



**Centre des maladies du sein  
Deschênes-Fabia**

Hôpital du Saint-Sacrement  
1050, chemin Sainte-Foy  
Québec (Québec) G1S 4L8  
[chudequebec.ca](http://chudequebec.ca)

## PHYSIOTHÉRAPIE AU CMS

## LYMPHOEDÈME

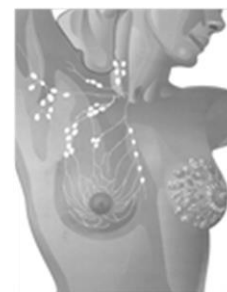
### Définition :

Un œdème consiste en une accumulation de liquide dans une partie du corps. Plus simplement, c'est en quelque sorte un excès d'eau qui s'accumule et gonfle localement les tissus.

Dans le cas du lymphoedème, le liquide en question s'appelle la lymphe, d'où le nom lymphoedème.

### Comment se forme le lymphœdème?

- Partout dans le corps, la lymphe circule normalement dans de petits vaisseaux, appelés vaisseaux lymphatiques.
- Ceux-ci transportent la lymphe dans les ganglions lymphatiques pour la retourner ensuite dans le sang (veines).
- Les ganglions lymphatiques servent de filtre à la lymphe et ont un rôle important dans la circulation sanguine et dans la prévention des infections.
- Suite à une chirurgie pour un cancer du sein, il est possible que la lymphe ne puisse plus suivre la trajectoire habituelle du côté opéré et qu'elle s'accumule dans les tissus de l'aisselle et du bras pour former un lymphoedème.
- Il peut ne jamais survenir, comme il peut aussi se présenter plusieurs années après l'intervention. Le plus souvent, il se produit dans les 2 à 3 premières années suivant la chirurgie.
- Il se traduit le plus fréquemment par un gonflement, une sensation de serrement et/ou de lourdeur dans le bras du côté opéré.



- Outre que la chirurgie, il existe d'autres facteurs de risque au lymphoedème : la radiothérapie, certaines chimiothérapies, l'obésité, la sédentarité (manque d'exercices, de mobilité), les antécédents de troubles circulatoires, la diminution de la mobilité à l'épaule, la présence d'un cordon sous l'aisselle (Axillary Web Syndrome), les traumatismes corporels, les cicatrices adhérentes ainsi que la présence d'infection ou de complications au niveau du drain en postopératoire.

## Comment diminuer le risque de lymphoedème :

Afin de diminuer le risque de lymphoedème, il est important de suivre les recommandations suivantes :

### 1. Maintenir une bonne circulation sanguine et lymphatique :

- Faire vos exercices régulièrement est le moyen le plus sûr de réactiver la circulation dans le bras opéré. (Vous retrouverez, sur le site du CHU de Québec, les programmes d'exercices recommandés pour le bras du côté opéré et des conseils en lien avec ceux-ci).
- Éviter, si possible, la compression inutile au niveau du bras du côté opéré (élastiques, vêtements ou bijoux trop serrés).
- Éviter de vous coucher sur votre bras du côté opéré si celui-ci a tendance à enfler ou s'il est douloureux.
- Porter de préférence un soutien-gorge bien ajusté et dont le support est bien réparti.
- S'assurer de la bonne guérison de la cicatrice (massage).
- Maintenir un poids santé avec une alimentation équilibrée.
- Être prudente concernant les extrêmes de température (sauna et spa) : surveiller le bras du côté opéré pour s'assurer qu'il n'a pas tendance à enfler.
- Éviter de fumer.

### 2. Prévenir les infections :

- Si vous avez subi un évidement axillaire (retrait de plusieurs ganglions à l'aisselle) lors de votre chirurgie, il est conseillé d'éviter, dans la mesure du possible, toute prise de sang ou injection du côté opéré. De plus, aucun vaccin ne doit être donné sur le bras opéré.
- Prévenir les traumatismes au bras du côté opéré (coupures ou égratignures).
- En cas de coupures ou égratignures, nettoyer la plaie avec du savon doux et appliquer, au besoin, un onguent antibiotique. Couvrir la plaie d'un pansement pour éviter les risques

d'infection. Surveiller la guérison et consulter immédiatement un médecin si des signes d'infection sont présents (rougeur, chaleur, et enflure).

- Faire attention lorsque vous faites votre manucure pour éviter de vous blesser.
- Utiliser un rasoir électrique pour le rasage de l'aisselle du côté opéré afin d'éviter les coupures. Éviter les autres techniques épilatoires (crème, laser, électrolyse et cire) à l'aisselle du côté opéré.
- Porter des gants pour faire du jardinage ou tout autre genre de travail pouvant causer une blessure.

