

Le lymphœdème

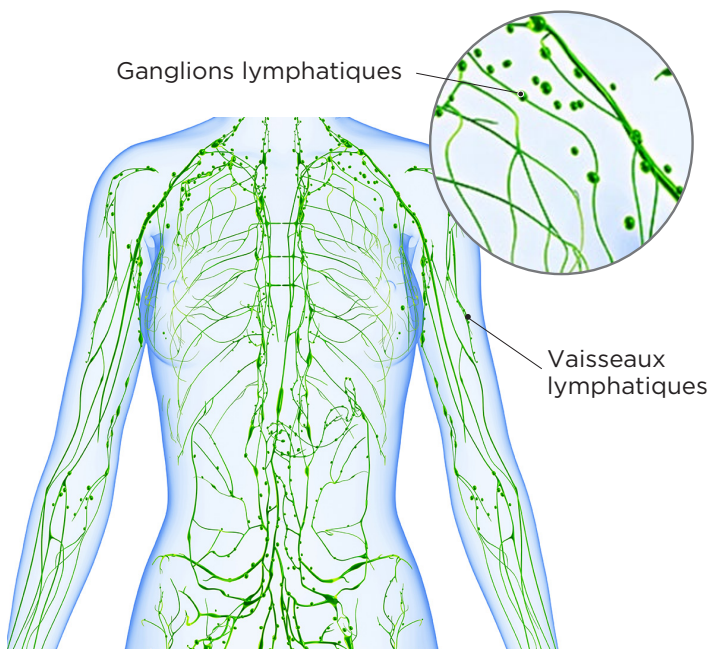


Votre médecin vous a dit que vous pourriez avoir un lymphœdème. Cette fiche vous explique ce que c'est, comment le prévenir et comment en détecter les signes.

Qu'est-ce que le système lymphatique ?

Le système lymphatique est composé principalement de vaisseaux et de ganglions situés dans tout le corps. Ils contiennent la lymphe. La lymphe est un liquide qui renferme des éléments nutritifs, des déchets et des cellules immunitaires qui aident à combattre les infections. Les ganglions servent à filtrer la lymphe et participent à sa circulation.

Le système lymphatique



Qu'est-ce que le lymphœdème ?

Le lymphœdème est un gonflement (enflure) d'un membre ou d'une partie du tronc. Il apparaît quand la lymphe s'accumule dans les tissus situés sous la peau.



Il y en a 2 types :

- > **Primaire.** Il est causé par une malformation du système lymphatique. Il peut être présent depuis la naissance.
- > **Secondaire.** Il peut survenir quand le système lymphatique est endommagé. Par exemple :
 - Dans des cas de cancer, quand un ou plusieurs ganglions sont retirés durant une opération. Selon le nombre de ganglions enlevés, il y a un risque faible ou modéré de faire un lymphœdème.
 - Suite à des traitements de radiothérapie.

Le risque de développer un lymphœdème secondaire est plus grand chez les personnes qui sont :

- âgées de plus de 70 ans
- obèses
- atteintes d'un cancer qui a envahi le système lymphatique

Cette fiche traite du lymphœdème secondaire.

Quand le lymphœdème peut-il apparaître ?

Il faut savoir que seul un petit nombre de personnes auront un lymphœdème suite à certains traitements. Il apparaît plus souvent dans la première année qui suit l'opération ou la radiothérapie. Mais quelquefois, c'est plusieurs années après. Le risque reste tout au long de la vie.

Toutefois, il existe des moyens de diminuer le risque de son apparition et de reconnaître ses premiers signes. Aller voir un médecin dès qu'il survient permet de mieux le contrôler.

Quels signes et symptômes dois-je surveiller ?

> Une enflure, rapide ou plus lente, dans les zones proches du site de l'opération ou de la radiothérapie. Cela peut être dans un bras, un sein, le tronc, une jambe, le cou, le visage ou les parties génitales.

Par exemple, pour une personne ayant eu des ganglions enlevés près de l'aisselle, les zones à surveiller sont le bras, le sein et le tronc du côté opéré.

> Une enflure plus importante quand il fait chaud et humide, ou quand vous faites un effort.

> Les sensations suivantes dans la région de l'opération ou de la radiothérapie :

- lourdeur
- chaleur
- serrement
- fatigue dans le membre
- peau tendue, dure, qui laisse des marques sous la pression



Les traces laissées par la pression peuvent être un signe de lymphœdème.

Quelles sont les complications possibles ?

Si le lymphœdème n'est pas traité, l'enflure peut augmenter et rendre les mouvements plus difficiles. La peau peut changer de texture (devenir plus ferme) et le risque d'infection est plus grand.

Quels sont les traitements ?

Le lymphœdème est chronique, c'est-à-dire qu'il ne peut pas être guéri. Il peut être contrôlé grâce à :

- des exercices de physiothérapie spécifiques à votre cas
- des exercices et des massages qui aident à faire circuler la lymphe (drainages lymphatiques)
- des soins de la peau
- le port d'un vêtement qui permet de contenir l'enflure et d'améliorer la circulation de la lymphe (vêtement compressif)



Patiente portant un manchon et un gant compressifs.

Puis-je empêcher l'apparition du lymphoedème?

Il est possible de diminuer son risque d'apparition ou de réduire ses symptômes grâce aux précautions suivantes.

> Bouger

- Utilisez le membre à risque (bras ou jambe) dans les activités quotidiennes.
- Faites de l'exercice, des activités sportives.



Cela favorise la circulation du sang et de la lymphe.

> Éviter les infections

- En cas de blessure, d'éraflure ou de brûlure, nettoyez la plaie avec de l'eau savonneuse. Vous pouvez appliquer un onguent antibactérien. Consultez un médecin si des signes d'infection apparaissent (enflure, rougeur, chaleur, douleur).



> Maintenir un poids santé

- Un surplus de poids demande un travail supplémentaire au système lymphatique.

D'autres précautions ne sont pas prouvées par la recherche mais nous vous conseillons de les suivre.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

- Dans la mesure du possible, utilisez le bras **du côté non opéré** pour faire une prise de sang.
- Si vous voyez que la zone à risque enfle quand vous êtes dans un sauna ou un bain-vapeur, parlez-en avec votre médecin.

Que faire si j'ai des signes de lymphoedème?

- Si vous pensez qu'il est causé par une activité précise, cessez-la. Toutefois, il est important de rester actif pour avoir une bonne circulation du sang et de la lymphe.
- Reprenez ou augmentez les exercices recommandés suite à votre opération pour retrouver votre mobilité.
- Consultez votre médecin ou votre infirmière pivot même si l'enflure diminue.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Au Service de physiothérapie du CHUM.



RESSOURCES UTILES

Association québécoise du lymphoedème :
> infolymphe.ca

Société canadienne du cancer :
> cancer.ca

La fiche [*Prélever des ganglions pendant une opération du cancer du sein.*](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

