

# Les cordes de GUITARE

Cordes lymphatiques, cordes de Mondor, brides, cordes de guitare... Quel que soit le nom qu'on lui donne, la « pseudo-maladie de Mondor » (c'est son véritable intitulé) peut être très douloureuse et limiter certains mouvements. Différente du lymphœdème (gros bras), elle est plutôt ressentie comme un bleu sur lequel on appuierait en permanence, ou comme une brûlure, ou encore comme une forte tension. Insidieuse, elle peut survenir après une chirurgie du sein, un curage axillaire, une reconstruction ou une cure de chimio utilisant des taxanes (Taxol, Taxotère). Il est difficile d'en identifier le facteur déclenchant et on ne s'explique toujours pas pourquoi certaines femmes sont touchées et d'autres non. Seule certitude: L'origine de ces cordes n'est pas tendineuse. Le fautif? Un système lymphatique qui s'emballé et se durcit, rendant le vaisseau lymphatique palpable ou visible, tendu comme une corde de guitare à fleur de peau. Généralement, ces cordes se situent au niveau de la racine du bras, l'aisselle, et peuvent se prolonger vers le coude et l'avant-bras, plus rarement vers le thorax, voire la partie latérale de l'abdomen.

## PRÉFÉREZ LA DOUCEUR

La bonne nouvelle? Il est possible d'en venir à bout, « à condition de ne surtout pas les casser, mais au contraire

de les étirer avec douceur, précise Marc Descombes, masseur-kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge de l'après-cancer du sein. Pour les diminuer, il faut éviter la position de défense classique à la suite d'une opération du sein (coude et poignet fléchis contre le thorax), qui aggrave la situation. Le kiné doit intervenir dès le lendemain de la chirurgie en effectuant un drainage lymphatique manuel sur l'épaule, le membre supérieur et le thorax (ce qui dépasse des pansements) et en mobilisant le cou, l'épaule et le bras. En cas de fibrose trop importante, de raideur ou de tissus collés, il sera aussi possible de recourir au massage mécanique du LPG® (mécanisme d'aspiration cutanée entre deux rouleaux, déplacés sur la zone à traiter). Toute cicatrice pouvant également occasionner une corde par les adhérences

et le barrage du système lymphatique qu'elle occasionne, il faudra lever ces adhérences.

## ÉTIREZ-VOUS!

En complément de la kinésithérapie, pensez à étirer ces brides tous les jours pour éviter que votre épaule, votre coude, votre poignet et vos doigts ne se raidissent. Le bon geste? Élevez le bras, coude tendu, poignet et doigts ouverts et tendus, tout en soufflant. Évitez les positions prolongées raccourcissant la corde, coude fléchi contre le thorax, poignet fléchi, doigts fermés comme par exemple face à un ordinateur, la main tenant la souris; ces positions renforcent les cordes! Si les cordes débordent sur le thorax et le tronc, il faudra étirer l'ensemble du corps (voir encadré).

Céline Dufranc

## PRATIQUE

**Soufflez, détendez!** Allongée sur le dos (au sol ou dans votre lit), croisez vos doigts et allongez vos bras au-dessus de votre tête (bras tendus au maximum de vos possibilités sur le matelas ou le sol). Si votre corde se situe du côté droit, passez la jambe droite pliée au-dessus du genou gauche et laissez tomber votre genou droit vers la gauche. Votre bassin tourne lentement tandis que vos épaules et vos bras restent fixes. Ainsi, la corde est tendue entre votre bras et le bassin. N'oubliez pas de souffler quand vous sentez la tension de la corde.

MERCI À MARC DESCOMBES ET JOCELYNE ROLLAND, MASSEURS-KINÉSITHÉRAPEUTES SPÉCIALISÉS DANS LA PRISE EN CHARGE DE L'APRÈS-CANCER DU SEIN

POUR INFO [www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)