

N° **1** CENTRE  
EUROPÉEN  
DERMATOLOGIE  
THERMALE

## PREVENIR ET/OU REDUIRE LES SEQUELLES DES TRAITEMENTS

Johanna GIRE  
[managerkine.trp@loreal.com](mailto:managerkine.trp@loreal.com)



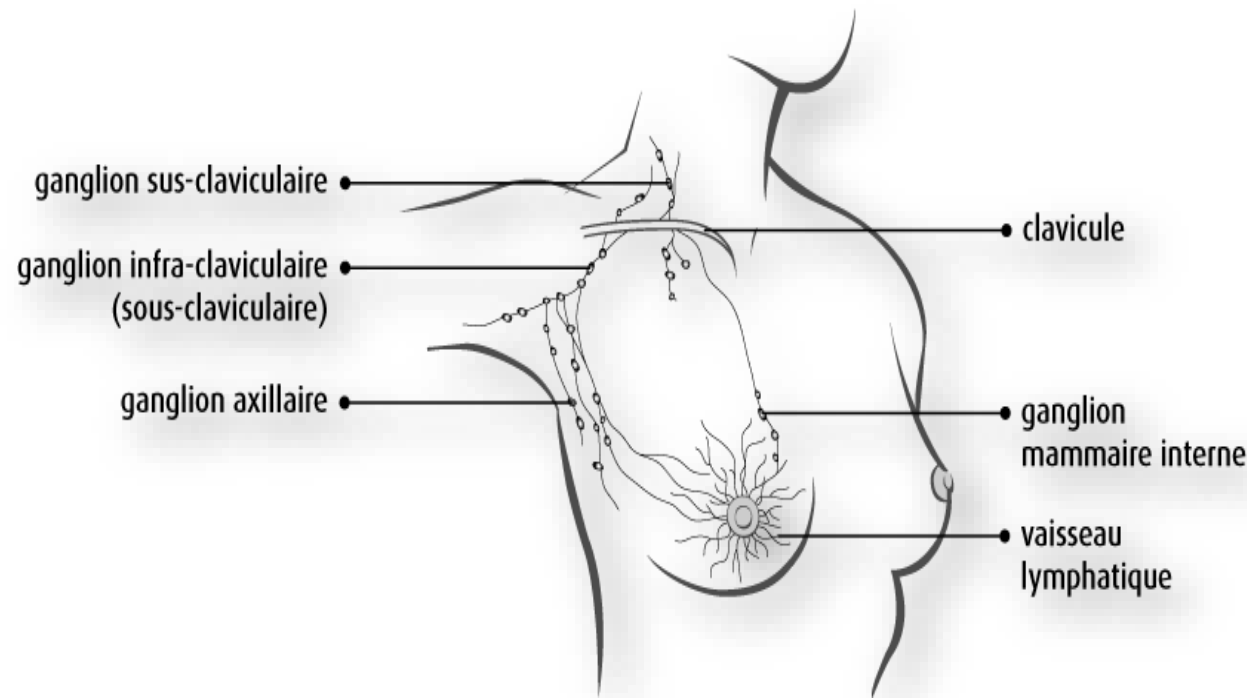
## SEQUELLES SUITES CANCER DU SEIN

- Gestion des Œdèmes
  - > du bras
  - > du sein
- Indurations sous cicatricielles
- Avant la reconstruction
- Post reconstruction
- Thrombose lymphatique superficielle (TLS)
- Lymphorrhée / Lymphocèle
- Trouver un kiné
- Aurose