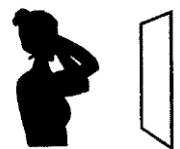
### **Soyez vigilante :**

Suite à l'intervention chirurgicale, l'engourdissement d'une partie du bras du côté opéré est un phénomène normal qui, en général, régresse progressivement (parfois sur un an). Ceci ne doit pas vous empêcher de vous servir de votre bras. Cependant, comme la sensibilité au chaud ou au froid peut être modifiée temporairement, il est important de prendre des précautions pour éviter toute blessure à votre bras.

## **Comment détecter le lymphoedème?**

### **Porter une attention particulière aux symptômes suivants :**

- Sensation de lourdeur, serrement, pression, inconfort ou congestion au niveau du bras ou de la région opérée;
- Empruntes visibles si pression sur la peau au niveau du bras ou de la région opérée (signe du godet);
- Modification de la texture de la peau (peau dure, tendue) au niveau du bras ou de la région opérée;
- Marque laissée par le soutien-gorge du côté opéré;
- Comparer vos mains et vos jointures. Lorsque vous examinez entre les jointures, votre main à risque est-elle plus grosse?
- Comparer vos coudes devant le miroir. Votre coude à risque est-il plus gros?
- La partie supérieure du bras ainsi que la région opérée (sein, thorax) sont aussi importantes à examiner pour détecter un début d'œdème.



**Pour une détection précoce, il est conseillé de:**

Mesurer vos bras avec un ruban à mesurer, aux 4 endroits spécifiés dans la photographie ci-dessous. Comparer les deux bras. Encercler le mois où vous notez les premières mesures. Poursuivre la mesure de vos bras chaque mois afin d'y déceler tout changement du côté opéré.

Il est important, même si votre bras ne présente pas d'œdème actuellement, de prendre ces mesures 1x/mois et de les noter dans votre cahier. Ceci pourra servir de mesures comparatives pour déceler tout changement de grosseur au niveau du bras du côté opéré dans le futur. À noter que nous n'avons pas nécessairement les bras de dimension symétrique. Par conséquent, une différence de mesures du bras droit par rapport à gauche n'est pas inquiétante si elle demeure stable dans le temps.

Il est conseillé de mesurer vos bras lors des 2 premières années après la chirurgie puisque l'incidence du lymphoedème est plus élevée au cours de cette période.

Pour plus de précision, il est conseillé d'avoir le bras dans la même position à chaque prise de mesures (ex. : coude allongé, bras appuyé). Pour cette même raison, il est recommandé que les mesures soient toujours prises par la même personne.

Mesures :

Poignet

16 cm en haut du poignet

Pli du coude (bras allongé)

8 cm en haut du coude



Mesures des bras :

|                             | Janv. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. |
|-----------------------------|-------|------|------|-------|-----|------|-------|------|-------|------|------|------|
| Droit                       |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| Poignet                     |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| 16 cm en haut du poignet    |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| Pli du coude (bras allongé) |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| 8 cm en haut du coude       |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| Gauche                      |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| Poignet                     |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| 16 cm en haut du poignet    |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| Pli du coude (bras allongé) |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |
| 8 cm en haut du coude       |       |      |      |       |     |      |       |      |       |      |      |      |

À noter qu'un lymphœdème secondaire à une chirurgie du sein se présentera de façon locale au niveau du bras du côté opéré ou dans la région opérée. Si vous présentez un œdème bilatéral (aux deux bras) ou au niveau des jambes, cela n'est pas en lien avec votre chirurgie.

- Si vous présentez un début d'œdème du côté opéré, il est conseillé de surélever le bras afin de favoriser le drainage du liquide lymphatique et d'en discuter avec votre infirmière-pivot ou médecin.
- Un œdème dans la partie supérieure du bras (près de l'épaule) est possible dans les semaines suivant la chirurgie et n'est pas inquiétant s'il diminue dans le temps.
- Si vous avez un diagnostic de lymphoedème, il est important de porter le manchon compressif (avec gantelet ou gant au besoin) tel que recommandé.
- Le port d'un vêtement compressif pour un voyage en avion est nécessaire seulement si un lymphoedème est présent.

## Comment traiter le lymphoedème?

Si l'œdème est traité rapidement, le port d'un manchon compressif (avec gantelet ou gant au besoin) de jour suffit à diminuer l'enflure. Parfois, une thérapie intensive est requise (thérapie décongestive combinée).

