



Le lymphoedème

Recommandations de soins

Un lymphoedème du membre supérieur est un gonflement provoqué par le ralentissement ou le blocage de la circulation de la lymphe. C'est un effet secondaire possible après tout geste ou traitement réalisé au niveau de l'aisselle curage axillaire, exérèse du ganglion sentinelle (rarement dans ce cas) ou radiothérapie axillaire.

Cet effet est majoré quand la chirurgie au niveau de l'aisselle est associée à la radiothérapie. La lymphe ne circule plus correctement, elle s'accumule parfois dans la peau du bras du côté du sein opéré et peut entraîner une augmentation de son volume. On parle aussi de « gros bras ».

À quel moment le lymphoedème apparaît-il ?

Un lymphoedème peut se manifester quelques semaines, mois voire années après le curage axillaire.

Le lymphoedème est-il systématique ?

Non, l'apparition d'un lymphoedème n'est pas systématique après un curage axillaire. Le risque augmente avec le nombre de ganglions retirés. Le lymphoedème peut varier dans son intensité, son étendue et sa durée, une forme grave peut se manifester chez un faible pourcentage de femmes.

Un lymphoedème peut disparaître par la simple mise au repos du bras en position surélevée ou le port d'un manchon de contention. Lorsqu'il ne disparaît plus spontanément, une kinésithérapie spécialisée est nécessaire.

Comment reconnaître un lymphoedème ?

Le gonflement progressif de la main ou de l'avant-bras est souvent le premier signe. D'autres signes peuvent apparaître :

- lourdeur du membre,
- différence d'aspect de la peau,
- diminution de la mobilité de la main, du poignet ou du bras.

Voici quelques conseils à respecter afin de prévenir l'apparition d'un lymphoedème:

- 1) Maintenir une bonne hygiène du bras et de la main. Signaler à votre manicure de ne pas couper les cuticules mais de plutôt les repousser et faite de même à la maison.
- 2) Éviter de porter d'objets lourds, un sac en bandoulière,
- 3) Éviter les mouvements rotatifs des bras (ex : pendre le linge, repasser). Surélever votre bras s'il est un peu gonflé après ces activités.
- 4) Éviter le port de bijoux et vêtements serrés du côté concerné.
- 5) Utiliser un soutien-gorge bien ajusté, idéalement sans armatures métalliques.
- 6) Veiller à choisir des prothèses mammaires uniforme à votre sein (en poids et en taille).

- 7) Éviter l'exposition prolongée de votre bras au soleil, ne pas prendre de coup de soleil,
- 8) Éviter toute source de chaleur excessive (bains chauds, vaisselle trop chaude, sauna...)
- 9) Refuser toute injection, piqûre, prise de sang, prise de tension et tatouage du côté du bras opéré sauf avec l'accord du médecin.
- 10) Porter des gants pour vos activités manuelles (ménage...).
- 11) Protéger le bras de tout risque d'infection (coupures/ griffures/morsure ...). Désinfecter immédiatement la moindre petite blessure. Être attentive au quotidien de l'état de votre bras.
- 12) Utiliser un rasoir électrique ou une crème dépilatoire.
- 13) Pratiquer une activité physique douce et régulière (la marche, la natation, l'aérobic léger, le vélo, la danse ou le yoga). Demander conseil à votre médecin sur les bons gestes à adopter.
- 14) Porter une manchette de compression bien ajustée si le trajet est long lorsque vous prenez l'avion et buvez alors beaucoup d'eau.
- 15) Éviter toute consommation d'alcool et de tabac.
- 16) Maintenir un poids sain par un régime équilibré.
- 17) Boire au moins 1,5L d'eau par jour.

! Attention

Ces symptômes peuvent être liés à une infection de votre bras. Consultez immédiatement votre médecin en cas de :

- Éruption cutanée
- Rougeurs et/ou démangeaison
- Douleur et/ou fièvre
- Gonflement persistant de la main, des doigts, du bras ou de la poitrine.

Des informations complémentaires seront toujours fournies par l'équipe médico-soignante et l'infirmière référente du sein, qui restera à votre entière disposition pour toute autre question.