# LES OEDEMES

## PROBLEMES LYMPHATIQUES ... POURQUOI ?



Chirurgie

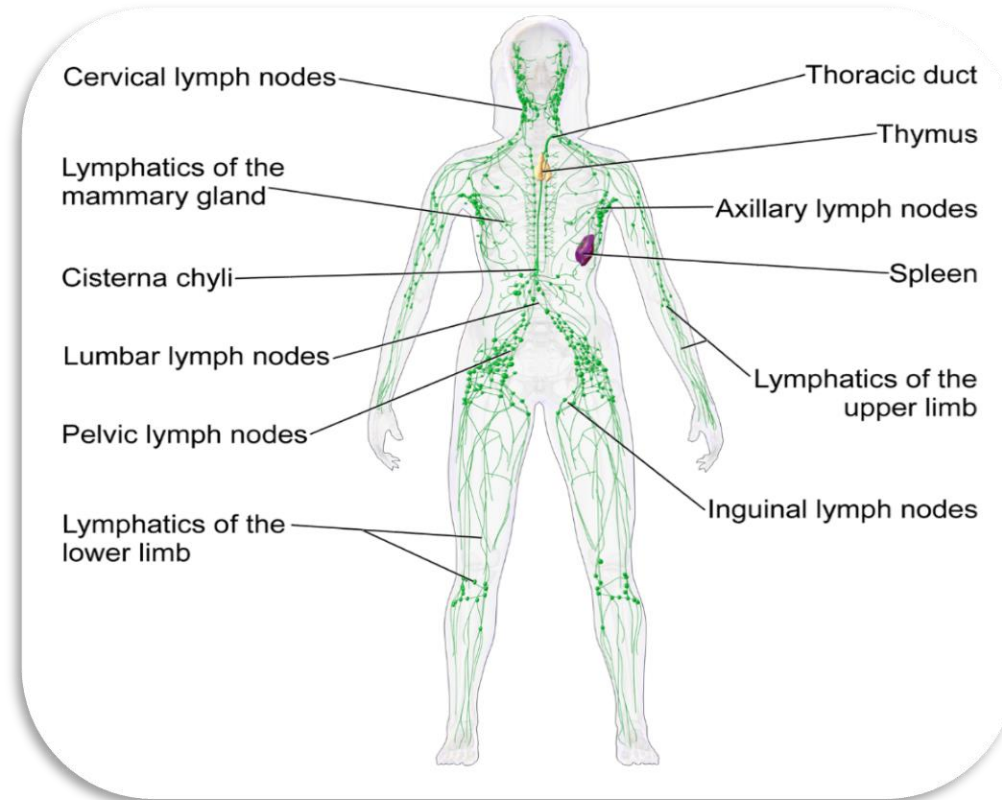
- > Curage axillaire
- > Ganglion sentinelle

Radiothérapie

➔ +/- de séquelles

# LES OEDEMES

## PROBLEMES LYMPHATIQUES ... POURQUOI ?



Les facteurs de risque d'apparition d'un lymphœdème du membre supérieur à 2 ans			
Degré d'évidence	Fort	Moyen	Faible
Age			
Niveau socio-culturel			
Curage axillaire			
Grand nombre de ganglions enlevés			
Mastectomie			
Grand nombre de ganglions métastatiques			
Radiothérapie			
Chimiothérapie			
Infection post-opératoire			
BMI élevé			
Absence d'activité physique			

## LYMPHOEDEME DU BRAS

### PRÉCAUTIONS À PRENDRE :

- Pas d'interdit mais !!
- Être progressif
- S'écouter
- Si effraction cutanée : nettoyer/désinfecter

### AUGMENTATION DES RISQUES :

- Inactivité
- Prise de poids : Mesurer son bras et le tour de taille

	Date:	Poids:	Date:	Poids:
	Droite	Gauche	Droite	Gauche
INDEX (1 <sup>ère</sup> phalange)				
POIGNET				
AV-BRAS (10 cm après sommet olécrane)				
BRAS (15 cm après sommet olécrane)				

## LYMPHOEDEME DU BRAS

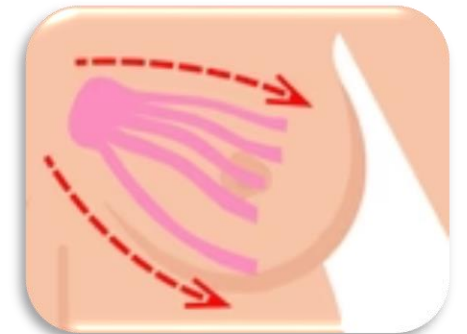
### AUTO-TRAITEMENT :

- Mouvements, Activité Physique
- Auto-bandage/manchon => contention/compression
- Surélever
- Rafraichir
- Mobiliser les tissus
- Soins de la peau

