

Prevention

- Check for signs of infection, such as redness, swelling and increased warmth (cellulitis). Report these to the doctor so that an infection can be treated promptly.
- Use an electric razor to shave in affected areas because of possible numbness from surgery.
- Wear protective clothing or use insect repellents to prevent insect bites. These could become a source of infection.
- Avoid using ice packs or heating pads on the affected limb.
- Use saunas, steam baths and hot tubs with care. Heat can make lymphedema worse by increasing the work of the lymph system.
- If possible, avoid having needle sticks of any type in the affected limb. This includes having a blood sample taken, an intravenous, an injection (such as flu shot or other vaccination) and acupuncture on the affected limb or in affected areas. Needle sticks and injections can increase the risk of infection.
- If possible, avoid having blood pressure measured on the affected arm. If lymph nodes were removed from under both arms, then alternate the arms used when having blood pressure measurements done. Blood pressure cuffs put pressure on the small lymph vessels.
- If diagnosed with lymphedema, it may be suggested that a compression garment be worn when travelling by air.
- Exercise increases muscle tone and may help stimulate lymph drainage. Exercises include most activities of daily living and aerobic exercises, swimming, biking and walking. Check with a healthcare professional regarding vigorous, repetitive activities. Repetitive exercise against resistance may make lymphedema worse. Wearing a compression garment during exercise will probably be recommended.
- Maintain an ideal body weight. Being overweight is a risk factor for developing lymphedema and can make it harder to control. Drinking 6 to 8 glasses of water a day may improve lymph flow.
- Preventing lymphedema in the upper limbs:
 - do not use a shoulder strap over the affected arm when carrying a purse or briefcase.
 - wear a loose-fitting watch and clothing on the affected limb.
 - when manicuring the fingernails, gently push the cuticles back instead of cutting them.
 - wear protective gloves when gardening, doing housework or cooking.
 - use a thimble when sewing.
 - avoid pet scratches.
- Preventing lymphedema in the lower limbs:
 - wear socks to keep feet warm, but avoid socks, stockings or underclothes with tight elastic bands on affected lower limbs.

- avoid walking barefoot.
- cut toenails straight across.
- dry feet well, especially between toes to prevent infection.
- avoid crossing the legs while sitting and don't sit longer than 30 minutes without changing position.¹

Traitement

Bien qu'il n'y ait pas de remède présentement pour le lymphoedème, il est possible de réussir à le contrôler. Les traitements sont axés sur les bienfaits de la compression et l'amélioration de la circulation lymphatique. Des thérapeutes spécialement formés pour traiter la condition évalueront le stade du lymphoedème et aideront à établir des objectifs réalisables. Ils prodigueront des conseils sur les soins personnels requis et évalueront le progrès obtenu. Une référence médicale pour le traitement du lymphoedème est habituellement exigée afin de s'assurer qu'aucune autre condition médicale n'interviendra avec le traitement.

Treatment

Although there is currently no cure for lymphedema, it is possible to successfully control it. Treatments focus on the benefits of compression and improve lymphatic circulation. Specially trained to treat the condition therapists assess the stage of lymphedema and help set realistic goals regarding treatment available. They will provide advice on the required personal care and assess the progress achieved. A medical reference for the treatment of lymphedema is usually required to ensure that no other medical condition will intervene with treatment.



Cas typique de lymphoedème
Typical case of lymphedema

Source / Source:

1) Société Canadienne du Cancer. Lymphoedème (Prévention), [En ligne]. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/lymphedema/> (Page consultée le 29 mai 2014).
 1) Canadian Cancer Society. Lymphedema (Prevention), [Online]. <http://www.cancer.ca/en/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/lymphedema/> (Page consulted on May 29th, 2014).

Pour connaître nos adresses et les différents services qui y sont offerts, contactez la succursale de votre région ou visitez notre site web.

For our addresses and the different services offered, please contact our nearest branch or visit our website.

www.groupemedicus.ca



Medicus

Montréal
514 525-3757 | 1 866 525-3757

Savard

Membre du Groupe Medicus
Québec
418 681-6381 | 1 800 463-6436

Medicus OXYBEC

Sherbrooke
819 566-8711 | 1 800 361-9911



Medicus Savard OXYBEC

MEMBRES DU Groupe Medicus

Lymphoedème Conseils et prévention



**Lymphedema
Tips & prevention**

Le système lymphatique

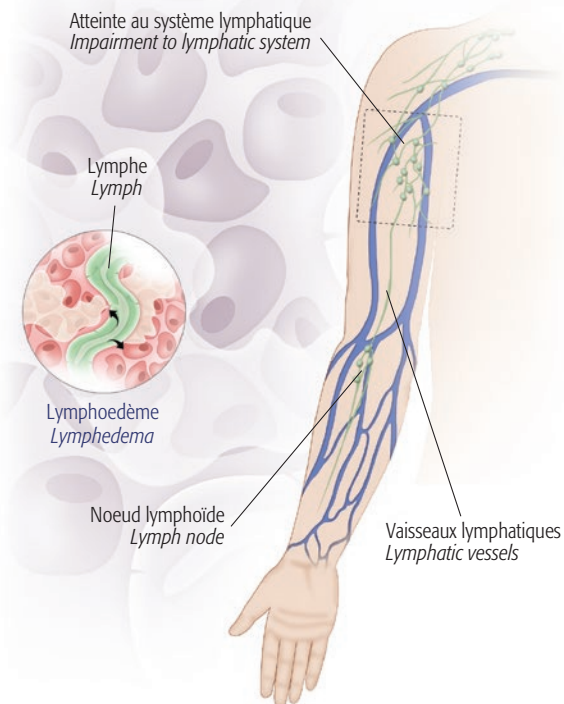
Le système lymphatique maintient le système immunitaire efficace en permettant le filtrage et la circulation des cellules de défense dans tout le corps. Les vaisseaux lymphatiques enrobant la lymphe, liquide issu du sang et chargé de déchets cellulaires, transportent celle-ci jusqu'aux ganglions lymphatiques qui en permettent l'épuration.

