

Prévention du lymphœdème suite à un curage ganglionnaire axillaire

Définition

C'est l'œdème (rétention de liquide dans les tissus) d'origine lymphatique du membre supérieur, habituellement secondaire au curage axillaire et/ou à une radiothérapie de l'aisselle.

Recommandations

- Entretenez votre hygiène cutanée (maintenez votre peau propre, souple et non desséchée).
- Ne prenez pas de bains trop chaud ni de sauna, protégez le bras du soleil.
- Evitez les mouvements brusques et répétitifs avec le bras concerné (évitiez de frotter, pousser, tirer).
- Evitez de lever un poids lourd avec le bras concerné.
- Ne portez jamais de sac avec bandoulière autour de l'épaule.
- Evitez toute compression du bras affecté (préférez des bijoux peu serrés, des manches de vêtement lâches).
- Ne prenez pas votre tension sur le bras concerné et pensez à en informer les médecins ou personnels soignants.
- Prévenez les traumatismes de la peau (coupures, brûlures...).
- Portez des gants en faisant le ménage, le jardinage ou tout travail qui peut engendrer une blessure même minime.
- Utilisez un rasoir électrique pour la dépilation de l'aisselle.
- Evitez les injections ou les prises de sang du côté affecté.
- Portez un brassard de contention lors des voyages en avion prolongés
- Consultez votre médecin immédiatement, pour toute rougeur, chaleur, douleur ou œdème du bras.

La pratique d'un sport est possible, privilégiez la gymnastique douce, la natation (brasse), la marche, mais les sports de balles (tennis, volley-ball, golf) et le ski de fond sont contre indiqués dans les premiers mois post-opératoires.