



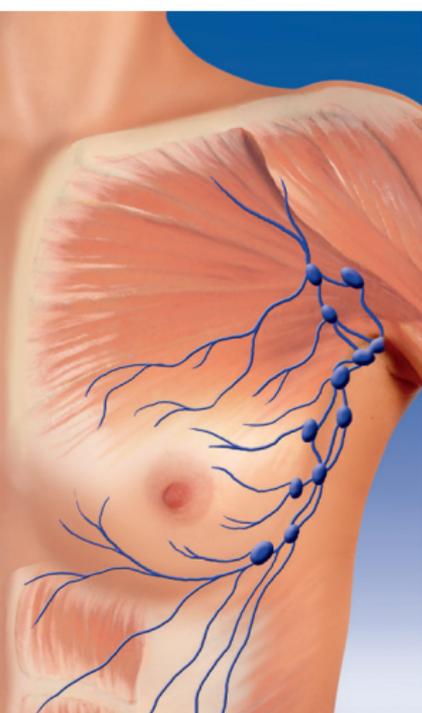
DÉFIER LA GRAVITÉ

JOBST®

**LYMPHŒDÈME APRÈS
UN CANCER DU SEIN
ÉVALUEZ VOTRE RISQUE**

30 % DES PERSONNES TRAITÉES POUR UN CANCER DU SEIN DÉVELOPPERONT UN LYMPHŒDÈME.

Le lymphœdème est une affection chronique dans laquelle un liquide riche en protéines, la lymphe ou liquide lymphatique, et s'accumule dans les tissus sous-cutanés, causant de l'enflure. Il résulte de dommages causés au système lymphatique, que celui-ci se soit mal développé dès la naissance ou en conséquence d'une chirurgie, d'une radiothérapie ou d'un traumatisme. Les ganglions et les vaisseaux lymphatiques endommagés ou retirés ne pouvant être remplacés, les canaux lymphatiques s'en trouvent ainsi réduits ou affaiblis.



Le lymphœdème touche généralement les bras et les jambes, mais peut aussi se manifester dans la poitrine, le thorax ou les organes génitaux.

La chirurgie du cancer du sein peut faire augmenter le risque de lymphœdème parce que la procédure entraîne souvent l'ablation des ganglions lymphatiques qui se trouvent dans l'aisselle. Le lymphœdème peut aussi être causé par la présence de cellules

cancéreuses qui obstruent les ganglions, et par la radiothérapie.

Le retrait des ganglions lymphatiques à l'aisselle n'est pas synonyme de lymphœdème, mais il est crucial d'être conscient du risque et de traiter rapidement tout symptôme d'enflure, dès son apparition.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?



ENFLURE

Après une chirurgie de cancer du sein, vous constaterez une certaine enflure au bras et à la poitrine. Celle-ci se résorbe habituellement en trois mois environ. Cependant, si elle perdure, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.



SENSATION DE SERREMENT

Un excès de fluide peut provoquer des sensations de serrement, de pression dans le bras ou le sein, qui ne sont pas nécessairement associées à l'enflure. Des exercices doux peuvent contribuer à soulager l'inconfort.



PEAU SÈCHE

En présence d'enflure, la peau s'étire et peut devenir sèche et squameuse. Il est important de bien soigner la peau sèche, car elle peut se craqueler et faire augmenter le risque d'infections comme la cellulite.

Gardez toujours votre peau propre et hydratée avec des crèmes non parfumées et hypoallergéniques.



RAIDEUR DU BRAS

Un bras enflé peut limiter le mouvement des articulations. C'est pourquoi il est important de continuer à faire des exercices pour la zone affectée afin de contribuer à réduire l'enflure et la raideur. Évitez tout mouvement qui forcerait votre bras plus que nécessaire ou qui le maintiendrait longtemps dans la même position. La physiothérapie peut également vous aider.

