

## Traitement du lymphœdème

Le traitement physiothérapeutique du lymphœdème consiste en une combinaison de drainage lymphatique manuel, de traitement par compression et d'activité physique pour réduire le volume du bras et prévenir d'autres complications.



## Recommandations pour l'activité physique

Un programme d'entraînement modéré, qui doit être arrêté au moindre signe de douleur ou de surcharge, adapté aux possibilités individuelles du patient, doit être conçu. Après le bilan, le physiothérapeute vous proposera un programme d'exercices adapté à votre situation. En annexe, vous trouverez quelques exemples d'exercices faciles.

Pour toute question en rapport avec votre rééducation, n'hésitez pas à contacter votre kinésithérapeute – ou votre médecin traitant. Ces précautions n'ont pas de limite dans le temps, prenez des habitudes que vous conserverez naturellement.

La natation et les exercices dans l'eau, la marche, le cyclisme léger, la danse, le yoga doux, le tai-chi, le qi-gong et le pilates sont des activités bénéfiques.



Coalition européenne  
contre le cancer du sein



### Europa Donna Luxembourg asbl

Coalition européenne contre le cancer du sein  
1b rue Thomas Edison L-1445 Strassen  
Tél.: 621 4783 94 [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux  

### Plus d'informations

[www.alk.lu](http://www.alk.lu)  
[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)  
[www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu)

Édition 2022

ISBN 978-2-9199595-9-4

Textes © Europa Donna Luxembourg

Tableau 100 Femmes © Hilly Kessler

Mise en page: Marc Wilmes Design

Impression: Imprimerie Schlimé

### Faites un don!

CCPL LU09 1111 2127 0581 0000  
CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

Un grand MERCI d'avance.



## Kinésithérapie & cancer du sein

Rééducation fonctionnelle  
après chirurgie mammaire  
et curage chirurgical  
du creux axillaire



Coalition européenne  
contre le cancer du sein

Chaque patiente traitée pour un cancer du sein devrait bénéficier d'une rééducation à différentes étapes de sa maladie (post-opératoire immédiate, pendant ou après chimio- et radiothérapie).

## Les objectifs de la kinésithérapie après un cancer du sein

**Reprise** progressive de la mobilité de l'épaule et du bras à l'aide d'exercices spécifiques ; notamment en prévision des séances de radiothérapie qui nécessitent de pouvoir monter le bras au-dessus de la tête.

**Éviter** les postures de soulagement réflexes qui peuvent entraîner des douleurs et des tensions dans la région du cou et des épaules.

**Promouvoir** la cicatrisation et la **prévention** de contractures des cicatrices (après une chirurgie du cancer et/ou une reconstruction mammaire). Des massages légers, également effectués par la patiente elle-même (à partir de la 3<sup>e</sup> semaine après l'opération), favorisent la circulation sanguine, relâchent le tissu conjonctif et le maintiennent souple et élastique.

**Promotion** du retour veineux et **traitement** de tout lymphœdème potentiel.

**Conservation** de la force musculaire et de la mobilité.

**Amélioration** du bien-être général par l'obtention d'une posture droite (les tensions dans le cou, le dos et la zone opérée sont relâchées).

**Reprise** de toutes les activités physiques quotidiennes préalables.

Chaque situation est particulière et nécessite une prise en charge adaptée et individuelle avec une rééducation douce et progressive par un kinésithérapeute spécialisé. Vous ne devez pas accepter de déficiences douloureuses ou fonctionnelles. Si un problème (par exemple un lymphœdème) survient à un moment donné, un physiothérapeute spécialisé peut intervenir.

Parlez-en à votre gynécologue, ou bien à votre médecin traitant.

## Quand commencer avec la rééducation fonctionnelle ?

La thérapie physique postopératoire doit commencer dès le premier jour suivant l'opération.

Après l'opération, la douleur, les cicatrices et la mobilité sont traitées en premier lieu.

Des exercices simples et ciblés, effectués quotidiennement, aident les patientes à retrouver une mobilité maximale au niveau des épaules et du cou.

Dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'opération, l'amplitude de mouvement complète doit être rétablie afin de pouvoir commencer avec la remise en état de la force musculaire. Les mouvements quotidiens et les activités sportives adaptées doivent être repris.

## Remboursement de la prise en charge par la CNS

Chaque patiente opérée d'un cancer du sein peut profiter de 32 séances post-opératoires remboursées à 100%. Ces séances ne doivent cependant pas être prescrites sur une seule ordonnance. Le bilan par un kinésithérapeute sur prescription médicale est remboursé à 100%.

## Conseils de prévention du lymphœdème du bras

Après un traitement du cancer du sein, la lymphe peut s'accumuler dans les tissus. Le lymphœdème ne doit pas être confondu avec le gonflement temporaire qui se produit dans la zone affectée immédiatement après l'opération.

Afin d'éviter la survenue d'un lymphœdème du bras, soyez très attentive vis-à-vis de votre bras opéré :

- Évitez de faire des efforts importants répétitifs avec le bras (du côté du sein traité).
- Protégez le bras (du côté du sein traité) par des gants de protection lors d'activités présentant un risque de blessure (jardinage, cuisine, ...).
- Évitez les prises de sang, les vaccinations ainsi que la prise de la tension artérielle du côté du sein traité.
- Évitez les grosses chaleurs, les expositions au soleil prolongées et surtout les « coups de soleil ».
- Désinfectez et surveillez les plaies aussi petites soient-elles pouvant survenir au niveau de ce bras. En cas de rougeur ou de gonflement, consultez votre médecin.

Avec les techniques modernes de traitement, le risque de lymphœdème est peu élevé, mais il peut se manifester des semaines voire des mois après le traitement. Si un gonflement, une rougeur ou une sensation de lourdeur se produit sur le bras à risque, veuillez consulter immédiatement un médecin, car il est important que le lymphœdème soit traité rapidement.

