



Fondation
québécoise
du cancer



Le lymphoedème, c'est possible de le prévenir et le traiter !

Le physiothérapeute est là pour vous aider

Thérapie décongestive combinée

Traitement de choix et efficace pour le lymphoedème

Combinaison d'interventions: bandages multicouches et vêtements compressifs, exercices spécifiques, drainage lymphatique manuel, soins de la peau

Basée sur une évaluation complète par un thérapeute certifié

Traitements spécifiques personnalisés

Objectifs de traitements

Contrôler et diminuer le volume du membre atteint

Stimulation de la circulation lymphatique

Réduction du durcissement des tissus

Améliorer le confort et la mobilité du membre atteint

Améliorer la qualité de vie des patients en lien avec le lymphoedème

Importance de l'activité physique

Recommandations

150 minutes par semaine

30 minutes, 5x/semaine ou
50 minutes, 3x/semaine

Intensité modérée

Être capable de tenir une
conversation fluide durant
l'activité

Bienfaits

- 1) ↓ du risque de lymphoedème
- 2) Meilleur contrôle du lymphoedème en place
- 3) Le maintien d'un poids santé améliore l'efficacité du traitement
- 4) Optimisation système circulatoire sanguin et lymphatique
- 5) ↓ des effets secondaires de la radio/chimiothérapie
- 6) ↓ du risque d'apparition de cancer ou récidives

La supervision d'un professionnel de la santé, tel qu'un kinésologue ou un physiothérapeute, est fortement recommandée pour effectuer un retour graduel et sécuritaire à l'activité physique

Mythes et réalités

Puis-je prendre l'avion ?

Le risque de développer un lymphoedème ou de nuire à un lymphoedème existant en prenant l'avion, bien que présent, ne devrait pas être un facteur limitatif de vos déplacements aériens. Le port du manchon est nécessaire SEULEMENT lorsque l'usager est porteur de lymphoedème. Le port préventif de vêtements compressifs n'est pas nécessaire.

Puis-je prendre ma tension artérielle du côté opéré ?

Une prise répétée de la tension artérielle du côté opéré est fortement déconseillée. Cependant, lorsque nécessaire ou de façon sporadique, les risques associés à la prise de tension artérielle au bras du côté opéré sont plus faibles.

Puis-je subir un prélèvement sanguin ou recevoir un vaccin ?

Il existe un certain risque associé aux prélèvements sanguins et aux injections. Il est donc recommandé d'utiliser le plus possible le bras du côté sain pour ces interventions. Toutefois, le bras du côté opéré peut être utilisé lorsque nécessaire, comme lors d'une infection au bras du côté sain, ou de façon sporadique tout en minimisant les risques.

Puis-je avoir un animal de compagnie ?

Les égratignures ou les allergies cutanées liées aux animaux domestiques peuvent entraîner des réactions inflammatoires dans le membre et accentuer le risque de développer un lymphoedème. Il est cependant possible de conserver ces animaux en faisant preuve de précaution et d'hygiène (se laver les mains et soigner la plaie)

Puis-je prendre un spa ?

Les changements importants de température comportent un certain niveau de risque quant au développement du lymphoedème. Cela dit, il est fort possible et envisageable de prendre un spa en prenant soin de laisser le membre atteint hors de l'eau ou le submerger pour de courtes périodes de temps. Il faut aussi surveiller les risques d'infections en s'assurant que les paramètres et la salubrité de l'eau sont toujours optimaux.

Dois-je cesser de manger des protéines et boire de l'eau ?

NON ! La consommation d'eau et de protéines n'est en rien liée au développement du lymphoedème. Suivre les recommandations du guide alimentaire canadien est un excellent moyen de répondre aux besoins nécessaires. Chez les personnes actives, il peut être conseillé de faire appel à un nutritionniste afin d'avoir un plan nutritionnel personnalisé pour répondre aux besoins accrus en certains nutriments.

Message à retenir

Porter une attention particulière à l'état de la peau
Minimiser le risque d'infection/allergie

Faire de l'activité physique de façon régulière et progressive

Les recommandations liées au lymphoedème ne devraient pas nuire à votre qualité de vie