

(à suivre en complément des conseils prodigués par l'équipe de radiothérapie).

AVANT la radiothérapie

1. **Avoir une épaule souple et indolore** : Lorsque les séances de radiothérapie débutent, vous devez présenter une épaule souple et indolore permettant de recevoir les rayons sur le thorax et le creux de l'aisselle, en restant plusieurs minutes le bras élevé et le coude fléchi. Les séances de kinésithérapie prescrites avant la radiothérapie doivent permettre d'atteindre ces objectifs : souplesse et indolence de l'épaule. Ne les ratez pas !



2. **Prévenir ou traiter les cordes axillaires** : La radiothérapie peut générer des cordes axillaires encore appelées thromboses lymphatiques superficielles (TLS) ; elle peut les aggraver si elles sont déjà installées. Il est important d'entamer les séances de radiothérapie avec une épaule indemne de cette affection. Les TLS sont des cordes qui vous font ressentir votre bras « trop court » ; leur mise en tension entraîne une sensation de brûlure et cela limite vos mouvements. Si vous ressentez cette gêne parlez-en à votre médecin qui prescrira le recours à la kinésithérapie ; votre kinésithérapeute luttera contre ces cordes pendant les séances par des mobilisations et des étirements ; il vous encouragera à réaliser certains exercices à la maison plusieurs fois par jour. Des séances bien menées et vos exercices réalisés chaque jour vous aideront à faire disparaître ces « cordes de guitare » avant la radiothérapie ; en poursuivant les exercices, vous pourrez éviter qu'elles réapparaissent pendant la radiothérapie!




3. **Traiter la fibrose et assouplir les cicatrices** : La radiothérapie peut générer une fibrose des cicatrices (sein, thorax, creux axillaire), des zones de ponction ou des lymphocèles, des zones d'abcès résorbés et des zones graisseuses. Tout geste du kinésithérapeute, massage, étirement, drainage, visant à libérer la fibrose existante avant le début des séances sera le bienvenu.



4. **L'attitude de protection du sein** : Comme toutes les femmes opérées du sein vous pouvez présenter une attitude de protection du sein (épaule élevée et enroulée) qui peut se majorer au cours de la radiothérapie du fait de la gêne et de la douleur

occasionnées. Votre kinésithérapeute doit vous apprendre à corriger cette APS (**A**ttitude de **P**rotection du **S**ein) avant les séances de radiothérapie afin d'éviter son accentuation pendant cette période. Cet apprentissage de la correction passe par la prise de conscience des mouvements de vos omoplates en particulier vers le bas et vers la colonne ; quand vous aurez pris l'habitude d'abaisser vos épaules et de resserrer vos omoplates, vous pourrez utiliser ce bon positionnement lors des séances de radiothérapie ; ainsi votre bras sera placé en position confortable pendant les réglages de la machine et l'application des rayons, évitant tout inconfort pendant et toute douleur après la séance.