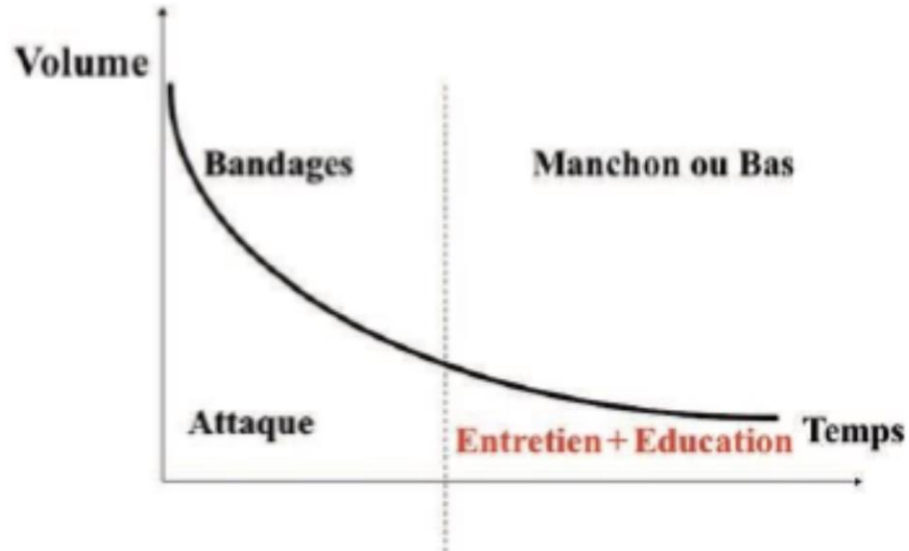


### TRAITEMENTS :

- Cure hospitalière ou ambulatoire (Cognacq Jay, Paris St Joseph, Montpellier... )
- AVML = association vivre mieux le lymphœdème
- Cure thermale: Luz st Sauveur, Argeles Gazost, Evaux les bains
- Kiné: DLM (+ cohérence cardiaque = respiration), bandages (kiné AKTL, RKS), pressothérapie, K-tape



## LYMPHOEDEME DU BRAS



Le traitement décongestif intensif = Phase d'attaque

5 jours à 3 semaines

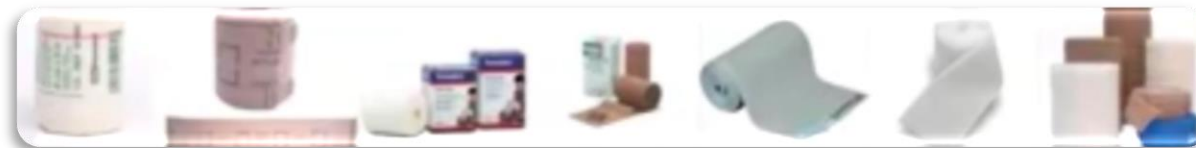
Puis phase de réduction du volume

+/- longue



Différents types de bandes...suivant l'œdème ... suivant la formation du kiné :