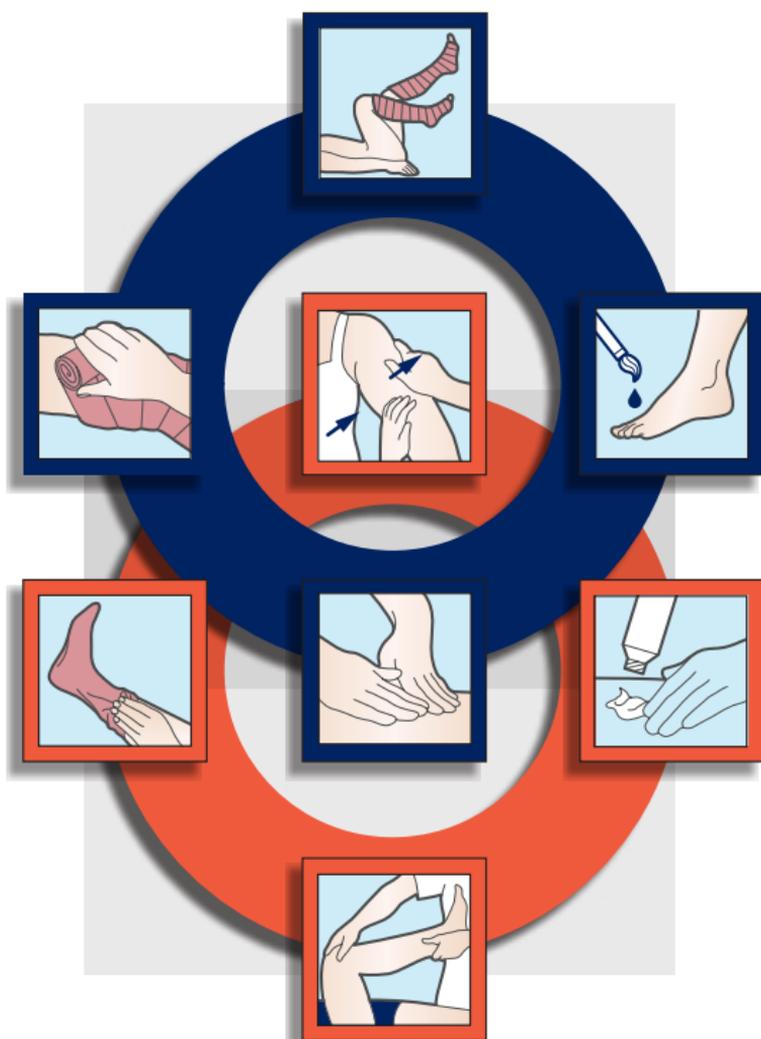
TRAITER LE LYMPHŒDÈME

L'objectif du traitement d'un lymphœdème est très simple: réduire la taille du membre affecté, puis maintenir le résultat obtenu.

Plus le diagnostic est posé tôt, plus il est facile de contrôler le lymphœdème et de diminuer le risque d'aggraver votre situation.

LE TRAITEMENT DU LYMPHŒDÈME REPOSE SUR 4 PILIERS ESSENTIELS:

- Le drainage lymphatique manuel (DLM)
- La thérapie par compression
- Les soins de la peau
- L'exercice



DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le drainage lymphatique est un type de massage très doux qui améliore la circulation lymphatique, dirige le fluide vers d'autres canaux lymphatiques et débloque ou adoucit les tissus endurcis.

Le drainage lymphatique manuel vise à éliminer les bactéries, les toxines, les virus, les déchets organiques et l'excès d'eau. Il libère la circulation lymphatique des blocages susceptibles de causer la congestioet l'œdème.

Quatre techniques de base sont utilisées : des cercles stationnaires, des pompages, des rotations et des massage en cuillère (scooping), suivis de massage des tissus en direction des zones de drainage lymphatique naturelles.

