

# Centre Hospitalier Emile Mayrisch Le lymphoedème



Site Esch: rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette  
Site Dudelange: rue de l'Hôpital, L-3488 Dudelange  
Site Niederkorn: 187 av. de la liberté, L-4602 Niederkorn

Adresse postale: B.P. 436, L-4005 Esch/Alzette  
Central téléphonique: +352 57 11 1  
info@chem.lu  
[www.chem.lu](http://www.chem.lu)



# Le lymphoedème

## Introduction

Le lymphoedème est un gonflement dû à l'accumulation de liquide lymphatique présent dans l'organisme. Ce gonflement se produit lorsque les ganglions lymphatiques, agissant normalement comme des filtres, ne parviennent plus à assurer cette fonction, soit parce qu'ils ont été retirés à la suite d'une opération ou soit parce que les ganglions ont été endommagés par la radiothérapie ou le cancer lui-même.

Le lymphoedème est différent du gonflement à la poitrine, à l'aisselle et au bras qui apparaît tout de suite après l'intervention chirurgicale.

## Recommandations officielles

Ces conseils pour le bras du côté opéré pourront vous aider à prévenir ou traiter le lymphoedème.

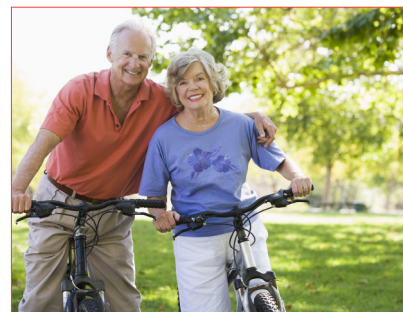
1. Être attentive à tout gonflement du bras, de la main, des doigts ou de la poitrine. Consulter immédiatement le médecin dans ces cas.
2. Ne JAMAIS permettre une injection, une prise de sang ou la prise de tension artérielle sur le bras concerné. Si vous souffrez d'un lymphoedème bilatéral, faites vérifier votre tension sur la cuisse.
3. Sécher très soigneusement le bras et la main après la toilette et vous pouvez si vous le désirez utiliser une lotion spéciale pour l'hygiène du bras : Lymphoderm, Eucerin, Curel, etc.
4. Ménager le bras touché : ne pas porter d'objets lourds, de sacs en bandoulière du côté atteint, ne pas pendre du linge en hauteur, ne pas faire de mouvements brusques et/ou répétitifs (cirer son parquet, nettoyer les vitres, tirer les portes lourdes etc.).
5. Ne pas porter de bijoux autour du bras ou des doigts : changez votre alliance de main ou enlevez-la si votre bras gauche est touché. Ne pas retrousser sa manche si elle est trop serrée.
6. Ne pas exposer votre bras au soleil, ne pas prendre de coup de soleil. De même, éviter les bains chauds, la vaisselle à l'eau très chaude et le sauna.
7. Ne pas dormir, sur le bras, du côté opéré.



8. Le tricot, le crochet sont déconseillés pendant de longues heures consécutives, de même que tout ce qui peut vous engourdir.



9. Eviter toute blessure (même minime) du bras ou de la main du côté concerné : égratignure, coupure, brûlure, coup, piqûre d'insecte, griffure de chat, piqûre de rosier en jardinant, etc. Portez des gants ou une protection adaptée si vous devez faire des travaux susceptibles de générer ces blessures : gants jardinage, dé à coudre, etc. De même, si vous rasez vos aisselles, utilisez un rasoir électrique pour éviter les risques de coupure sous le bras. Lorsque vous vous manucurez, ne coupez pas les cuticules, repoussez-les avec un petit bâtonnet.
10. En avion, si le trajet est long, vous pouvez porter une manche de compression bien ajustée et des bandages supplémentaires. Buvez beaucoup pendant le voyage.
11. Faire de l'exercice est important, mais consultez votre thérapeute. Ne fatiguez pas un bras à risque ; si le bras commence à vous gêner, reposez-vous et surélevez-le. Exercices recommandés : la marche, la natation, les mouvements aérobics légers, le vélo, des mouvements de yoga ou de ballet spécifiquement conçus (ne soulevez pas de poids plus lourd que 7 kg).



12. Pour les femmes à forte poitrine : portez des prothèses mammaires légères (les prothèses augmentent la pression sur les ganglions lymphatiques du cou). Utilisez un soutien-gorge bien ajusté, pas trop serré et idéalement sans armatures métalliques.
13. Attention, consulter immédiatement votre médecin dans les cas suivants : éruption cutanée, démangeaison, rougeur, douleur, augmentation de la température ou fièvre. Une lymphangite (infection) au niveau du bras affecté peut être le début ou la détérioration du lymphoedème.
14. Maintenez votre poids idéal avec un régime équilibré riche en fibres et en protéines faciles à digérer (poulet, poisson, tofu). Diminuer l'apport alimentaire de protéines ne diminue pas la composante protéique du liquide lymphatique ; mais cela pourrait plutôt affaiblir le tissu conjonctif et détériorer la condition de votre bras.
15. Evitez de fumer et de consommer de l'alcool.
16. Portez une manche de compression bien ajustée pendant la journée. Consultez tous les 4 ou 6 mois pour le suivi. Si la manche est trop ample, soit elle est usée, soit votre lymphoedème diminue !

Des informations complémentaires seront toujours fournies par l'équipe médicale et soignante, qui restera à votre entière disposition pour toute autre question.