

PREVENTION DU LYMPHŒDEME ET DE L'ENRAIDISSEMENT DE L'ÉPAULE APRES PRELEVEMENT GANGLIONNAIRE

Étiquette patient

Cachet du Médecin

Le traitement que vous venez de subir comportait l'ablation d'une partie des ganglions de l'aisselle. Ces ganglions qui participent à la lutte contre les infections sont des relais de la circulation de lymphes. C'est progressivement que votre organisme et notamment votre bras va adapter la circulation de la lymphe à ce changement.

LE RISQUE APRES CE TYPE DE CHIRURGIE EST :

- Un enraidissement de l'épaule
- Une certaine sensibilité aux agressions locales (infections, allergies)
- L'apparition d'un œdème du bras (ou lymphœdème).

Ces risques sont faibles, de l'ordre de 5 à 20% après un curage axillaire, environ 20 fois moins après un ganglion sentinelle.

Pour éviter l'enraidissement de l'épaule, quelques précautions sont utiles :

- Pratiquez des **mouvements simples** qui permettront à votre bras de retrouver une mobilité normale en réalisant **progressivement dès votre sortie les mouvements décrits** dans le livret remis par l'infirmière.
- **Les petits mouvements de la vie courante constituent une rééducation tout à fait simple** : brossage des cheveux par exemple.
- Pour commencer une rééducation avec un kinésithérapeute de votre choix, **attendez l'avis de votre chirurgien référent**, lors de votre prochaine consultation.

Pour prévenir le risque d'infection du bras opéré :

- Portez des gants pour jardiner, bricoler, faire la vaisselle, la cuisine, le ménage.
- Pour coudre, portez un dé.

En cas de blessure, griffures ou morsures d'animaux domestiques, coupure, brûlure, piqûre, égratignure... :

- Lavez-vous les mains avec soin
- Désinfectez avec un antiseptique autre que l'alcool la blessure
- Surveillez sa bonne évolution

Les prises de sang, de tension artérielle, vaccins, chirurgie du bras ou de la main ne sont pas contre indiquées.

Aujourd'hui, contrairement à ce qu'il a été dit pendant de nombreuses années, on sait que le lymphœdème n'est pas un œdème de lymphes mais est surtout constitué de graisse et d'un peu de lymphes (pour 15% environ).

Ses facteurs de risque principaux sont :

- Le nombre de ganglions retirés
- L'obésité initiale ou à devenir
- La radiothérapie de l'aisselle

L'activité physique, la mobilisation de votre bras sont des facteurs de récupération et de réhabilitation précoce.

Pour exemple, de nombreuses activités sportives sont proposées : tir à l'arc, escrime, aviron, natation.... Il n'y a pas de contre-indication ni de restriction. Cette reprise d'activité en post-opératoire doit s'effectuer progressivement afin de ne pas vous faire mal.

Si votre main gonfle, rougit, si vous avez de la fièvre, si votre bras vous fait mal :

- **Contactez le service d'hospitalisation : 05.46.45.52.16**
- **Contactez l'infirmière de coordination/consultation pansement : 05.16.44.42.31**
- **Contactez votre chirurgien par le secrétariat : 05.46.45.52.19 / 05.16.49.42.32**

Des interrogations, des exemples précis peuvent vous amener à reposer des questions à votre chirurgien. N'hésitez pas à noter ces questions au fur et à mesure qu'elles surviennent et à apporter cette liste lors de votre prochaine consultation, afin de pouvoir en discuter avec votre médecin.

L'ensemble de l'équipe vous souhaite un bon retour.