THÉRAPIE DE COMPRESSION

Une fois les vaisseaux lymphatiques «réveillés» par le drainage lymphatique manuel (DLM), la compression est appliquée pour faciliter l'évacuation de fluide du membre affecté et surtout pour éviter qu'il n'y retourne.

L'idée de la thérapie de compression est d'aider les tissus en leur appliquant une pression de l'extérieur, ce qui aide à rediriger le fluide vers le système lymphatique où il est filtré, concentré et redirigé dans votre corps.

Le type de thérapie de compression dont vous avez besoin dépend du degré léger, moyen ou sévère, de l'enflure.

SOINS DE LA PEAU

Les patients souffrant de lymphœdème risquent d'être affectés par la cellulite et autres infections de la peau, car leur corps a moins de capacités à se défendre contre l'infection. Les bactéries peuvent s'infiltrer à travers des lésions cutanées, des infections fongiques (sous les ongles), une plaie existante ou tout autre point d'entrée. C'est la raison pour laquelle il est crucial de prendre soin de la peau.

PRENEZ SOIN DE VOTRE PEAU POUR MINIMISER LE RISQUE D'INFECTION:

- Utilisez un savon doux, rincez et séchez bien la peau.
- Utilisez une lotion hydratante sans parfum, hypoallergénique, tous les jours.
- Soignez rapidement éraflures, piqûres, brûlures ou échardes avec un onguent désinfectant et antibiotique.
- Portez un insectifuge pour éviter toute morsure ou piqûre d'insecte. Si cela se produit malgré tout, appliquez une lotion anti-inflammatoire pour vous aider à ne pas vous gratter.
- Utilisez un bon écran solaire pour vous protéger des coups de soleil.
- Évitez de couper vos cuticules et redoublez d'attention lors d'une manucure ou d'une pédicure, pour prévenir toute coupure.
- Obtenez un traitement en cas d'inflammation, de dermatite, d'infection fongique (pied d'athlète, p. ex.) ou autres.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir manuel, si vous devez raser la zone affectée.



- Surveillez tout signe d'infection et consultez rapidement un professionnel de la santé si vous suspectez une infection cutanée.
- Adressez-vous à un professionnel de la santé pour vous faire prescrire des antibiotiques si vous voyagez à l'extérieur du Canada.
- Portez des gants de jardinage ou de travaux ménagers pour protéger vos mains durant ces activités.
- Portez de longs gants de cuisine isolants quand vous utilisez le four.
- Si vous devez recevoir une injection ou faire un prélèvement sanguin, utilisez le bras qui n'est pas touché, dans la mesure du possible.

EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique régulier joue un rôle crucial dans les soins du lymphœdème. En activant vos muscles et en respirant profondément, vous stimulez votre système lymphatique et vous aidez la lymphe à mieux circuler.

QUELQUES AVANTAGES DE L'EXERCICE RÉGULIER:

- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- Mobilité articulaire accrue.
- Force musculaire et forme physique accrues, moins de blessures.
- Plus de chances d'atteindre et de maintenir un poids santé.
- Mieux-être mental et physique général.

Faites vos exercices de façon sécuritaire, idéalement en suivant les conseils de votre équipe de soins personnalisés : votre médecin soignant ou une infirmière, votre thérapeute certifié en lymphœdème ou votre spécialiste en conditionnement physique. Sachez cependant que de nombreux entraîneurs ou instructeurs privés connaissent peu le lymphœdème : vous devrez les familiariser avec votre condition, leur indiquer ce qui vous aide et ce qui vous nuit. Vous pouvez aussi leur demander de consulter votre thérapeute certifié en lymphœdème pour obtenir l'information adéquate au sujet des bienfaits et des risques de l'exercice dans votre cas, pour vous aider à gérer votre lymphœdème.

TYPES D'ACTIVITÉ PHYSIQUES



La clé est de trouver des activités physiques que vous aimez et qui sont bien adaptées à votre style de vie. Votre thérapeute certifié en lymphœdème peut vous conseiller des exercices sécuritaires et vous montrer différentes façons d'être actif.

