



Guide d'information suivant la chirurgie de mastectomie avec retrait de ganglions.

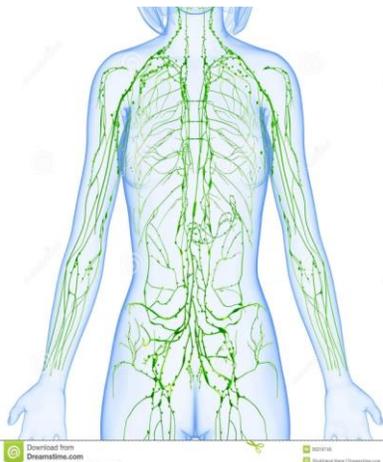
A lire un mois après votre chirurgie

Ce document a pour but de vous informer sur certaines complications possibles pouvant survenir suite à une chirurgie de mastectomie avec retrait de ganglions. Il contient des recommandations visant à obtenir une guérison optimale. Bonne lecture !

Le lymphœdème

Le lymphœdème est un mot compliqué pour désigner un problème qui peut survenir suite aux traitements contre le cancer. Pour comprendre de quoi il s'agit, il faut d'abord faire la connaissance de votre système lymphatique.

Système lymphatique



Un peu comme le système sanguin, le système lymphatique est un vaste réseau de vaisseaux distribué partout dans votre corps. Ce réseau est parallèle et séparé du système sanguin.

Dans ce réseau, ce n'est pas du sang qui circule, mais de la lymphe, un liquide transparent qui contient principalement de l'eau, des protéines et des globules blancs. En plus des vaisseaux, le système lymphatique comprend aussi de nombreux ganglions qui servent de filtres en nettoyant la lymphe. Ils jouent donc un rôle dans la prévention des infections et maintiennent l'équilibre dans la quantité de fluide corporel.

Après le passage dans les ganglions, la lymphe rejoint certaines veines pour retourner dans la circulation sanguine. Contrairement au sang, qui est propulsé par les contractions du cœur, la lymphe circule à l'aide des pulsations artérielles, des contractions des muscles du corps, des mouvements respiratoires et des pressions extérieures qui pourraient être exercées sur la peau. L'exercice est donc un bon moyen pour favoriser la circulation lymphatique.

Lymphoedème

Un **œdème** est une accumulation ou un excès de liquide dans une région du corps.

Le **lymphoedème** est donc une accumulation de liquide lymphatique qui entraîne un gonflement de la partie du corps où il se produit. Il apparaît lorsque la circulation lymphatique est ralentie de façon permanente. Il est différent de l'œdème post-opératoire qui, lui, est temporaire. Le lymphoedème est une maladie chronique qui peut se détériorer si elle n'est pas prise en charge.

Comment se forme-t-il ?

Suite à un cancer du sein, il est possible que certains ganglions aient été retirés durant la chirurgie ou endommagés par la radiothérapie ou la chimiothérapie. Des vaisseaux lymphatiques peuvent également avoir été abimés. La circulation lymphatique devient alors entravée, un peu à l'image d'un barrage sur un cours d'eau. Il se produit une accumulation de lymphe que l'on appelle un lymphoedème.

Il peut apparaître quelques mois après la chirurgie ou des années plus tard, plus souvent dans les deux à trois années qui suivent la chirurgie. Vous demeurez toutefois toujours à risque au-delà de cette période.

Comment le reconnaître ?

Les symptômes sont :

- Une enflure du bras, de la paroi thoracique, du sein ou de la main du côté de la chirurgie.
- Une sensation de lourdeur.
- Une sensation de serrement dans les vêtements, les bijoux, etc.
- Une raideur.
- Une douleur.
- Une modification de l'état de la peau dans les stades plus avancés (peau épaissie, raide, changement de couleur, apparition de plaies, etc.).

Qu'est-ce qui peut augmenter les risques de développer un lymphœdème ?

Les principaux facteurs de risque sont :

- Retrait de ganglions à l'aisselle (le risque augmente en fonction du nombre).
- Un indice de masse corporelle supérieur à 25, correspondant à un embonpoint.
- La radiothérapie.
- La présence d'infection.
- Certaines chimiothérapies.
- La présence d'un sérome (amas de liquide sous la plaie).
- Les blessures traumatiques (fracture, contusion, étirement excessif, etc.).
- Des prédispositions génétiques.

Autres éléments à considérer :

- Prise de sang/injection : risque présent si dissection/évidement axillaire (retrait de la majorité des ganglions de l'aisselle). Il est donc préférable d'utiliser l'autre bras pour ces procédures. Il n'y pas de risque si la technique du ganglion sentinelle a été utilisée.
- Prise de tension artérielle : pas de risque.
- Voyage en avion : pas de risque.

