



Décembre  
2011

# ARRÊT DE TRAVAIL

## Mastoplastie de réduction

 après avis de la HAS<sup>[1]</sup>

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 un 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.



## 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 mastoplasie de réduction.

## 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.

## 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 reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

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

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

## Sources :

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.  
Hôpital St Louis, information des patients : chirurgie du sein, hypertrophie mammaire et plastie mammaire de réduction, [http://www.hopitalstlouis.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=90:hypertrophiemammaire&catid=38:sein1&Itemid=90](http://www.hopitalstlouis.org/index.php?option=com_content&view=article&id=90:hypertrophiemammaire&catid=38:sein1&Itemid=90)  
Official Disability Guidelines, 14<sup>th</sup> Edition, 2009.  
Medical Disability Advisor, Reed group, 5<sup>th</sup> Edition, 2005.  
Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne, 2<sup>ème</sup> édition.  
Australian Society of Plastic Surgeons, Surgical Recovery Guideline, Breast Reduction or Breast Lift, <http://www.plasticsurgery.org.au/framework/modules/documents/downloaddocument.ashx?documentguid=a1936d33-3785-4885-9bd2-5743cd1c9075>  
NHS Choices, Breast reduction recovery, <http://www.nhs.uk/Conditions/Breast-reduction/Pages/Recovery.aspx>

[1] [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)