



Scôté/ Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

BEAUTÉ

- Ma bouche en mieux !
- Les anti-stress de ma peau

ALOPÉCIE : QUELLES SOLUTIONS ?

Soins ciblés en institut, médecine ou chirurgie...
Tout pour retrouver de beaux cheveux

DE BELLES JAMBES POUR L'ÉTÉ

Minces, plus musclées
en 30 jours seulement !

CALCULS URINAIRES

Quels traitements ?

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS VERS UN MEILLEUR DÉPISTAGE

OUI, LE BRUIT NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ !

ACCIDENTS RESPIRATOIRES ÊTES-VOUS À RISQUE ?

MÉDECINES NATURELLES
Les thérapies qui ont la cote !

NUTRITION ce que vous devez savoir sur LE GRAS

EVASION
Cap sur la
Bretagne sud

MON BÉBÉ
Pourquoi il
ne dort pas ?

MINCIR

avec le régime acido-basique

* Retrouver une bonne digestion et s'alléger
des kilos superflus SANS SE PRIVER !

L 13982 - 108 H - F : 2,90 € - RD





santé
médecine

SOIGNER LE LYMPHŒDÈME après un cancer du sein

Ce n'est pas une fatalité, il existe plusieurs solutions pour prévenir et traiter le syndrome dit du « *gros bras* ». Cependant, 70 % de femmes ayant eu un cancer du sein ne sont pas suivies par un kinésithérapeute ! Voici des pistes.

Nathalie Giraud

Quelques mois après une chirurgie du cancer du sein, le médecin doit impérativement prescrire des séances de kinésithérapie, même si un lymphœdème ne s'est pas développé : par précaution, par prévention, pour surveiller et simplement pour le bien-être général. Quand les premiers signes d'un lymphœdème se font sentir (peau du bras qui tire, lourdeurs, picotements, gonflements de l'épaule...), il faut redoubler de vigilance et prendre rendez-vous chez le médecin. Et des signes peuvent apparaître rapidement après la chirurgie, ou bien plusieurs mois après, cela dépend des femmes. De plus, si ce problème n'est pas traité, il peut engendrer des complications supplémentaires : des infections ou une diminution de la motricité du bras notamment. Aujourd'hui, on peut combiner plusieurs méthodes, entre la kinésithérapie, les vêtements de compression qui agissent efficacement pour réduire le gonflement, la technique LPG Cellu M6®, et la cure thermique remboursée par la Sécurité sociale...

Une machine qui améliore 100 % des cas

LPG Médical a mis au point une technique imparable de lymphologie pour résorber l'œdème et accélérer le flux sanguin et lymphatique. En effet, le traitement du lymphœdème par Cellu M6® permet un drainage précis et régulier,





sans douleur et pour des résultats plus rapides qu'un drainage lymphatique manuel. De plus, il prévient la fibrose et son effet drainant est trois fois plus rapide que celui obtenu avec un Drainage Lymphatique Manuel (DLM). Ce que ces séances chez le kinésithérapeute formé à la méthode promettent aussi, c'est une meilleure cicatrisation en optimisant la microcirculation, c'est le soulagement des phénomènes douloureux liés à la cicatrice, et c'est aussi la prévention liée à l'apparition des adhérences et des coques lors de la pose de prothèse.

La cure thermale post-cancer du sein

Le programme PACS - né d'une étude scientifique sur l'éducation thérapeutique post-cancer du sein - est proposé comme accompagnement dans plusieurs centres thermaux, comme La Léchère-les-Bains (73) ou encore à Dax aux thermes Adour (40) et à Cambo-les-Bains (64). Pendant 18 jours, les personnes sont encadrées pour améliorer le bien-être au quotidien, pour équilibrer la nutrition et maîtriser son poids, pour reprendre une activité physique selon son âge. Cette cure, c'est un temps pour soi qui permet aussi d'améliorer son bien-être psychologique en restaurant son estime de soi notamment. De même, un plan d'action personnalisé permet



Une kiné en questions

LAURENCE VIDAL EST KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN CANCÉROLOGIE.