- Activités répétitives et soulèvement de charge : il a été prouvé que le renforcement musculaire est sécuritaire à condition qu'il soit fait de façon progressive. Il n'y a donc pas de limite de charge à soulever ou d'intensité d'activité physique à respecter à long terme si vous progressez graduellement.

Comment réduire les facteurs de risque ?

Certains facteurs de risque ne sont pas modifiables, alors que vous pouvez agir sur plusieurs autres. Voici comment :

Maintenez un poids santé à l'aide d'une alimentation équilibrée. Selon le guide alimentaire canadien, cela signifie :

- Mangez des légumes et des fruits en abondance.
- Consommez des aliments protéinés.
- Choisissez des aliments à grains entiers.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.
- Au besoin, une nutritionniste est disponible au Centre Régional Intégré de Cancérologie pour un suivi personnalisé.

Éviter les infections au bras du côté opéré, en particulier à la main :

- Évitez de couper les cuticules lors de votre manucure.
- Utilisez un rasoir électrique afin de diminuer les risques de coupure aux aisselles.
- Gardez la peau bien hydratée pour éviter qu'elle ne se fendille.
- Portez des gants lors du jardinage.
- Protégez votre peau des rayons du soleil et des piqûres d'insectes.

En cas de coupure ou de brûlure, lavez la plaie avec de l'eau et du savon. Vous pouvez aussi utiliser une crème antibactérienne. Consultez votre médecin si des signes d'infection apparaissent (douleur, rougeur, chaleur, œdème).

Faites de l'exercice régulièrement :

La pratique régulière d'activité physique est un bon moyen de diminuer les risques de développer un lymphœdème puisque les contractions musculaires et les mouvements respiratoires engendrés par l'exercice favorisent la circulation lymphatique. L'exercice aide également à maintenir un poids santé.

Il existe plusieurs autres bienfaits associés à l'exercice :

- Meilleure gestion des effets secondaires des traitements oncologiques.
- Maintien de votre masse musculaire.
- Amélioration de votre mobilité.
- Amélioration de la qualité de votre sommeil.
- Diminution de la fatigue.
- Amélioration de votre humeur et diminution du stress.

De plus, il est clairement établi que l'exercice physique joue un rôle important dans la prévention primaire du cancer, en plus de diminuer les risques de récurrence et d'augmenter la survie. Il est donc recommandé de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée, par séances d'au moins 10 minutes. La marche, la natation, le jogging et le ski de fond sont quelques exemples d'activités recommandées.

Aussi, il est conseillé d'intégrer des exercices de renforcement des principaux muscles de votre corps, comme ceux des jambes, du dos et du thorax. Au besoin, une kinésiothérapeute est disponible au Centre Régional Intégré de Cancérologie pour un suivi personnalisé.

Détection précoce du lymphœdème

Pour mieux contrôler un lymphœdème et éviter les complications, il faut le prendre en charge dès les premiers symptômes. Il faut donc le détecter rapidement.

Pour y arriver, observez minutieusement vos bras en portant une attention particulière aux contours osseux (poignet, main, coude), afin de détecter la présence d'œdème au bras du côté opéré. Il est également recommandé de prendre des mesures de la circonférence de vos deux bras à différents endroits à tous les mois. Ceci vous permettra de repérer toute différence de grosseur entre les deux bras. Mais ne sautez pas trop vite

aux conclusions : il est normal d'avoir des bras légèrement inégaux, selon la dominance et l'utilisation de ceux-ci dans la vie quotidienne.

Voici des exemples de points de repère pour la prise des mesures :

- Pli du poignet
- 12 cm plus haut que le poignet
- Pli du coude
- 10 cm plus haut que le coude



À chaque fois que vous prenez vos mesures, afin d'améliorer la précision, nous vous recommandons :

- De toujours placer votre bras dans la même position.
- Que les mesures soient prises par la même personne d'une fois à l'autre.
- D'utiliser le même ruban à mesurer d'une fois à l'autre (si possible).

Vous pouvez utiliser ce tableau pour y consigner vos mesures :

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Droit												
Poignet												
12 cm + haut que le poignet												
Pli du coude												
10 cm + haut que le pli du coude												
Gauche												
Poignet												
12 cm + haut que le poignet												
Pli du coude												
10 cm + haut que le pli du coude												

Quand consulter ?

Toute enflure qui persiste ou qui apparaît plus de 8 semaines après votre chirurgie nécessite une consultation médicale. Contactez votre infirmière pivot au besoin.

