

Mastoplastie de réduction après avis de la HAS*

Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patiente, des durées de référence vous sont proposées.

Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patiente.

Type d'emploi		Durée de référence*
Travail sédentaire		10 jours
Travail physique léger	Charge ponctuelle < 10 kg charge répétée < 5 kg	14 jours
Travail physique modéré	Charge ponctuelle < 20 kg Charge répétée < 10 kg	21 jours
Travail physique lourd	Charge < 25 kg	28 jours

**Durée à l'issue de laquelle la majorité des patientes est capable de reprendre le travail.
Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités de la patiente.*

► **La durée de l'arrêt est à adapter selon :**

- l'âge de la patiente,
- l'étendue et le type de chirurgie,
- les complications éventuelles,
- la durée et les conditions de transport.

Mastoplastie de réduction

► **Restauration des capacités fonctionnelles**

Le port d'un soutien gorge de contention est recommandé jour et nuit pendant 1 mois environ. Le sein prend sa forme naturelle en 2 mois environ. Le résultat définitif est observable en 6 mois environ.

L'allaitement reste le plus souvent possible après mammoplastie de réduction.



Votre patiente a-t-elle reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?

► **Reprise des activités professionnelles**

Le port de charges lourdes étant déconseillé pendant 3 à 6 semaines, un aménagement temporaire du poste de travail peut être envisagé auprès du médecin du travail.



La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt ?

► **Reprise des activités sportives et de loisir**

La reprise des activités sportives peut se faire en moyenne après 4 à 6 semaines.

La conduite automobile est possible après 1 semaine environ.



Votre patiente a-t-elle été informée des conditions pour reprendre ses activités sportives et de loisir ?

Sources : Hôpital St Louis, Information des patients : Chirurgie du sein, hypertrophie mammaire et plastie mammaire de réduction, http://www.hopitalsaintlouis.org/index.php?option=com_content&view=article&id=90: hypertrophie-mammaire&catid=38:sein1&Itemid=90.
Société Française de chirurgie plastique Reconstructrice et esthétique (SOFCRE), Fiche d'information : Chirurgie de l'hypertrophie mammaire ou plastie mammaire de réduction pour hypertrophie, Annales de chirurgie plastique et esthétique 54,248-250, 2009.
Official Disability Guidelines, 14th Edition, 2009.
Medical Disability Advisor, 5 th Edition, 2005.
Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne 2003.
Australian Society of Plastic Surgeons, Surgical Recovery Guideline, Breast Reduction or Breast Lift, <http://www.plasticsurgery.org.au/framework/modules/documents/downloadaddocument.aspx?documentguid=a1936d33-3785-4885-9bd2-5743cd1c9075>
NHS Choice, Breast reduction-Recovery, <http://www.nhs.uk/Conditions/Breast-reduction/Pages/Recovery.aspx>