

Conseils

Physiothérapie en cas de lymphoedème

La physiothérapie (drainage lymphatique, bandages) apporte un soulagement, votre physiothérapeute vous donnera toutes les informations. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Poids normal

Veillez à un poids corporel normal.
L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule à partir de la taille et du poids.
«<https://bit.ly/3nKL2hp>» «Calculer votre IMC»
Un IMC supérieur à 30 accroît le risque de lymphoedème.



En cas de lymphoedème existant

Demandez à votre médecin si vous devez avoir sur vous des antibiotiques pour pouvoir commencer le traitement immédiatement en cas de signes d'infection. En cas de vol long-courrier, demandez à votre équipe soignante si vous avez besoin d'un bandage au bras.

Plus d'informations à ce sujet

- «L'œdème lymphatique après un cancer», Ligue suisse contre le cancer (2020).
- «<https://www.physioswiss.ch/fr>»; cliquez → nos prestations → trouver un physiothérapeute → insérer «lymphologie» dans le champ de recherche



Lymphoedème en haut du corps

Bon à savoir

Lors de l'opération d'une tumeur (p. ex. en cas de cancer du sein), il faut parfois procéder à l'ablation de ganglions lymphatiques axillaires. Cela peut causer un lymphoedème (aussi appelé œdème lymphatique) au niveau de la poitrine et des bras.

La lymphe fait partie du système immunitaire, c'est-à-dire des défenses de l'organisme. Elle circule librement entre les cellules. En cas de rétention de lymphe, un gonflement apparaît, c'est ce qu'on appelle l'œdème.

Vous pouvez reconnaître le lymphoedème à une empreinte en creux persistante lorsque vous appuyez du doigt sur la zone enflée. Le lymphoedème entraîne en outre des modifications de la peau comme des douleurs ou des tiraillements dans les zones suivantes :




- Bras
- Torse et poitrine

Plus le lymphoedème est détecté précocement, mieux on peut le soigner.

Le lymphoedème ne se guérit pas, on peut uniquement le soulager. En cas de blessure, les zones de la peau touchées par le lymphoedème sont sujettes aux inflammations.

Environ une patiente sur cinq atteintes d'un cancer du sein développe un lymphoedème après le traitement. Si plusieurs ganglions lymphatiques ont été enlevés lors de l'opération, le risque de lymphoedème est accru pendant très longtemps.

Lymphoedème en haut du corps

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<p>Vous avez eu les traitements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ablation de ganglions lymphatiques • Radiothérapie au niveau de la poitrine ou de l'aisselle • Traitement anticancéreux (p. ex. chimiothérapie, traitement aux anticorps) <p>Vous avez d'autres facteurs de risque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabète • Surpoids <p>Dans ce cas, vous avez un risque accru de lymphoedème. Malgré votre risque accru, vous ne constatez pas de symptômes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bougez votre bras comme avant le traitement. Le mouvement ne doit pas être douloureux. • Observez votre peau. Essayez soigneusement entre vos doigts et dans les plis de la peau. Utilisez une lotion corporelle. • Protégez-vous des blessures. Soyez prudent-e lors des soins des ongles et portez des gants pour vous protéger des blessures. • Évitez la forte chaleur, les coups de soleil et les piqûres d'insectes. Portez des vêtements qui vous protègent, utilisez de la crème solaire et un produit répulsif anti-insectes. • Évitez de porter des vêtements qui serrent les parties du corps touchées. • Veillez à un poids corporel normal et une activité physique adaptée. • Évitez les piqûres et la mesure de la tension artérielle au bras concerné.
	<p>Vous constatez l'une des modifications suivantes au bras concerné, au torse ou à la poitrine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fissures ou autres lésions cutanées • Sensation de tension ou de lourdeur • Léger gonflement • Modifications de la peau, p. ex. épaissement, plis, modification de la pigmentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Désinfectez toute coupure ou égratignure dans la zone du corps concernée. Si vous constatez des signes d'inflammation (rougeur, chaleur), informez l'équipe soignante. • Évitez le sauna, les bains à plus de 34 °C et les bains de soleil intensifs. • En cas de gonflement, positionnez votre bras en hauteur (plus haut que le coeur) et contactez l'équipe soignante.
	<ul style="list-style-type: none"> • Aggravation rapide des symptômes indiqués dans la partie jaune • Chaleur et/ou rougeur de la partie du corps • Plus de 38 °C de fièvre en même temps qu'un gonflement ou une blessure au bras, au torse ou à la poitrine • Douleurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Contactez l'équipe soignante.