Si un lymphœdème est suspecté, un thérapeute certifié pourra débiter des traitements appropriés. Suite à l'évaluation de votre condition, celui-ci pourra vous proposer la thérapie décongestive combinée. C'est une approche qui consiste à appliquer des bandages ou des vêtements compressifs (rôle primordial), à effectuer des exercices spécifiques et des drainages lymphatiques. Des traitements contre le lymphœdème sont offerts au Centre Régional Intégré de Cancérologie.

Massage de la cicatrice

Après la chirurgie, les tissus se réparent et la cicatrice se forme. Pendant cette cicatrisation, la peau et les tissus qui sont juste en-dessous peuvent se coller les uns aux autres et former ce qu'on appelle des adhérences. Ces adhérences entraînent une diminution de la souplesse des tissus, de la douleur et peuvent nuire aux mouvements de l'épaule. Masser votre cicatrice pourra vous aider à éviter ces problèmes.

Vous pourrez commencer à masser votre cicatrice dès que la plaie sera complètement refermée (en moyenne après environ quatre semaines). Débuter les massages trop tôt peut nuire à la guérison de la plaie.

Vous pouvez le faire une à deux fois par jour, pendant cinq à dix minutes. Avec vos doigts, exercez une pression soutenue dans un mouvement de va et vient. Insistez sur les zones dures, épaissies ou qui bougent moins bien. Vous pouvez utiliser une crème hydratante non parfumée. Poursuivez le massage jusqu'à ce que les tissus retrouvent leur souplesse normale. Une démonstration vidéo de différentes techniques de massage est disponible à l'adresse suivante : www.santemonteregie.qc.ca/centre/capsules-educatives-sur-le-cancer-du-sein (Cliquez sur capsule 1 : les complications musculosquelettiques → menu → techniques de massage)

N'effectuez pas le massage pendant la radiothérapie, car elle fragilise les tissus. Attendez au moins quatre semaines après la fin des traitements ou jusqu'à ce que l'état de votre peau le permette.

Cordon axillaire

Après la chirurgie, des adhérences semblables à un ou plusieurs cordons peuvent se former sous la peau dans la région de l'aisselle. C'est ce qu'on appelle des cordons axillaires. Ces cordons peuvent même s'étendre jusqu'à la région du poignet. Ils apparaissent généralement quelques semaines après la chirurgie et peuvent occasionner de la douleur et une diminution de mobilité à l'épaule. Ils sont souvent plus visibles lors du mouvement de l'ange ou du mouvement de main derrière la nuque (voir Programme d'exercices après une mastectomie avec retrait de ganglions).

Cette condition est le résultat d'adhérences/bris au niveau du réseau veineux et/ou lymphatique causés par la chirurgie.

Le cordon axillaire se traite par le biais d'exercices réguliers de mobilité et d'étirements adaptés et doit être pris en charge en physiothérapie. Contactez votre infirmière pivot pour avoir une référence au besoin.

Pendant la radiothérapie

La radiothérapie fragilise les tissus et peut entraîner une diminution de leur souplesse et ce, jusqu'à un à deux ans après la fin des traitements. Des consignes particulières s'appliquent donc pendant cette période :

- Poursuivez les exercices d'assouplissement (Programme d'exercices après une mastectomie avec retrait de ganglions) pendant et après les traitements de radiothérapie. Faites-les une fois par jour, sans douleur et avec une légère sensation d'étirement jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre mobilité complète à l'épaule.
- Par la suite, nous vous recommandons d'effectuer les exercices d'assouplissement au minimum une fois par semaine afin d'évaluer le maintien de votre mobilité. Effectivement, il n'est pas rare d'observer une détérioration dans les mois qui suivent la radiothérapie. Si tel est le cas, reprenez les exercices quotidiennement.
- Cessez le massage de cicatrice et les exercices de renforcement (voir page 11) pendant la radiothérapie et pour une période de quatre semaines après la fin de celle-ci. Reprenez-les par la suite.
- Si des changements apparaissent sur votre peau pendant la radiothérapie et qu'ils vous inquiètent, suivez les recommandations de votre radio-oncologue.

Programme d'exercices de renforcement musculaire

Dans les 4 à 6 semaines qui suivent votre chirurgie, lorsque votre mobilité s'améliorera, il est recommandé de faire des exercices de renforcement musculaire en utilisant des poids légers. Ces exercices vous permettront de retrouver et d'augmenter la force dans votre bras du côté opéré, en plus d'activer la circulation lymphatique, diminuant ainsi les risques de développer un lymphoedème. Si vous n'avez pas retrouvé la pleine mobilité de

votre bras, assurez-vous de poursuivre les exercices d'assouplissement enseignés (Programme d'exercices après une mastectomie avec retrait de ganglions).

Notez bien :

Les exercices de renforcement du haut du corps sont déconseillés pendant la radiothérapie et jusqu'à 4 semaines après la fin des traitements.

