



« J'ai un lymphoedème du bras »  
Comment le prendre en charge?

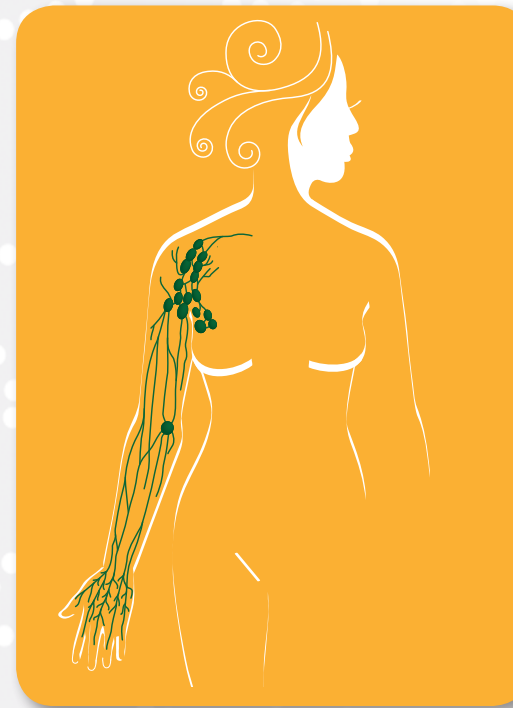
## Définition

Le lymphoedème ou « gros bras », peut être une des séquelles des traitements du cancer du sein. C'est une insuffisance de drainage du liquide lymphatique, liquide incolore appelé « lymphhe ». Le système circulatoire de retour vers le cœur se fait par une double voie lymphatique et veineuse.

Les vaisseaux lymphatiques drainent les liquides, les grosses protéines, et les débris cellulaires. Ils participent également à la lutte anti-infectieuse de par leur rôle dans le système immunitaire.

Le système lymphatique est un réseau de fins vaisseaux essentiellement superficiels parallèle au système veineux.

schéma de l'anatomie lymphatique du bras

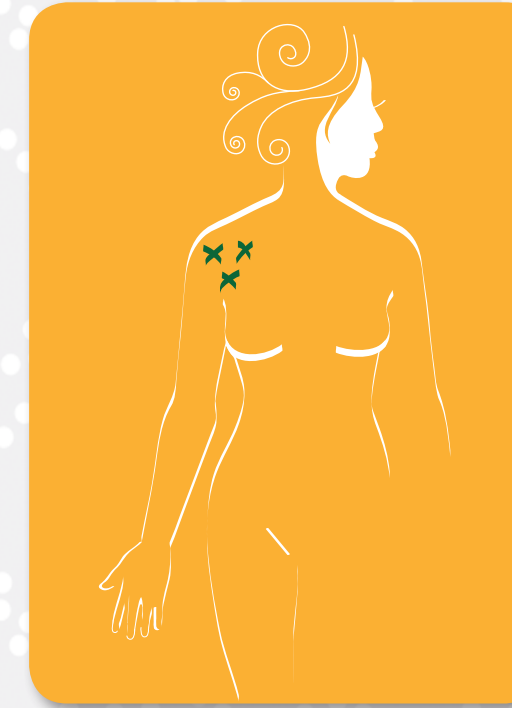


## Pourquoi un lymphoedème ? Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ?

Les traitements du cancer du sein peuvent modifier le drainage de la lymphhe :  
- pendant la chirurgie mammaire le chirurgien enlève un ou plusieurs ganglions axillaires (ganglion sentinelle ou curage) pour identifier une éventuelle colonisation par les cellules cancéreuses. Cela peut freiner le retour lymphatique.  
- de même la radiothérapie peut aussi perturber le drainage lymphatique au niveau du sein et/ou du membre supérieur.

Un effort, un traumatisme ou une agression, même modérés, peuvent provoquer une surcharge de liquide et déclencher l'apparition d'un lymphoedème. Aucun délai d'apparition n'est prévisible. Ce lymphoedème peut apparaître immédiatement ou très longtemps après la chirurgie et les traitements. Le lymphoedème est une pathologie chronique qui nécessite l'adaptation de certaines règles simples d'hygiène de vie afin de « prendre soin » très simplement de son bras sensibilisé.

Atteintes lymphatiques après traitement radiochirurgical



## Quand consulter ?

Je consulte mon médecin traitant si je constate :

- Une gêne ou une lourdeur anormale de mon bras
- Une douleur
- Une sensation de chaleur
- Une modification de l'aspect de ma peau
- Une modification du volume de mon bras
- Une blessure importante ou longue à cicatriser

## Je dois consulter en urgence en cas :

- De fièvre
- Et/ou de frissons
- Et/ou de rougeur et chaleur locale
- De morsure

Chaque cas est particulier, à partir de ces conseils vous pourrez vous montrer créatifs, inventifs !

