

Éviter un lymphœdème du bras après un cancer du sein



Protéger le bras et la main du côté opéré et en prendre soin diminue le risque de lymphœdème.

Une kinésithérapie est parfois utile.

● Un lymphœdème est un gonflement parfois très important dû à l'accumulation d'un liquide (la lymphe). La chirurgie et la radiothérapie des cancers du sein provoquent assez souvent un lymphœdème du bras. Le gonflement apparaît en général dans l'année qui suit le traitement. Il gêne les mouvements du bras et de la main du côté opéré.

● Prendre des précautions dès le traitement anticancéreux réduit le risque de lymphœdème : éviter blessures, traumatismes et infections du bras et de la main, qui favorisent la formation de lymphe ; éviter de bloquer la circulation de la lymphe dans le bras et favoriser son drainage par la kinésithérapie.

Protéger le bras et la main

● Protéger le bras et la main par des vêtements ou des gants diminue les risques de blessure lors des activités à risque (jardinage par exemple). Se méfier des morsures ou des griffures d'animaux.

● En cas de plaie du bras ou de la main, nettoyer la plaie avec beaucoup d'eau et du savon le plus tôt possible et surveiller la cicatrisation afin de diminuer le risque d'infection. En cas de rougeur douloureuse ou

de morsure d'animal, consulter un soignant pour mettre en place un traitement adapté.

● Éviter de porter des habits qui serrent le bras ou l'aisselle.

● Éviter les soins médicaux sur le bras, tels qu'une prise de sang. Pour la mesure de la pression artérielle, il est préférable de présenter l'autre bras.

● Des exercices physiques modérés et réguliers du bras, protégé par une contention élastique, améliorent la force musculaire sans augmenter le risque de lymphœdème.

Kinésithérapie précoce

● Après chirurgie d'un cancer du sein avec curage des ganglions, débiter sans attendre une kinésithérapie diminue le risque de lymphœdème. Le programme de kinésithérapie associe des séances de drainage manuel, de massage de la cicatrice, des exercices d'étirement et de renforcement de l'épaule.

Reconnaître les premiers signes

● Parfois un lymphœdème apparaît malgré tout. Le traitement est plus efficace quand il intervient tôt. Signaler sans tarder à un soignant l'apparition d'une lourdeur du bras du côté opéré, une sensation de compression, une difficulté soudaine à porter

une bague, un bracelet ou une montre, ou un changement de l'aspect de la peau.

● En cas d'apparition d'un lymphœdème, porter sur toute la longueur du membre supérieur, dès que possible un manchon ou un bandage peu extensible pour contention médicale, afin de diminuer le gonflement. Une contention élastique, plus souple, est utile ensuite pour préserver le résultat.

©Prescrire - mars 2015