### **La thérapie décongestive combinée :**

- La thérapie décongestive combinée est un traitement reconnu pour le lymphoedème. Cela comprend l'utilisation de bandages compressifs, des exercices spécifiques réalisés avec les bandages et des soins de la peau.
- Le port d'un manchon compressif est requis, par la suite, pour maintenir les résultats obtenus.
- Une série de traitements est requise. Le nombre et la fréquence des traitements sont déterminés par le professionnel spécialisé en traitement du lymphoedème.
- Si vous êtes suivie actuellement au CMS, vous référer à votre infirmière ou médecin pour connaître les services offerts à l'Hôpital Saint-Sacrement pour le traitement du lymphoedème.
- Les coûts reliés aux traitements peuvent être couverts en partie par la RAMQ (voir détails page 7) et par certaines assurances privées. De l'aide financière peut également être offerte dans certaines situations. Informez-vous.
- Pour connaître un thérapeute de votre région possédant une expertise particulière en thérapie du lymphoedème, consulter le bottin de ressources de l'Association Québécoise du Lymphoedème ([www.infolympo.ca](http://www.infolympo.ca)).

## Les bienfaits de l'activité physique sont les suivants :

- Diminution du risque de lymphoedème et contrôle d'un lymphoedème déjà présent.
- Diminution des effets secondaires de la radiothérapie et chimiothérapie
- Maintien d'un poids santé.
- Prévention de la perte de densité osseuse.
- Multiples bienfaits sur l'ensemble des systèmes (cardiaque, pulmonaire, digestif, etc.).
- Maintien d'une bonne force et flexibilité musculaire.
- Diminution des douleurs articulaires secondaires à l'anti-hormonothérapie.
- Certaines études récentes tendent à démontrer que l'exercice pourrait diminuer le risque de cancer et de récurrence.

## Conseils en lien avec l'activité physique et les exercices post chirurgie :

- La fréquence d'activité physique recommandée est de 3 x 60 min ou 5 x 30 minutes par semaine à une intensité modérée.
- Il est important de ne pas dépasser ses limites et d'éviter d'en faire trop.
- Ne pas oublier de prendre en considération votre niveau actuel de capacité physique, de prendre des périodes de repos après et pendant les séances au besoin.
- La chirurgie ne touche généralement pas les muscles et les os. Il n'y a donc pas de raison d'avoir une diminution de mobilité à l'épaule secondaire. Bien qu'une certaine douleur soit normale postchirurgie, il est important de continuer à utiliser le bras du côté opéré pour éviter l'ankylose à l'épaule.
- Pour connaître les exercices recommandés après une chirurgie du sein, bien vouloir consulter les documents disponibles sur le site du CHU de Québec.

## Programme d'activité physique au CMS pour les femmes en traitement contre le cancer du sein :

### **SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE**

- Éléments principaux travaillés lors des séances : cardiovasculaire, musculation, coordination, concentration, équilibre et flexibilité
  - Les séances sont variées et adaptées au contexte et aux réalités de traitement
- Clientèle : patientes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein
- Horaire : Séances données les mardis et jeudis matins, 2 formules possibles (selon la météo)
  - À l'extérieur (de mai à novembre) lorsque la température le permet : Les séances seront données au Parc des Braves (très proche de l'hôpital Saint-Sacrement)
  - À l'intérieur : dans le petit gymnase de l'hôpital Saint-Sacrement

### **SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT À LA MISE EN ACTION (EN GROUPE)**

***Description :** Rencontres d'échange pour les personnes qui désirent intégrer ou adapter l'activité physique dans leurs habitudes. Lors de ces rencontres, il y aura à la fois des discussions et de la transmission d'informations. Des outils et des trucs seront donnés en fonction du contexte et des besoins de chacune. Pour les patientes qui désirent intégrer un programme d'exercices à la maison, les mouvements seront vérifiés sur place et des ajustements pourront être faits.*

- **Objectifs des séances :**
  - Aider à trouver des stratégies pour intégrer ou poursuivre l'activité physique
  - Trouver des solutions aux problèmes qui peuvent se présenter
  - Augmenter la motivation à pratiquer l'activité physique régulière et les chances de réussite!
- **L'accompagnement à la mise en action se déroule sur 2 séances de groupe**

#### **Séance 1 (durée = environ 1h30)**

*Objectifs :*

- Clarifier vos besoins quant à la pratique d'activité physique (ce que vous souhaitez intégrer, modifier, etc.) et
- Déterminer un objectif et un plan d'action

#### **Séance 2 (1 mois plus tard)**

*Objectifs :*

- Faire un retour sur l'objectif qui avait été identifié (a-t-il été atteint? Quels ont été les bons coups et les obstacles?)
- Plan pour la suite

**Pour plus d'informations et inscription :**

M<sup>me</sup> Catherine Marier

Courriel : [kinesio.cms-cic@chudequebec.ca](mailto:kinesio.cms-cic@chudequebec.ca)

## Effectuer le massage de la cicatrice :

- Le massage de la cicatrice et des tissus au pourtour de la chirurgie est important car il active la circulation, favorise la souplesse des tissus et prévient les adhérences. Attendez que les cicatrices perdent leurs "croûtes" et qu'il n'y ait plus d'écoulement de la plaie avant de débiter le massage.
- Placer les doigts de chaque côté de la cicatrice et effectuer des mouvements circulaires tout le long de la cicatrice en vous rapprochant graduellement pour en venir à masser la cicatrice elle-même. La région au pourtour de la cicatrice est toute aussi importante à masser.
- Il est important de masser 1 à 2 fois par jour (5 à 10 minutes) et d'insister au niveau des zones indurées ou adhérentes. L'huile d'amande douce, l'huile de bébé ou une crème hydratante non parfumée peut être utilisée à la fin du massage si vous désirez hydrater votre peau.
- **Ne pas faire de massage pendant la radiothérapie et pour un minimum de 3 semaines après le traitement (selon l'état de la peau).**

## Ressources et services professionnels disponibles :

Depuis quelques années, les ressources liées au lymphœdème se développent.

