



kinésithérapie & cancer du sein



ALK

Association
Luxembourgeoise des
Kinésithérapeutes

EUROPA



DONNA
Luxembourg

L'importance de la kinésithérapie après chirurgie du cancer du sein

Chaque patiente* opérée d'un cancer du sein devrait bénéficier d'un traitement de kinésithérapie spécifique dans les jours suivant son intervention chirurgicale afin de prévenir le développement potentiel d'un lymphoedème.

En milieu hospitalier

Une prise en charge par un kinésithérapeute* est recommandée dès le 1^{er} jour après chirurgie d'un cancer du sein. Il évalue vos besoins et vous conseille.

La rééducation fonctionnelle

Le but de ces exercices est :

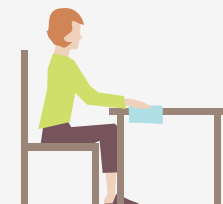
- de restaurer rapidement la mobilité et la fonctionnalité des articulations du membre supérieur, c.à.d. bras, épaule et torse
- de favoriser la résorption des oedèmes, discrètement présents après chaque opération.

Le kinésithérapeute vous propose différents exercices pratiques

- Au lit, en position semi-assise, faites une légère élévation latérale des deux bras, les coudes fléchis, ce qui vous permet de faire des gestes aussi simples que de se coiffer les cheveux.



- Assise devant une table, les mains posées sur une serviette que vous faites glisser dans toutes les directions.



Le kinésithérapeute vous enseigne également des exercices à faire régulièrement à la maison (voir fiche d'exercice).

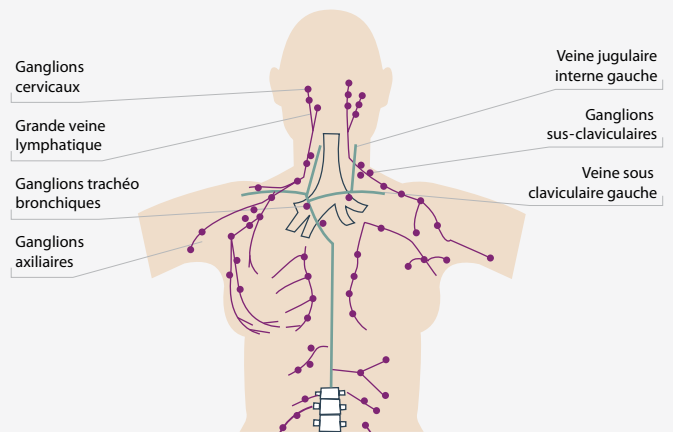
En cabinet de kinésithérapie

Le drainage lymphatique manuel

C'est une technique de massage douce, visant à favoriser la résorption des oedèmes. Après la chirurgie, les vaisseaux lymphatiques du côté sain sont activés. Ce massage manuel prévient l'installation définitive d'un oedème et favorise la cicatrisation avant toute radiothérapie.

* Indication :

Les genres féminin/
masculin sont utilisés
indifféremment dans
le texte.



Le rôle du système lymphatique

Son rôle principal est le transport des protéines de l'espace intercellulaire des tissus du corps. A l'inverse du système sanguin, le système lymphatique draine les tissus des différents organes par les petits capillaires fins et poreux qui convergent en des vaisseaux lymphatiques de plus gros calibre. La lymphe va finalement rejoindre la circulation sanguine veineuse. Le liquide tissulaire est transporté plusieurs fois par jour par le système lymphatique et est filtré dans les ganglions lymphatiques. Le système immunitaire est ainsi contrôlé.

Qu'est-ce que le lymphoedème ?

L'enlèvement chirurgical de plusieurs ganglions dans le creux axillaire peut provoquer le ralentissement de la circulation lymphatique au niveau du bras côté opéré. La lymphe s'accumule et on parle de lymphoedème comme complication possible qui peut se développer directement ou, dans certains cas, des mois, voire des années après la thérapie du cancer. Surmenage, inflammations ou petites blessures peuvent en être les déclencheurs.

Quels sont les facteurs de risque connus ?

- Enlèvement des ganglions dans le creux axillaire
- Irradiation du creux axillaire
- Ablation du sein
- Surcharge pondérale

Comment reconnaître un lymphoedème du bras ?

- Gonflement
- Sensation de lourdeur
- Peau dure et tendue
- Oedème plus marqué quand il fait chaud, humide ou après un effort excessif

Malgré les progrès réalisés dans le traitement et la prise en charge du cancer du sein, un lymphoedème peut se manifester.

Celui-ci peut être en grande partie évité par une nouvelle technique : le prélèvement, au niveau du creux axillaire, de un à deux ganglions « sentinelles » au lieu de plus de dix.

A savoir

Dans la majorité des cas, quelques séances de kinésithérapie suffisent pour regagner la mobilité de l'épaule et du bras, et pour permettre la résorption des œdèmes postopératoires. Vous avez besoin d'une ordonnance médicale.

Vous pouvez prévenir un œdème lymphatique par des mesures relativement simples.

- Evitez les blessures au bras traité (coupures, morsures et égratignures d'animaux, brûlures).
- Ne prenez en aucun cas la tension artérielle du côté opéré.
- Evitez les injections, les perfusions et les prises de sang de ce côté.
- Ménagez votre bras, ne portez pas de sacs lourds.
- Ne portez pas d'habits qui serrent. Portez des soutiens-gorge avec des bretelles larges, rembourrées et qui ne « coupent » pas la peau.
- Portez votre montre - bracelet au bras sain.
- Evitez des températures extrêmes comme les emballages chauds de type fango, les ondes courtes et l'air chaud.
- Evitez les bains de soleil.
- Faites régulièrement des exercices physiques qui favorisent la mobilité du bras et de l'épaule afin d'assurer une bonne circulation sanguine.
- Si vous risquez de développer un lymphoedème, les séances de drainage lymphatique préventif sont fortement recommandées en complément à la chimiothérapie ou la radiothérapie.

Désinfecter soigneusement toute petite blessure !

Quelles activités physiques choisir ?

Cours de gymnastique aquatique, jogging, Nordic-walking et activités physiques en groupe sont fortement recommandés.



Qu'est-ce que le lymphoedème secondaire ?

On parle de lymphoedème secondaire, quand la circulation de la lymphe est déjà perturbée.

Il y a lieu de faire de la kinésithérapie et du drainage lymphatique manuel régulier suivi d'un bandage de compression ou d'un bas de compression, si nécessaire.

Le traitement par compression consiste en l'application de bandages compressifs spécifiques qui permettent de soutenir l'effet du drainage lymphatique en exerçant une pression continue sur le tissu œdémateux. Ces bandages peuvent être remplacés dans un deuxième temps par des contentions sur mesure.

Remboursement par la Caisse Nationale de Santé (CNS):

Pour bénéficier du remboursement des séances de kinésithérapie:

les mémoires d'honoraires du kinésithérapeute doivent être accompagnés de l'ordonnance médicale et de l'accord préalable de la CNS.



N'hésitez pas à vous informer auprès de votre médecin ou de votre kinésithérapeute.

ASSOCIATION
LUXEMBOURGEOISE DES
KINESITHEAPEUTES a.s.b.l.

76, rue d'Eich
L-1460 Luxembourg
Tél. 27 04 84 14
www.luxkine.lu

EUROPA DONNA
LUXEMBOURG a.s.b.l.

Tél. : 26 56 13 23
Gsm: 621 47 83 94
e-mail: europadonna@pt.lu
www.europadonna.lu

