorge sans armature et avec fermeture à l'avant, ainsi que votre bande ou votre gaine compressive. Vous pouvez les enlever pour vous doucher.
- Faites de petites promenades à pied plusieurs fois par jour.
- Montez l'escalier uniquement si cela est nécessaire.
- Mouvements des épaules – évitez de lever vos coudes plus haut que vos épaules.
- Ne soulevez pas plus de 5 livres ou 2 kilos (un annuaire de téléphone, par exemple).
- Vous pouvez conduire, sauf si vous prenez des analgésiques narcotiques (contre la douleur) ou si les résultats de vos examens de sang étaient anormaux.

Entre 3 et 6 semaines après la chirurgie

- Continuez à porter votre bande ou votre gaine compressive.
- Marchez un peu plus loin tous les jours (à 2 ou 3 îlots).
- Vous pouvez recommencer à bouger les épaules sans restrictions. Commencez à lever le bras au-dessus de votre tête et faites des mouvements progressifs pour retrouver l'usage complet de votre épaule. Ceci devrait se produire d'ici la cinquième semaine.
- Ne soulevez pas plus de 10 livres ou 5 kilos (un petit bébé, par exemple).

Entre 6 semaines et 3 mois après la chirurgie

- Vous n'avez plus besoin de porter votre bande ou votre gaine compressive.
- Continuez à porter un soutien-gorge sans armature et avec fermeture à l'avant pendant 3 mois.
- Vous pouvez soulever des poids sans restriction, mais en commençant doucement car vos muscles seront affaiblis.
- Vous pouvez recommencer vos travaux ménagers ordinaires (faire la lessive et passer l'aspirateur, par exemple).
- Vous pouvez intensifier votre niveau d'activité générale (la natation ou les exercices, par exemple). Si, au bout de 3 mois, vous n'avez pas encore pu reprendre vos activités normales (celles que vous aviez avant la chirurgie) demandez à votre médecin qu'il vous envoie à une physiothérapeute.

Centre de santé du sein

400, avenue. Taché, bureau 100

Winnipeg, Manitoba R2H 3C3

Téléphone : 204.235.3906

Sans frais : 1.888.501.5219

Télécopieur : 204.231.3783

www.wrha.mb.ca/community/bhc/index-f.php

Instructions particulières

Si on vous a fait une reconstruction du sein avec un lambeau abdominal (DIEP)

- Pendant 4 à 6 semaines, dormez sur le dos, un oreiller sous la tête et un sous les genoux.
- Pendant 2 à 3 semaines, restez légèrement courbée en avant lorsque vous êtes assise, lorsque vous vous levez et lorsque vous marchez.

Si on vous a fait une reconstruction du sein avec un lambeau de cuisse (TUG)

- Pendant 4 à 6 semaines, dormez sur le dos, les genoux joints.
- Pendant 2 à 3 semaines, lorsque vous êtes assise, restez inclinée en arrière, les genoux joints.
- Pendant 2 à 3 semaines, marchez en gardant les genoux joints.

Si on vous a fait une reconstruction du sein avec un lambeau fessier (SGAP)

- Pendant 4 à 6 semaines, dormez sur le dos, les jambes et les hanches droites.
- Restez assise le moins possible. Pendant 4 semaines, si vous devez vous asseoir (dans l'auto ou aux toilettes, par exemple), inclinez-vous le plus possible en arrière.

Appelez votre chirurgien ou votre infirmière si vous avez des questions

Dr. Buchel, chirurgien plastique

Heather Chapko, inf. aut., infirmière clinicienne

204-787-8830

Centre des sciences de la santé

Dr. Hayakawa, chirurgien plastique

Shaney Weirich, inf. aut., infirmière clinicienne

204-787-8829

Centre des sciences de la santé

Crée par le Centre de santé du sein de l'Office régional de la santé de Winnipeg et de l'équipe de reconstruction du sein du Centre des sciences de la santé.

Révisé en avril 2013