**Je fais ce que j'aime avec mon lymphoedème !!!!**



avec le soutien  
des comités départementaux bas normands

Document élaboré par le groupe de travail lymphoedème du comité opérationnel du Réseau Régional Douleur

[www.douleur-rdbrn.org](http://www.douleur-rdbrn.org)

## En pratique :

### Soins d'hygiène et beauté

- Prendre soin de sa peau, bien l'hydrater pour la protéger
- Traiter et désinfecter les petites coupures, griffures, écorchures (ne pas utiliser d'eau de javel)
- Si aspect inhabituel de la peau ou d'une blessure, surveiller et si besoin consulter votre médecin traitant
- Epilation : préférer les crèmes dépilatoires si pas d'allergie, plutôt que le rasoir (risque de coupure) ou l'épilation à la cire (chaleur et traumatisme)
- Préférer la lime à ongle au coupe-ongle
- Coloration des cheveux : porter des gants
- Choisir des vêtements et de la lingerie adaptés et confortables (pas trop serrés)
- Porter des bagues et bracelets adaptés

### Au jardin : je suis vigilante

- Soleil (coups de soleil)
- Répartir les charges
- Ratisser, bêcher, tailler les haies avec modération  
Attention aux épines !

### Je pense à :

- Utiliser des gants de protection le plus souvent possible
- Mettre le bras au repos main légèrement surélevée
- Utiliser des produits répulsifs contre les insectes
- M'accorder des moments de détente, de relaxation, de respiration abdominale



## En pratique :

### Lors de soins médicaux : je protège mon bras

- Signaler la fragilité du bras dès qu'une circonstance à risque se présente : intervention chirurgicale, anesthésie locale ou générale, examens invasifs...
- Éviter la prise de tension artérielle, les prises de sang ou les injections sur le bras du côté du sein opéré
- En cas d'atteinte des deux bras, tous ces actes peuvent se faire sur les jambes

### A la maison : je suis attentive

- Dans la cuisine : four, eau chaude, couteaux, mouvements répétitifs en général (exemple : râper beaucoup de légumes à la main)
- Lors de l'entretien : vitres, charges lourdes, aspirateur, balayage, produits corrosifs (javel...)
- Pour la couture : piqûres... Utiliser un dé à coudre
- En présence d'animaux : morsures, griffures, piqûres d'insectes...
- Lors de certains mouvements : Répétitifs ou trop statiques (repassage, ordinateur)

### Au travail :

- Parler avec le médecin du travail lors de la visite de pré-reprise, il vous conseillera si nécessaire pour un poste plus adapté
- Au travail comme à la maison je protège mon bras



## Le bien être en toute sécurité

### Loisirs et vacances

- « Ma trousse de voyage spécifique » :
  - . crème solaire, crème hydratante
  - . désinfectant
  - . antibiotiques (ordonnance du médecin)
  - . répulsifs anti-moustique
  - . pansements
- Sac à mains ou sac à dos léger
- Vêtements légers et couvrants
- Lors des trajets en voiture, train, avion
  - . bouger
  - . s'hydrater
  - . porter une compression spécifique en accord avec le médecin
  - . faire des pauses

### Sports : je bouge avec plaisir !

**Déjà sportive** : je reprends progressivement mon sport habituel  
J'adopte le rythme qui me convient  
**Sportive débutante** : il est important de pratiquer un exercice physique tous les jours  
Je commence un nouveau sport, j'en parle d'abord avec mon kinésithérapeute, mon équipe soignante

### Alimentation : je stabilise mon poids!

- Avoir une alimentation équilibrée
- Boire suffisamment d'eau



## Que peut-on me proposer ?

**Une technique de massage** : le drainage lymphatique manuel (DLM) pratiqué par un kinésithérapeute formé à cette technique.

Le kinésithérapeute utilise une technique de massages doux, rythmés, lents et indolores. Ces drainages vous sont prescrits par un médecin. Ces soins rentrent dans le cadre de votre prise en charge Affection de Longue Durée ou A.L.D.(100%).

### Une compression : manchons ou bandes

L'insuffisance de la circulation lymphatique est permanente. Des bandes ou un manchon vont faciliter la progression de la lymphe vers le cœur. Le manchon stabilise le volume du bras. Différents appareillages existent, ils sont prescrits par un médecin et délivrés par des pharmacies spécialisées. L'apprentissage des auto-bandages, des auto-massages peut être proposé par le kinésithérapeute ou certaines associations de patients.

### Conseils pour la contention :

- . La faire réaliser SUR MESURE pour être parfaitement adaptée à votre lymphoedème, après le début de la prise en charge par le kinésithérapeute
- . Choisir et prendre rendez vous avec un pharmacien orthopédiste formé
- . Respecter la notice d'entretien
- . Son renouvellement doit être régulier en fonction de son usure et de l'évolution de votre lymphoedème

### Remarques :

Renseignez-vous sur la part financière restant à votre charge en fonction du type de contention (matières, marques). Le premier essayage sera contrôlé par le pharmacien.

### Un traitement intensif, plusieurs jours dans un centre spécialisé

### Un soutien psychologique adapté à vos besoins

Dans un groupe de parole ou en accompagnement individuel

### Un lien avec des associations de patients

*Je fais ce que j'aime avec mon lymphœdème !!!!!*