

# DOULEURS AUX SEINS D'ORIGINE MUSCULO-SQUELETTIQUE

AUSSI APPELÉ :  
SYNDROME DE CONSTRICTION MAMMAIRE  
ou MASTALGIE MUSCULO-SQUELETTIQUE



## VOUS POUVEZ RESSENTIR?

- Douleur ou "coup de couteau"
- Brûlure ou froid
- Démangeaison, picotement et/ou élancement
- Précis ou diffus
- Profond ou superficiel
- Irradiation dans le dos ou vers l'aisselle



## QUOI FAIRE?

### À LA MAISON

Correction de la posture d'allaitement  
Étirements  
Massage des zones douloureuses  
Correction des autres postures

### À LA CLINIQUE

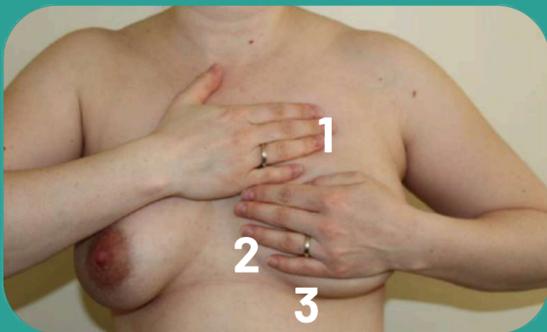
Soins chiropratiques ciblés et adaptés spécifiquement à vous



30 sec.  
4x/jour

## MASSAGE DE VOS RÉGIONS DOULOUREUSES

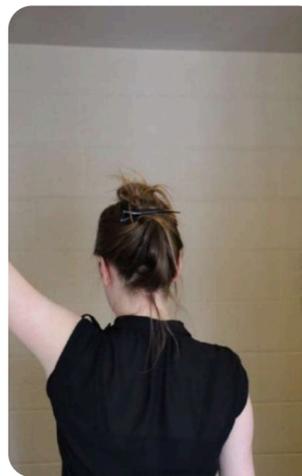
4 régions possibles



Le massage des régions 2 et 3 n'est pas montré. Mais si pour vous, elles sont douloureuses, faites le même genre de massage dans ces régions.

30 sec.  
4x/jour

## ÉTIREMENTS



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Éviter de forcer ou de pousser avec les bras.
- Éviter ou limiter le transport d'objets lourds (ex: siège d'auto avec bébé).
- Favoriser le portage et limiter l'utilisation de la poussette.

**Si les symptômes persistent après une semaine de traitement à la maison, consultez votre chiropraticienne pour une évaluation de votre condition et le traitement approprié.**

## RECOMMANDATIONS DE POSTURE D'ALLAITEMENT

- Amener votre bébé vers le sein. Ne pas se pencher vers l'avant.
- Détendre les épaules, favoriser l'ouverture de la poitrine et éviter d'avoir les épaules enroulées vers l'avant et le dos arrondi. Aligner les épaules au-dessus du bassin, ne pas les déplacer vers un côté.
- Appuyer les coudes sur des coussins ou sur des appui-bras.
- Détendez-vous, respirez... Revoir vos postures d'allaitement avec votre chiropraticienne.

