

Prévenir le **lymphœdème** du membre **supérieur**

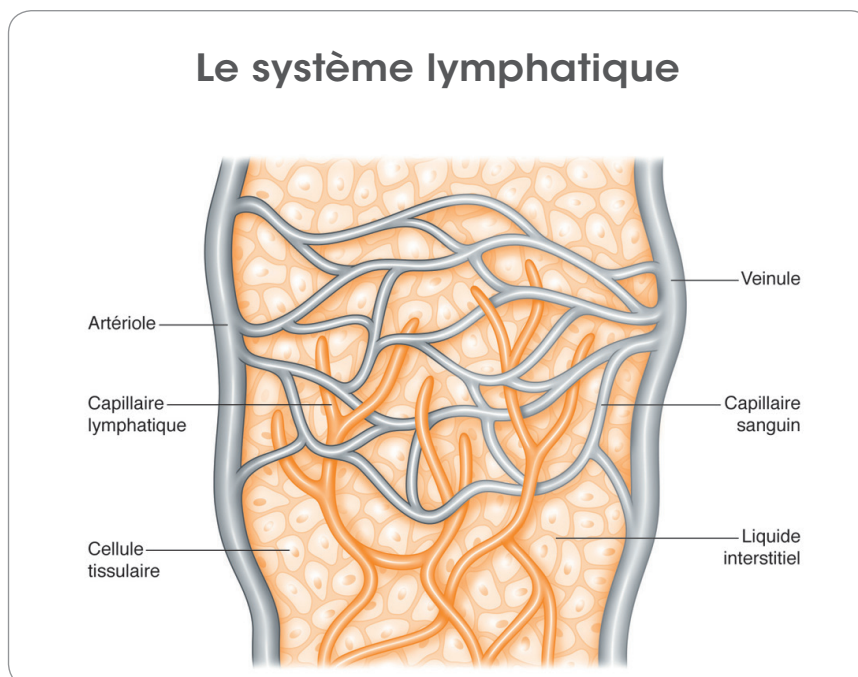


Après le traitement de votre cancer du sein, votre main ou votre bras peut augmenter de volume. Pour prévenir et comprendre ce lymphœdème, les équipes de l'Institut Curie vous livrent quelques informations utiles.

À QUOI SERT LE SYSTÈME LYMPHATIQUE ?

Votre corps a besoin de l'énergie procurée par l'oxygène et les aliments qui sont véhiculés par les artères jusqu'aux cellules où ils sont utilisés. Cette utilisation est rarement complète. Les résidus ou produits en surplus doivent être évacués.

L'élimination se fait par les veines pour les résidus de petit volume et par les capillaires lymphatiques pour les résidus plus gros comme les protéines.