Côté Santé : Après combien de mois les femmes peuvent-elles faire des séances de kiné avec LPG santé après un cancer du sein ?

Laurence Vidal : On peut agir précocement avec l'outil LPG car il s'agit d'un traitement tissulaire non spécifique, c'est-à-dire que le Cellu M6® permet une mobilisation tissulaire sous la tête de traitement. Donc, cela permet de débiter très tôt le traitement en dehors des zones opérées.

C.S. : Pouvez-vous agir en prévention ou faut-il attendre que le bras grossisse ?

L.V. : En ce qui concerne la survenue d'un gros bras, soit celui-ci est latent, donc nous devons agir rapidement au niveau thoracique afin de libérer les voies de passage lymphatiques et veineuses. Soit il n'y a pas de lymphœdème, donc seul un traitement cicatriciel sera de rigueur. Mais s'il est constitué d'emblée, dans ce cas, nous devons adjoindre les techniques classiques de prise en charge (kinésithérapie notamment).

C.S. : Combien faut-il de séances par semaine, et pendant combien de temps ?

L.V. : La fréquence du traitement est de 1 séance hebdomadaire si la prise en charge est globale, et en tout cas, au maximum 2 séances par semaine. Le nombre total de séances est en fonction de la nécessité de soin, donc à personnaliser.

C.S. : Vous êtes combien de kinésithérapeutes proposant ce soin LPG spécifique en France ? Comment peut-on trouver un kiné près de chez soi ?

L.V. : Depuis 4 ans, il existe en France une formation spécifique réservée aux kinés équipés d'un Cellu M6®, on peut retrouver leurs coordonnées sur le site dédié « *monkinevoitrose* ».

C.S. : Faut-il des soins complémentaires pour soigner le bras ?

L.V. : En cas d'un lymphœdème avéré, la prise en charge n'exclut pas un traitement plus classique basé sur la pose de contentions et de techniques manuelles de drainage. Mais l'importance du traitement avec l'outil LPG reste incontournable pour plusieurs raisons : car cela permet une mobilisation tissulaire globale au niveau thoracique cicatriciel, ainsi que sur le membre supérieur qui permet d'assouplir les fibroses. Cela permet d'optimiser le drainage physiologique et donc de libérer les liquides emprisonnés responsable du volume du membre et leur vidange.

de maintenir les objectifs de retour chez soi. Et tout au long du séjour, des soins thermaux et un parcours éducatif très intéressant pour prendre sa santé en main et devenir acteur de sa santé. Plus précisément concernant le lym-

phœdème, il y a le programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) Lympho'thermes. Ce qui donne toutes les cartes en main pour l'apprentissage d'auto-soins : vidange ganglionnaire, mobilisation tissulaire, bandages. C'est aussi utile pour éviter les complications, avec une hygiène plus adaptée et plus de vigilance. ■

Quelques RECOMMANDATIONS

- Ne pas exposer le bras au soleil, éviter les bains chauds et l'eau très chaude en général.
- Éviter l'alcool et le tabac.
- Ne pas dormir sur le côté du bras en question.
- Ne pas fatiguer le bras en portant des choses lourdes ou en faisant des tâches répétitives.
- Ne pas faire de prise de sang ni de prise de tension artérielle sur ce bras.
- Après la toilette, séchez soigneusement le bras.

JE SURFE...

www.officiel-thermalisme.com : pour trouver les centres (orientation Phlébologie).

www.monkinevoitrose.fr : pour trouver un kiné près de chez soi parmi les 250 kinésithérapeutes formés à la méthode LPG Médical.

www.rosemagazine.fr : le magazine du cancer au féminin.

www.thermes-lalechere.com : le centre thermal pour une cure Lymphœdème, tél. : 04 79 22 60 30.

www.chainethermale.fr : à Cambo-les-Bains, une cure post-cancer du sein, tél. : 08 20 00 35 35.