Si vous avez eu une chirurgie de reconstruction mammaire, il est possible que ces exercices de renforcement doivent être retardés. Discutez-en avec votre plasticien.

La fréquence recommandée est de **3 fois par semaine** pour augmenter la capacité de votre bras et ainsi diminuer les risques de lymphoedème. En effet, plus votre bras sera fort, moins il y a de risque de le surcharger lors d'une activité inhabituelle.

Le message clé à retenir est le suivant : **débutez doucement et progressez lentement**. Il est important d'y aller de manière graduelle et de débiter avec de petits poids (1 à 2 livres ou selon votre niveau de forme physique). Vous pouvez utiliser des boites de conserve ou de petites bouteilles d'eau. **En aucun temps, ces exercices ne doivent être douloureux ni provoquer des symptômes de lymphoedème (lourdeur, œdème, sensation de vêtements/bijoux serrés)**. Si cela survient, réduisez le poids ou le nombre de répétitions et consultez un professionnel de la santé si cela persiste.

Pour chaque exercice, débutez par le premier niveau et faites un minimum de 3 séances avant de progresser au suivant.

Niveau 1 : 1 série de 10 répétitions

Niveau 2 : 2 séries de 10 répétitions

Niveau 3 : 3 séries de 10 répétitions

Niveau 4 : Lorsque 3 séries de 10 répétitions sont effectuées sans douleur ni autres symptômes, augmentez le poids et recommencez au niveau 1 avec ce nouveau poids.

* Prendre un repos d'au moins 1 minute entre les séries et les différents exercices.

<h3 style="text-align: center;">Échauffement</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Marchez sur place ou à l'extérieur pendant 5 minutes. <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montez et redescendez les marches d'un escalier quelques fois.
<h3 style="text-align: center;">Push-up au mur</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Face à un mur, positionnez les mains à la hauteur des épaules avec les bras allongés. • Pliez les coudes afin d'approcher le visage du mur puis repoussez-vous avec les mains. • Gardez le ventre contracté et n'arquez pas le dos pendant le mouvement. <p><u>Progression :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Reculez les pieds du mur. 2- Faites l'exercice avec les mains en appui sur un comptoir.
<h3 style="text-align: center;">Rameur</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Placez-vous en appui sur un banc ou une chaise avec un poids dans la main. • Contractez le ventre puis tirez le poids vers le haut. • Gardez le dos droit et évitez de tourner les épaules. • Redescendez lentement puis répétez.
<h3 style="text-align: center;">Flexion de l'épaule</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Placez-vous debout avec le dos droit et un poids dans la main. • Levez le bras devant vous jusqu'à l'horizontale en gardant le coude légèrement fléchi. • Le pouce est orienté vers le haut. • Revenez lentement à la position initiale et répétez.

Push-up sur chaise



1

Progression 2

Progression 3

- Asseyez-vous sur une chaise et placez les mains sur les appui-bras.
1 : Poussez avec les deux bras comme pour soulever le corps mais les fesses restent sur la chaise. Relâchez et répétez.
- Progression :
2 : Utilisez les jambes et les bras pour soulever les fesses.
3 : Utilisez seulement les bras pour soulever les fesses.

Rotation externe



- Placez-vous debout, les coudes collés au tronc et fléchis à 90 degrés, avec un élastique dans les mains. Une serviette peut aussi être utilisée.
- Éloignez les mains l'une de l'autre en gardant les coudes collés au tronc.
- À la fin du mouvement, rapprochez les omoplates ensemble.
- Tenez 5 secondes et revenez à la position initiale.

Flexion du coude



- Placez-vous debout, le bras allongé le long du corps avec un poids dans la main.
- Pliez le coude.
- Abaissez lentement puis répétez.

En résumé

	Le lendemain de la chirurgie	3 à 4 semaines après la chirurgie	4 à 6 semaines après la chirurgie	Pendant la radiothérapie	1 mois après la radiothérapie jusqu'à normalisation
Exercices de souplesse					
Massage de la cicatrice et zones indurées					
Exercices de renforcement					

** Par la suite, vérifiez hebdomadairement votre souplesse et reprenez les exercices au besoin.

Ressources

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter les sites internet suivants :

Capsule vidéo explicative de ce document : www.cisssca.com/soins-et-services/cancer/services-de-cancerologie/information-et-enseignement

Association québécoise du lymphœdème (AQL) : www.infolympho.ca

Société canadienne du cancer : www.cancer.ca

Capsules éducatives sur le cancer du sein : www.santemonteregie.qc.ca/centre/capsules-educatives-sur-le-cancer-du-sein

Pour toutes questions, voici nos coordonnées :

Service de physiothérapie, Centre Régional Intégré de Cancérologie (CRIC) :
418-830-7474, poste 14712