Le site Internet de l'**Association québécoise du lymphœdème (AQL)** est une ressource riche d'information pour vous. On y retrouve aussi du matériel (DVD, livres, gallon à mesurer, etc.) pour ceux et celles qui désirent avoir accès à certaines ressources sans se déplacer ([www.infolympho.ca](http://www.infolympho.ca)).

Depuis août 2018, la **RAMQ** rembourse ce matériel thérapeutique, jusqu'à 75% du montant par période de 12 mois, pour le traitement du lymphœdème (prescription médicale requise) :

- 1 ensemble de bandages multicouches
- 3 vêtements de compression élastiques pour le jour
- 1 vêtement de compression non élastique
- 1 vêtement de compression pour la nuit
- 1 accessoire pour vêtement de compression

**Pour plus de détails, vous référer au site Internet suivant :**

<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compression-lymphoedeme/Pages/vetements-compression-traitement-lymphoedeme.aspx>

## Pour de l'information :

- Centre des maladies du sein : <http://www.centredesmaladiesdusein.ca> ou [www.maladiesdusein.ca](http://www.maladiesdusein.ca)
- Association Québécoise du lymphoedème (AQL) : [www.infolympho.ca](http://www.infolympho.ca), 514 979-2463
- Fondation du cancer de sein du Québec : <http://www.rubanrose.org/fr>
- Société canadienne du cancer : [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- Réseau canadien du cancer du sein (RCCS) : [www.cbcn.ca](http://www.cbcn.ca)
- La Fondation québécoise du cancer : [www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)
- Sensibilisation du cancer de sein (Ottawa) : [www.bcaott.ca](http://www.bcaott.ca)
- Capsules éducatives concernant le cancer du sein : Rendez-vous à l'adresse **cicm.quebec** et cliquez sur Capsules éducatives cancer du sein pour visionner les différentes caspules.

### La méthode Tidhar

Programme d'exercices en piscine pour contrôler le lymphoedème. Une fois par semaine et en groupe. Présentement disponible dans plusieurs régions du Québec.

## Services offerts par les fondations :

- **Fondation québécoise du cancer :**
  - Massothérapie;
  - Ateliers d'art-thérapie;
  - Belle et bien dans sa peau;
  - Divers groupes d'activités physiques
  - Groupes de soutien;
  - Méditation;
  - Conférences et formations;
  - Bibliothèque;
  - Club de marche;
  - Prêt de prothèses capillaires.

**Pour plus d'informations :**

Téléphone : 418 657-5334 ou 1 800 363-0063

<https://fqc.qc.ca>

- **Fondation du cancer du sein du Québec :**

- Groupes d'activité physique;
- Ligne téléphonique d'information, de référencement et de soutien;
- Soutien financier aux femmes ayant un cancer du sein

**Pour plus d'informations :**

Téléphone : 1 877 990-7171 poste 250

<https://www.rubanrose.org>

- **La société canadienne du cancer :**

- Aide financière (pour les frais de transport) aux personnes à faible revenu atteintes d'un cancer

**Pour plus d'informations :**

Téléphone: 1-888-939-3333

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

- **Fondation Jean-Marc Paquette (Programme Safir) :**

- Aide financière pour les femmes du Québec atteintes d'un cancer du sein;
- Document simple à compléter directement sur le site Internet suivant :  
<http://www.fjmp.org/fr>

- **Cancer-assistance du Québec :**

- Aide financière et assistance matérielle aux personnes atteintes du cancer (prothèses capillaires, prothèses mammaires, soutien-gorge adapté, etc.);

Demande à faire par téléphone : 1 866 640-0900

- **Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC) :**

- Soutien aux personnes vivant avec le cancer ainsi qu'à leurs proches (groupes de soutien, activités de solidarité et d'entraide, ateliers)

- Cancer Transitions : Programme gratuit de 7 rencontres pour faciliter la transition entre la fin de traitements et le retour aux occupations habituelles (les traitements actifs doivent être terminés depuis au moins 3 semaines)

**Pour plus d'informations**

Téléphone : 418-529-1425

[www.oqpac.com](http://www.oqpac.com)