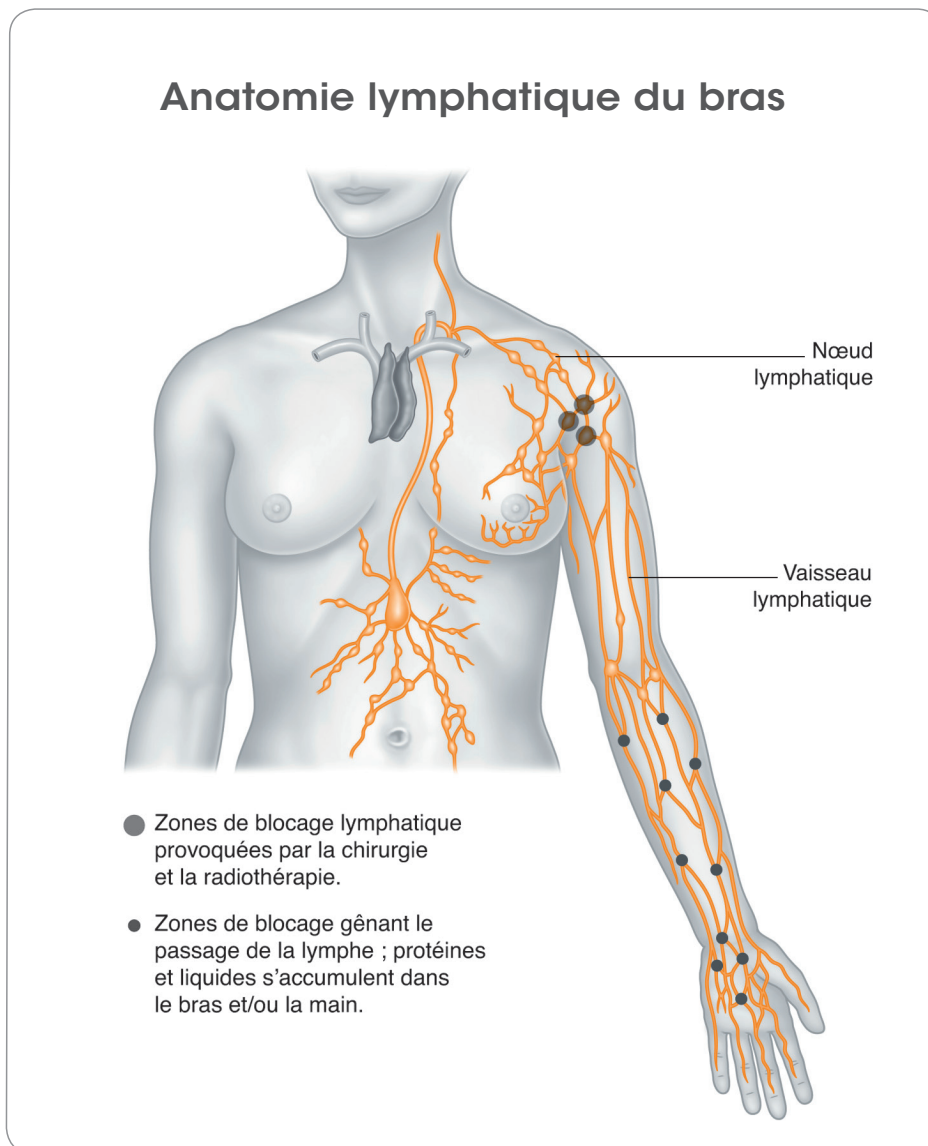
© Eléonore Lamoglia - Institut Curie

QU'EST-CE QUE LE SYSTÈME LYMPHATIQUE ?

Le système lymphatique est comparé à un arbre dont les racines plongent au contact des cellules et des vaisseaux dans les tissus.

Les racines de petit calibre en forment de plus grosses appelées **trons lymphatiques ou vaisseaux lymphatiques**.

Les trons lymphatiques du membre supérieur comme ceux du sein remontent vers le creux de l'aisselle (ou creux axillaire) pour se déverser dans les grosses veines de la base du cou après avoir traversé **les ganglions de l'aisselle**.



© Eléonore Lamoglia - Institut Curie

Le système lymphatique participe aux défenses immunitaires.

Les traitements du cancer du sein (chirurgie, radiothérapie) peuvent altérer l'arbre lymphatique qui n'assure plus parfaitement cette fonction. Une insuffisance lymphatique fonctionnelle peut s'installer. Cette perte de la fonction lymphatique modifie l'équilibre local.

En fonction du capital lymphatique dont chacun dispose à la naissance, de l'importance des destructions lors de l'opération et de l'évolution des cicatrices profondes - liées aux traitements radiochirurgicaux, ce déséquilibre peut ou non survenir. Le plus souvent, de nouveaux circuits lymphatiques permettent de contourner l'obstacle.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE L'INSUFFISANCE LYMPHATIQUE ?

À chaque effort fourni par le bras, lors de traumatisme ou d'agression externe, le bras doit continuer d'éliminer les résidus.

L'insuffisance lymphatique se manifeste par des sensations de lourdeur, de gêne douloureuse, de tension de la peau du côté traité.