- Inélastiques
- Allongement court
- Amovibles
- Inamovibles





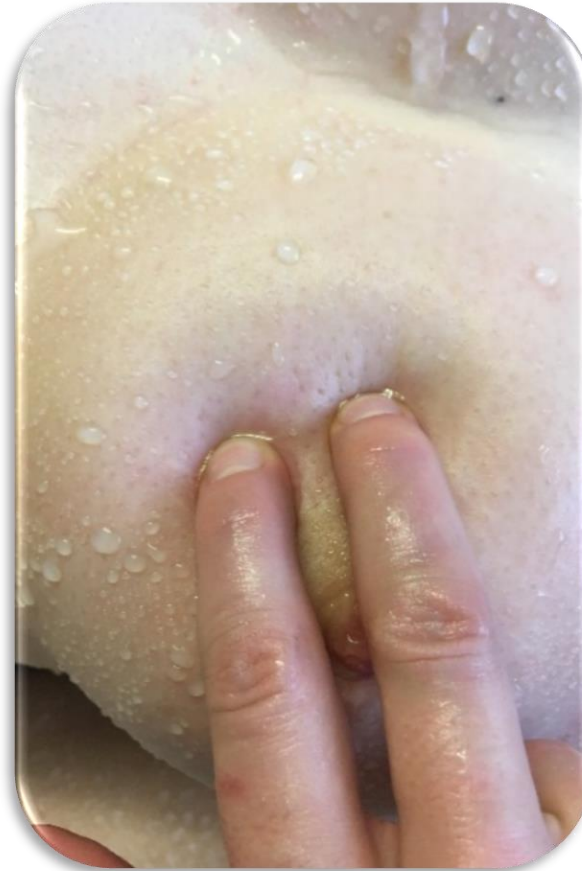
## LYMPHOEDEME DU BRAS





## OEDEME DU SEIN

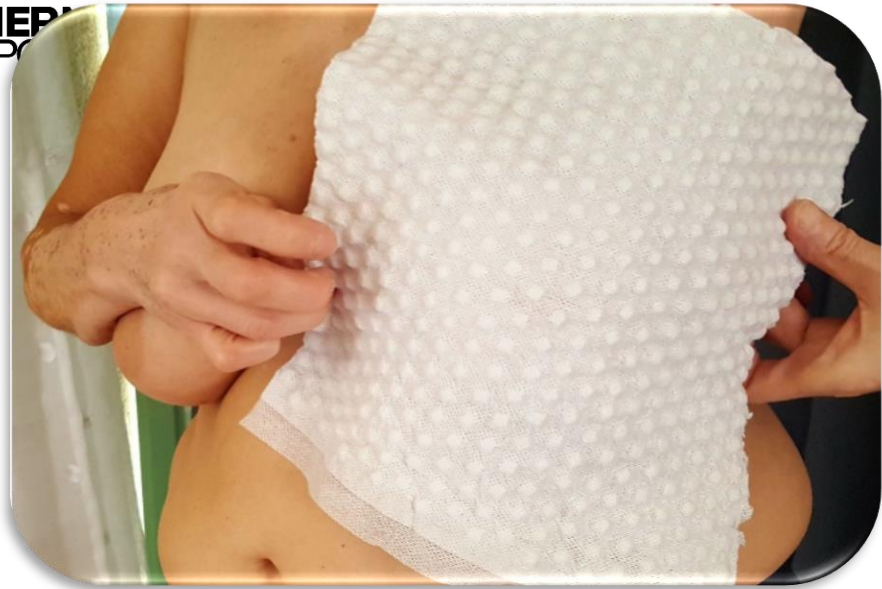
- Prend le godet
- Aspect peau d'orange
- Sein + ferme, + volumineux parfois
- Mesure : sternum -> mamelon -> épineuse



## OEDEME DU SEIN



- > Mobilisation des tissus
  - Matériel mobilisateur (Mobiderm de Thuasne, pad sein de Juzo, lymph flow pad Amoena)
  - Manuel
  - Mouvement
  - Glacer si chaud
  - K-Taping
- > Respiration (cohérence cardiaque / 365)



## OEDEME DU SEIN



amoena

### SINA HE-ST-MEDIUM

Réf. 45007  Blanc  
45006  Rose Nude  
45008  Noir

Bonnets Universels

Tailles 85/90 ; 95/100 ; 105/110 ; 115/120 ; 125/130 ; 135/140

Composition 98% polyamide, 2% élasthanne



NIVEAU DE  
PRESSION MEDIUM

### PAMELA ZIP-ST-HIGH

Réf. 45010  Blanc  
45009  Rose Nude  
45011  Noir

Bonnets Universels

Tailles 85/90 ; 95/100 ; 105/110 ; 115/120 ; 125/130 ; 135/140

Composition 98% polyamide, 2% élasthanne



NIVEAU DE  
PRESSION ÉLEVÉ

## PROTHESE CONTACT

- Suit naturellement les mouvements du corps
- Répartit le poids plus uniformément  
=> Moins de compensations
- Massage/Drainage de la paroi thoracique
- Adhère directement à la peau  
=> Nécessite une cicatrice assez régulière  
-> reconstruction à plat ?



# INDURATIONS SOUS-CICATRICELLES



- Intérêt de traiter pour faciliter les examens
- Masser en profondeur
- Masser dans différentes positions





# AVANT UNE RECONSTRUCTION

- > Masser la zone de prélèvement pour un lambeau ou lipomodelage
- > Préparer la peau de la paroi thoracique avant toutes reconstructions et surtout avant la pose d'un implant ou d'un expandeur :

## COMMENT ?

- > Pétrissage, Palper-rouler, Mobilisation en bloc
- > LPG , ventouses ...