- Faites des exercices en piscine, comme l'aquafit, la thérapie aquatique du lymphœdème ou, tout simplement, de la marche dans l'eau : la résistance aquatique agit comme un vêtement de compression naturel, particulièrement lorsque vous êtes debout ou avancez contre l'eau.
- Marchez, pédalez doucement, dansez ou faites des exercices aérobiques légers.
- Pratiquez le yoga ou le pilates ; cependant, si le lymphœdème affecte le haut du corps demandez à votre instructeur de vous montrer des poses où les bras n'ont pas à supporter votre poids de façon statique (comme celle du chien tête inversée, par exemple).
- Alternez vos activités pour éviter de trop solliciter une zone ; par exemple, si vous souffrez d'un lymphœdème au bras, passez l'aspirateur dans une pièce seulement, au lieu de toute la maison en une seule fois.



CONSEILS POUR BIEN S'ENTRAÎNER

- Avant de débiter une nouvelle activité, prenez les mesures de la zone affectée et surveillez-en évolution au fil du temps.
- Portez un vêtement de compression bien ajusté pendant vos exercices.
- Démarrez graduellement (pour un court temps, avec peu de répétitions et des poids légers).
- Progressez à votre propre rythme, développez votre force et votre endurance lentement, et n'exagérez pas.
- Faites suivre toute séance d'exercices cardiovasculaires ou musculaires par des étirements en douceur et du repos.
- Obtenez des conseils sur l'utilisation des appareils, les bonnes positions et les positionnements corrects du corps qui aident à prévenir les blessures.
- Prenez le temps de respirer profondément et de bien vous hydrater.
- Soyez attentif à tout signe de douleur ou d'inconfort pendant et après l'exercice ; adaptez-le, au besoin.
- Surveillez tout changement à l'enflure et consignez régulièrement vos mesures.

Sources:

Partenariat canadien du lymphoedème www.canadalymph.ca

Breast Cancer Care, www.breastcancercare.org.uk

VÊTEMENTS JOBST® QUI AIDENT À GÉRER LE LYMPHŒDÈME

Bella Lite

Manchons, gantelets et gants conçus pour les patients qui souffrent de lymphœdème léger à modéré, qui ont reçu un diagnostic récent, qui ont récemment subi une chirurgie ou dont l'état n'exige pas de confinement à l'aide de tricot plat. Le tissu est léger, respirant, confortable et facile à enfiler, parfait pour les patients qui apprennent à intégrer l'observance à leur vêtement de compression à la vie de tous les jours.



Elvarex®

JOBST® Elvarex® est la norme absolue en matière de vêtements de jour personnalisés pour gérer le lymphœdème. Ces vêtements en tricot plat offrent le niveau de confort et de confinement ultime, même pour les cas plus graves.





INSTITUT DE
COMPRESSION

Aimeriez-vous obtenir plus d'information sur les maladies veineuses, sur le lymphœdème et sur nos produits?

L'Institut de compression JOBST® est une ressource offerte à l'intention des fournisseurs de soins de santé et cliniciens qui aimeraient obtenir des formations et des informations supplémentaires sur nos produits. Vous y trouverez de la documentation sur les produits, des études, des formulaires de commande, ainsi que des vidéos portant sur l'ajustement et l'enfilage. Vous y trouverez aussi des offres d'ateliers et de formation continue vous permettant d'acquérir des compétences sur les produits JOBST® et sur les techniques d'ajustement et de mesures. Jusqu'à 9 heures de crédits UEP sont disponibles. Inscrivez-vous à www.jobstcompressioninstitute.com.



JOBST®,
une marque de Essity

Essity
1275 North Service Road West, bureau 800
Oakville, ON Canada L6M 3G4
Tél. 1 877 978-5526
Télec. 1 877 978-970