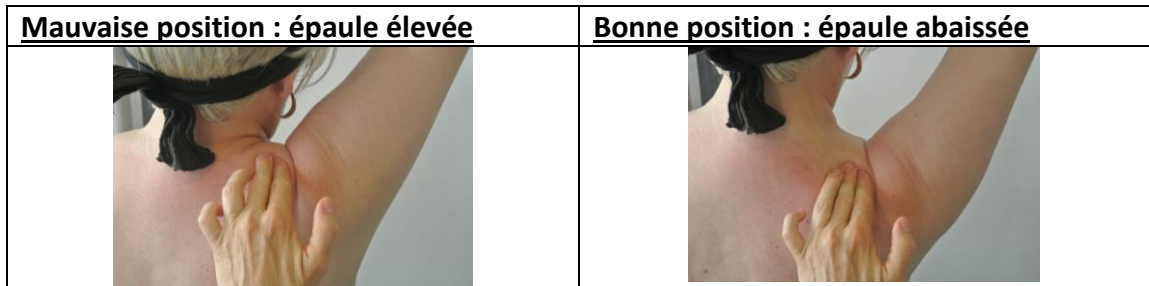
PENDANT la Radiothérapie

5. **Drainer les œdèmes du sein** : Pendant la radiothérapie vous pouvez bénéficier de séances de kinésithérapie pour réduire l'œdème qui se forme souvent ; grâce à des manœuvres de drainage lymphatique manuel effectuées autour de la zone d'irradiation, cet œdème diminuera et n'augmentera pas au fur et à mesure des séances. Choisissez un soutien-gorge en coton qui ne laisse pas de marque sur la peau ; il doit être large, plutôt lâche et de préférence sans baleine pour ne pas créer d'entrave à la circulation lymphatique.
6. **Maintenir des tissus souples** : Pendant la radiothérapie les séances de kinésithérapie viseront aussi à maintenir des tissus souples en particulier ceux du sein, du thorax et du creux axillaire, et des muscles sous-jacents par des étirements et grâce à la mobilisation du bras et de l'omoplate. Les cicatrices et les zones de fibrose seront continuellement traitées à la recherche de leur assouplissement. Les exercices d'élévation du membre supérieur et de correction de l'APS qui vous ont été enseignés avant le programme de radiothérapie seront poursuivis et effectués par vous-même plusieurs fois par jour.
 
7. **Apaiser la peau** : Le soir des séances de radiothérapie vous pouvez refroidir votre peau avec des applications de froid (cold pack, sac de petits pois congelés, sac de glaçons, etc.) et vous pouvez l'hydrater avec les produits suivants :
 - a. Protectoderm[®] du Laboratoire Lescuyer www.laboratoirelescuyer.com
 - b. Ialuset[®] ou Crème AH Aderma à base d'acide hyaluronique en pharmacie
 - c. Vealipogel[®] en pharmacie

Protégez votre peau par un linge doux et fin avant de poser l'élément froid sur la zone à apaiser. Si vous appliquez un produit hydratant et apaisant, nettoyez bien votre peau le matin de la séance afin d'éliminer toute trace de produit.

Si la zone d'irradiation est douloureuse et présente des lésions, votre médecin vous prescrira des produits anti-inflammatoires (corticoïdes) et cicatrisants.

8. **Bien positionner votre épaule** : Pendant la séance de radiothérapie, vous devez sans cesse penser au bon positionnement de votre épaule et de votre bras, en insistant sur la relaxation du trapèze, épaule basse et en arrière, grâce à l'abaissement de votre omoplate.



APRES la Radiothérapie

9. **Réhydrater et régénérer la peau** : Après la fin des séances de radiothérapie ou pendant l'interruption du week-end il est conseillé d'appliquer sur la peau irradiée des produits hydratants et régénérant :
 - a. Huile de Niaouli combinée à de l'huile végétale neutre sur les cancers non hormono dépendants
 - b. Huile de Tea Tree (Arbre à Thé) combinée à de l'huile végétale neutre sur les cancers hormono dépendants.
 - c. Huile de Lavande officinale (vraie ou fine) combinée à de l'huile végétale neutre sur les zones qui ont été brûlées.
 - d. Produits à base d'Aloe Vera



10. Drainer l'œdème du sein : Si l'œdème du sein persiste, votre médecin pourra vous prescrire des séances de drainage lymphatique manuel ; appliqué régulièrement et associé à la poursuite des conseils posturaux contre l'APS



et à des exercices d'assouplissement de l'épaule, ces séances devraient vous aider à vous débarrasser le plus rapidement possible des séquelles de la radiothérapie. Continuez à porter un soutien-gorge qui ne laisse aucune trace sur la peau (attention à la dentelle, aux baleines et au serrage trop important) et retirez-le dès que possible. En cas d'œdème résiduel, pensez à refroidir votre sein en fin de journée (cf. conseils n°7) ; votre kinésithérapeute pourra vous proposer une contention



par K-Taping (www.k-taping.fr) pour aider le drainage lymphatique du sein ou bien vous conseiller de placer dans votre brassière une petite plaque de Mobiderm (www.thuasne.fr) pour un drainage dynamique en continue.