*Les 2 semaines précédant le lipomodelage : 3 séances/sem*



## DES INFOS SUR LA RECONSTRUCTION ?

Reconstruction Sein Infos (anciennement DIEP asso)

## APRES UNE RECONSTRUCTION

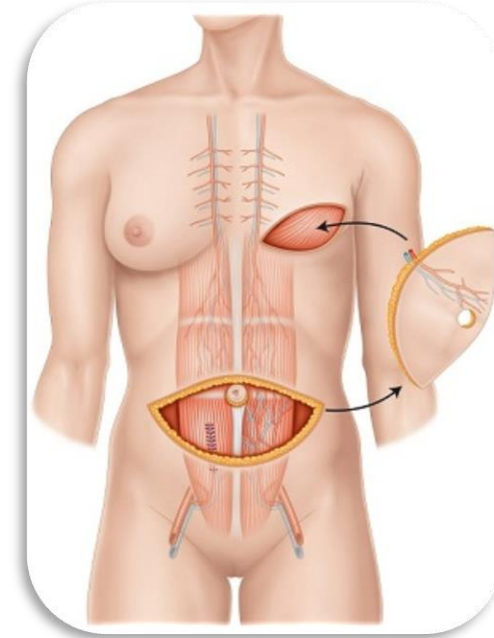


> Implant mammaire :

- Mobiliser l'implant **vers le bas et l'intérieur** (soutien sous-mammaire) si rigide
- Un appui sur le sillon sous mammaire reconstruit
- Assouplissement de la coque par massage

## APRES UNE RECONSTRUCTION

- > Pour un lambeau dorsal :
  - Massage cicatriciel de la cicatrice dorsale
  - Travailler les muscles du dos pour éviter compensation (exos kinés)
- > Pour un DIEP :
  - Massage cicatriciel du site de prélèvement + nombril
  - Gainage, mobilisation bassin, gymnastique hypopressive (exos kinés)
- > Autres :
  - Penser au massage du pli de l'aîne si prélèvement pour l'aréole
  - renforcer les zones touchées
  - Si LIPOFILLING : NE PAS MASSER OU DRAINER PENDANT 1 MOIS au niveau des injections de graisse (voir recommandation chirurgien)



# THROMBOSE LYMPHATIQUE SUPERFICIELLE (TLS)



- > Étirement
  - Posture d'étirement en diagonale (1min en posture plusieurs fois par jour)
- > Travail sur la cordelette : drainer et palper rouler
- > K-Taping, LPG, ventouses ...

# THROMBOSE LYMPHATIQUE SUPERFICIELLE (TLS)



## CAS PARTICULIERS

### EN CAS DE LYMPHORRHÉE :

> Écoulement persistant de lymphe, dû à la blessure d'un vaisseau ou d'un nœud lymphatique

- ne pas chercher à drainer
- limiter les mouvements du membre supérieur



### EN CAS DE LYMPHOCÈLE :

> Épanchement lymphatique acquis et localisé réalisant une collection liquidienne

- essayer d'assouplir la coque
- **comprimer la zone dès la fin de la ponction**
- Mobiderm, lymph pad, k-tape ...



## PARESTHESIES ET/OU DOULEURS ARTICULAIRES / NEUROPATHIES

- Test DN4
- Mouvement
- Massage
- Bains écossais
- Centre contre la douleur (patch versatis, piment)
- Acupuncture ...



## STIMULER LA REPOUSSE DES PHANERES

- Massage à la base
- Huile de ricin

## LE BILANS DES DOULEURS NEUROPATHIQUES / DN4

**QUESTION 1 :** la douleur présente-t-elle une ou plusieurs des caractéristiques suivantes ?

	Oui	Non
1. Brûlure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sensation de froid douloureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Décharges électriques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**QUESTION 2 :** la douleur est-elle associée dans la même région à un ou plusieurs des symptômes suivants ?