Progressivement, l'élimination insuffisante des résidus retient les liquides au niveau des tissus du bras, **ce qui peut entraîner un gonflement du bras appelé lymphœdème** (ou parfois « gros bras »).

COMMENT PRÉVENIR LE LYMPHŒDÈME ?

En surveillant votre bras dont vous êtes la première à pouvoir évaluer et ressentir les modifications mêmes minimales.

Quelques règles hygiéno-diététiques facilitent sa prévention :

- **Surveillez votre poids.** En effet, le surpoids ou la prise de poids peut favoriser la survenue ou l'augmentation du lymphœdème.
- Évitez les injections, les prises de sang, la prise de tension au niveau de votre bras.
- **Protégez-le des coups de soleil, éraflures** (jardinage, animaux domestiques), piqûres, coupures et brûlures. Si cela vous arrive, désinfectez tout de suite la plaie avec de l'eau et du savon ou un antiseptique sans alcool.
- **Veillez à garder une peau sans lésion** en l'hydratant et la désinfectant dès que nécessaire.
- **Ne portez ni vêtements, ni accessoires trop serrés** pour éviter un effet garrot.

Les médecins et l'équipe paramédicale peuvent vous apporter toutes les précisions utiles sur les activités physiques encouragées.

Quel que soit le sport choisi, épargnez à votre épaule et à votre bras les tractions, les gestes brusques. Pensez avant tout au plaisir que pourront vous procurer ces exercices qui ne doivent vous apporter que du bien-être. Ne pensez pas compétition mais plaisir.

Apprenez à reconnaître les manifestations d'une surcharge lymphatique au niveau de votre bras, en surveillant :

- la fatigabilité du bras dans les situations de la vie courante,
- sa lourdeur avec ou sans gêne,
- le gonflement partiel ou total du bras,
- la tension de la peau,
- une douleur, une crampe ou une sensation de tiraillement dans le bras,
- une modification de la couleur de la peau et de la température du bras.

Si vous ressentez l'un de ces signes : vous devez arrêter immédiatement l'activité en cours et mettre votre bras en position de repos en le surélevant sur un coussin en position assise ou allongée.

Si ces troubles ne disparaissent pas au repos, il convient de consulter votre médecin.

En cas de survenue d'un œdème, un traitement existe. Pour être le plus efficace possible, ce traitement doit débuter précocément.

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Contactez l'Institut Curie.

Hôpital René Huguenin Site de Saint-Cloud

Secrétariat SSSPO : 01 47 11 23 80

du lundi au vendredi

de 8 h 30 à 16 h 30

Michèle THÉBAULT :

Masseur Kinésithérapeute

Dr Claude BOIRON :

Médecin Soins de Support

Hôpital - Site de Paris

Unité de Réadaptation

fonctionnelle : 01 44 32 42 22

du lundi au vendredi

de 9 h à 18 h

Les équipes du service de Rééducation et Réhabilitation de l'Institut Curie sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous guider.

Si vous êtes suivie sur l'un des sites de l'Institut Curie, vous avez la possibilité de :

- Participer aux ateliers « conseil et prévention du lymphœdème ou gros bras », animés par un kinésithérapeute conseil, proposés à **La Maison des Patients et des Proches**
20 rue de la Libération - Saint-Cloud
Pour vous inscrire, contactez le **01 47 11 23 40**
- Vous rendre à l'**Espace de Rencontres et d'Information (Eri) de l'Institut Curie**
Hall de l'Hôpital - site de Paris
26 rue d'Ulm Paris 5^e
Accueil de 10 h à 13 h
et de 14 h à 17 h
(sauf le mercredi après-midi, le week-end et les jours fériés)
01 44 32 40 81

NOTES

L'équipe médicale et soignante de l'Institut Curie reste à votre disposition pour répondre à vos questions et vous souhaite un bon retour.

Fiche réalisée par l'équipe soignante en coordination avec le groupe médical thématique sur le sein, le Groupe information patient (Gipa) et le Comité des patients de l'Institut Curie.