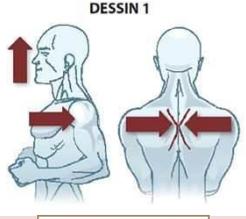


Les 10 conseils de votre kinésithérapeute pour prévenir le Lymphœdème du Membre Supérieur après Chirurgie du Cancer du Sein

1	<p>Évitez toute compression de type garrot entravant, même temporairement, le drainage lymphatique naturel du membre supérieur : vêtement trop serré, garrot pour prise de sang, bague, bracelet ou bracelet-montre trop ajusté, tensiomètre gonflé pour prise de tension artérielle.</p>	
2	<p>Évitez toute agression sur le membre supérieur pouvant entraîner une infection : piqûre (même pour une injection de médicament ou une prise de sang), blessure, égratignure, protégez-vous des moustiques et autres insectes qui peuvent piquer, des oursins, etc.</p>	
3	<p>Surveillez votre poids : plus vous prenez du poids plus vos tissus, épaissis par la graisse, ont des difficultés à drainer la lymphe. A la ménopause, la prise de poids se réalise plus volontiers dans la partie haute du corps, estomac, membre supérieurs, dos, double menton. Donc en parallèle de votre poids sur la balance, il est important de surveiller votre tour de taille. Cette prise de poids et ce changement de morphologie peuvent être combattus en mangeant mieux et en brûlant des calories par une activité physique comme la marche réalisée quotidiennement (au moins 20 minutes et sans jamais vous essouffler).</p>	
4	<p>Positionnez votre épaule correctement quand vous êtes debout, en marchant, assise en voiture ou face à un ordinateur ; pour cela évitez d'enrouler vos épaules, penser de temps en temps à serrer les omoplates et à vous redresser. En positionnant correctement l'épaule vous éviterez de fermer des zones clés pour le drainage naturel du membre supérieur.</p>	<p>DESSIN 1</p> 
5	<p>Entretenez la souplesse de votre épaule et de certaines cicatrices en effectuant chaque jour le mouvement suivant : croisez vos doigts, paumes des mains vers vous, tournez vos mains, le dos des mains sont maintenant vers vous ; tendez vos coudes puis élevez ainsi vos bras jusqu'à la verticale (le plus haut possible sans douleur si vous ne parvenez pas à la verticale) en soufflant profondément. Inspirez en redescendant les bras. Répétez ce mouvement 10 fois tous les matins. Pour plus d'efficacité vous pouvez aussi incliner votre dos pour étirer le côté opéré.</p>	

Les 10 conseils de votre kinésithérapeute pour prévenir le Lymphœdème du Membre Supérieur après Chirurgie du Cancer du Sein

6	<p>Faites du sport, continuez à pratiquer le sport que vous aimiez pratiquer avant la chirurgie ; si ce sport met en jeu le membre supérieur, portez votre manchon (classe II). Si vous avez interrompu votre pratique à cause des traitements, reprenez progressivement comme un sportif blessé se ré-entraîne peu à peu ; par exemple pour le tennis, recommencez avec des balles molles, puis face à un mur, puis face à quelqu'un qui sait doser ses coups, puis progressivement vous jouerez comme avant.</p>	
7	<p>Evitez la suractivité de votre membre supérieur c'est-à-dire toute activité qui fatiguerait même un membre supérieur n'ayant pas subi une chirurgie. Vous êtes seule juge mais voici quelques exemples de suractivité : porter des cartons de déménagement, peindre un plafond, repassez longtemps, bouger des meubles, promener en laisse un chien qui tire très fort, soulever une personne très lourde ou handicapée (demandez à votre kinésithérapeute de vous enseigner les techniques simples de manutention des malades).</p>	
8	<p>Ne vous rongez pas les ongles, ne grignotez pas les petites peaux autour des ongles, soignez vos ongles et hydratez bien vos mains surtout en hiver.</p>	
9	<p>Portez des gants et des manches longues si vous jardinez même prudemment, si vous bricolez ou si vous faites du ménage avec des produits toxiques, afin de ne pas risquer des petites lésions cutanées qui risqueraient de ne pas cicatriser et de devenir une voie d'accès à des microbes.</p>	
10	<p>Lorsque vous prenez l'avion portez le manchon qui vous a été prescrit (Classe II) car la différence de pression atmosphérique dans la cabine risque de faire gonfler votre bras comme elle fait gonfler les jambes de tous les voyageurs.</p>	