	Oui	Non
4. Fourmillements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Picotements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Engourdissements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Démangeaisons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**QUESTION 3 :** la douleur est-elle localisée dans un territoire où l'examen met en évidence :

	Oui	Non
8. Hypoesthésie au tact	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hypoesthésie à la piqûre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**QUESTION 4 :** la douleur est-elle provoquée ou augmentée par :

	Oui	Non
10. Le frottement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**OUI = 1 point**

**NON = 0 point**

**Score du Patient : /10**



## Trouver le kiné prêt à tout essayer pour améliorer votre quotidien !



- RKS : Le réseau des kinés du sein

- Se reconstruire en douceur



- AVML : Association vivre mieux le lymphœdème



- AKTL : Association française des masseurs-kinésithérapeutes pour la recherche et le traitement des atteintes lympho-veineuses

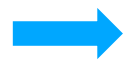


- Listing Microlab / MaTim Performance



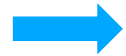
- LPG Medical / Mon kiné voit rose

## CONTINUER DE S'INFORMER

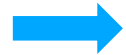


<https://www.reseaudeskinesdusein.fr/monkinemaccompagne/>

Livret patient à télécharger gratuitement



<https://www.monreseau-cancerdusein.com/>



[RoseUp Association - Face aux cancers, osons la vie ! -  
RoseUp Association \(rose-up.fr\)](https://www.rose-up.fr/)



# ACTIVITES PHYSIQUES – Aviron indoor

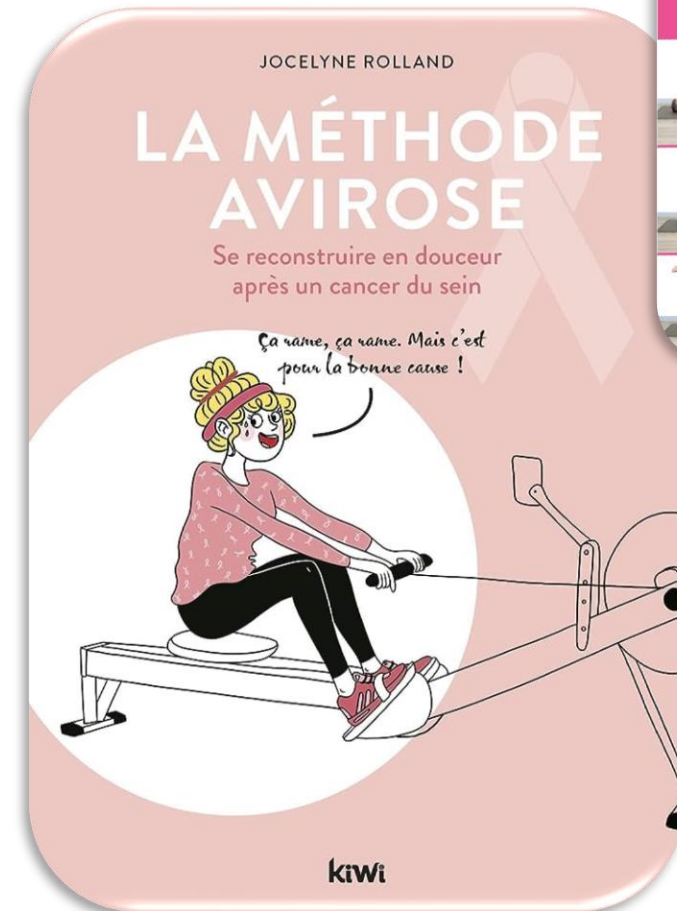
INSCRIRE L'ACTIVITE PHYSIQUE DURABLEMENT DANS SON MODE DE VIE

40% des cancers pourraient être prévenus  
notamment en pratiquant suffisamment d'activité physique

## ACTIVITÉ MUSCLANTE ET ENDURANTE

- Globale et symétrique
- Sollicite les 4 membres et le tronc
- Favorise le redressement du dos, gainage du ventre
- Ouverture vers l'arrière des épaules et des bras, en position basse sans sollicitation du creux de l'aisselle et de ses cicatrices

➔ <https://www.sereconstruireendouceur.com/avirose/>



## AVIRON INDOOR



JOCELYNE ROLLAND

Illustrations d'Emmanuelle Teyras

## Que faire après un cancer du sein ?

Toutes les réponses  
à vos questions



**Pour toutes questions, critiques constructives,  
conseils ou idées... N'hésitez pas !**



[Managerkine.trp@loreal.com](mailto:Managerkine.trp@loreal.com)