

Le saviez-vous?

Prendre régulièrement les mesures de la circonférence du membre à risque est une méthode reconnue pour détecter de façon précoce le lymphœdème.



Pour en savoir plus

- Association québécoise du lymphœdème : info.lympho.ca
- Société canadienne du cancer : cancer.ca
- Pour le cancer du sein : <https://www.ciassca.com/soins-et-services/cancer/services-de-cancerologie/information-et-enseignement>

Rédigé par :

Élise Marchand, physiothérapeute

Stéphanie Martel, physiothérapeute

DSM

Septembre 2022

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

ciassca.com

Développer un lymphœdème après un traitement de cancer

Tout ce que vous devez savoir



Québec 

Qu'est-ce que le lymphœdème?

C'est une accumulation anormale de liquide lymphatique dans les tissus, ce qui entraîne une enflure dans une partie du corps.

Le lymphœdème apparaît dans une région où des ganglions lymphatiques ont été enlevés ou endommagés par le traitement du cancer. Il peut toucher les bras, les jambes, le tronc, les seins, le cou ou les parties génitales.

Qui est à risque?

Vous avez un risque de développer un lymphœdème si vous avez eu des traitements contre le cancer, dont :

- une chirurgie avec retrait de ganglions. Le risque augmente en fonction du nombre de ganglions retirés;
- la radiothérapie;
- certaines chimiothérapies.

Le risque est aussi présent si vous avez :

- un surplus de poids;
- une infection / blessure dans la région opérée ou au membre du côté de la chirurgie;
- un cancer qui s'est propagé aux ganglions lymphatiques.

Quand survient-il?

Dans la majorité des cas, il survient dans les deux à trois premières années après la chirurgie, mais il peut aussi apparaître des années plus tard. Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes à risque qui développeront un lymphœdème.

Quels sont les signes et symptômes à surveiller?

- Enflure;
- Sensation de lourdeur, tension, congestion;
- Sensation de serrement dans les vêtements, bijoux;
- Douleur;
- Durcissement ou épaissement de la peau.

Comment réduire les risques?

- Maintenez un poids santé en ayant une alimentation équilibrée.
- Faites de l'activité physique, c'est-à-dire des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Il est recommandé de commencer ou reprendre graduellement toute activité physique en surveillant les signes et symptômes de lymphœdème.
- Prévenez les infections : gardez la peau saine et bien hydratée. En cas de blessure ou coupure, nettoyez la plaie, appliquez un antibiotique et surveillez les signes d'infection (œdème, rougeur, chaleur, douleur). Consultez rapidement s'ils apparaissent.



Le saviez-vous?

Les contractions musculaires et les mouvements respiratoires favorisent la circulation lymphatique. N'hésitez donc pas à utiliser votre bras ou votre jambe à risque dans votre quotidien.



Quand consulter?

Dès l'apparition des premiers symptômes. Plus le lymphœdème est détecté et pris en charge rapidement, meilleurs sont les résultats de traitement. Contactez votre équipe médicale pour avoir une référence avec un thérapeute certifié en lymphœdème.

Comment se traite le lymphœdème?

Les traitements visent à améliorer la circulation lymphatique par l'entremise de moyens de compression, d'exercices et de techniques d'automassage. Ces traitements sont donnés par un thérapeute certifié en lymphœdème.