

LISTE DES SPORTS APRES UNE AUGMENTATION MAMMAIRE

Vue complète des sports adaptés en fonction de leur impact potentiel sur la poitrine et les implants. Chaque sport doit être repris progressivement, avec validation du chirurgien Dr Jérémy Djan.

RECOMMANDES



A EVITER



A BANNIR



MARCHE A PIEDS

Sur terrain plat ou légèrement vallonné)

YOGA DOUX

postures non sollicitantes pour la poitrine

PILATE

Adapté, sans sollicitations des bras et pectoraux

NATATION DOUCE

Après 6 semaines et validation médicale

VELO STATIONNAIRE

Sans inclinaison excessive du buste

ETIREMENTS

Des jambes et du dos

AQUAGYM LÉGÈRE

Sans mouvements brusques ou sollicitations de la poitrine

RUNNING LEGER

Possible après 3 mois, avec un soutien-gorge adapté

MUSCULATION LÉGÈRE DES BRAS

Charges légères, pas avant 6-8 semaines

ZUMBA & DANSE CARDIO MODÉRÉE

Mouvements lents uniquement

STRETCHING INTENSIF

Surtout si cela engage les muscles pectoraux

TENNIS OU SPORTS DE RAQUETTE

Les mouvements de frappe sollicitent trop la poitrine

CYCLISME CLASSIQUE

A éviter avant 3 mois pour limiter les vibrations et inclinaisons du buste

RANDONNÉES EXIGEANTES

Peut exercer des pressions ou mouvements brusques sur le haut du corps

CROSSFIT

Sollicitation intense des muscles pectoraux et impacts élevés

BOXE

Et autres sports de combat (risques de coups directs sur la poitrine)

COURSE À PIED INTENSE

impact prolongé sur la poitrine et les implants

HALTÉROPHILIE OU MUSCULATION LOURDE

Charges importantes qui sollicitent les pectoraux

SPORTS DE CONTACT

Rugby, football, judo, etc., en raison des risques de chocs directs

ESCALADE

Forte sollicitation des muscles pectoraux et étirements extrêmes du haut du corps

SAUTS SUR TRAMPOLINE

Ou sports acrobatiques, pressions et impacts répétés sur la poitrine

LE CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE, JEREMY DJIAN
vous conseille sur la reprise de vos sports préférés.