Un dysfonctionnement du système lymphatique peut entraîner le lymphoedème, gonflement d'un organe ou d'un tissu par l'accumulation de la lymphe dans le milieu interstitiel.

The lymphatic system

The lymphatic system maintains the efficiency of the immune system by allowing filtration and circulation of antibodies throughout the body. Lymphatic vessels surround the lymph, a liquid filled with blood and cellular waste, transporting it to the lymph nodes for filtration.

A lymphatic system dysfunction can result in lymphedema, the swelling of an organ or tissue due to an accumulation of lymph within the area.



Prévention

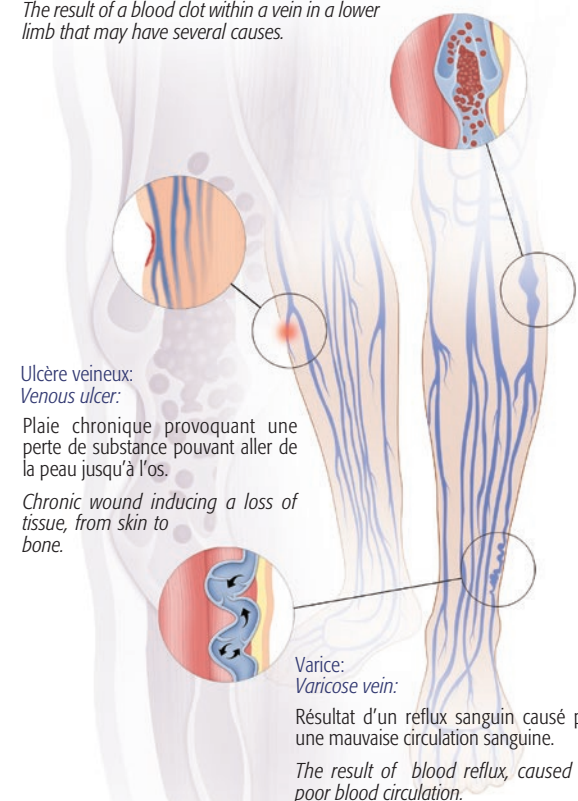
Une fois les ganglions lymphatiques retirés ou endommagés, il est plus difficile pour le corps de combattre les infections, en particulier dans le membre affecté. Protégez ce membre des blessures comme les coupures, les égratignures, les ecchymoses et les brûlures susceptibles de causer des infections en respectant les recommandations suivantes:

- Appliquez un écran solaire surtout sur les membres affectés afin de prévenir les coups de soleil.
 - Portez des vêtements amples et des bijoux qui ne sont pas serrés sur le membre affecté.
 - Gardez vos mains, pieds et cuticules souples en appliquant régulièrement une lotion ou une crème hydratante; évitez de tirer sur les cuticules ou de les arracher.
 - Gardez votre peau propre; évaluez la température de l'eau du bain avec le membre non affecté puisqu'il est possible que le membre malade ne détecte pas aussi bien la température.
 - Soignez rapidement les coupures ou brûlures sur le membre affecté; nettoyez la surface, appliquez-y une crème ou un onguent antibactérien (antibiotique) comme le Polysporin® ou la bacitracine, couvrez-la d'un pansement propre et changez-le autant qu'il est nécessaire pour prévenir l'infection.
 - Vérifiez s'il n'y a pas de signes d'infection comme de la rougeur, de l'enflure ou une chaleur accrue (cellulite); signalez ces signes au médecin afin que, s'il y a infection, elle soit traitée rapidement.
 - Utilisez un rasoir électrique pour enlever les poils dans la région affectée puisqu'il est possible qu'elle soit engourdie à la suite d'une chirurgie.
 - Portez des vêtements protecteurs ou employez des insectifuges pour prévenir les piqûres d'insectes puisqu'elles peuvent devenir une source d'infection.
 - Évitez d'appliquer un sac de glace ou un coussin chauffant sur le membre affecté.
 - Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez les saunas, bains de vapeur et spas puisque la chaleur peut aggraver le lymphoedème en accentuant le travail du système lymphatique.
 - Si possible, évitez les piqûres d'aiguille de tout genre dans la région ou le membre affecté, dont les prélèvements sanguins, les intraveineuses, les injections (comme un vaccin contre la grippe ou tout autre) et l'acupuncture; les piqûres d'aiguille et les injections peuvent accroître le risque d'infection.
 - Si possible, évitez de faire prendre votre pression artérielle sur le bras affecté; si on a retiré les ganglions lymphatiques des deux aisselles, alternez entre les deux bras puisque le brassard exerce une pression sur les petits vaisseaux lymphatiques.
 - Portez un vêtement de compression lorsqu'on vous l'a recommandé si vous voyagez par avion.
- Faites de l'exercice pour accroître votre tonus musculaire et pour stimuler le drainage de la lymphe, ce qui comprend la plupart de vos activités quotidiennes, l'aérobie, la natation, le vélo et la marche; vérifiez auprès d'un professionnel de la santé si vous pouvez pratiquer des activités répétitives et vigoureuses puisque l'exercice répétitif contre résistance peut aggraver le lymphoedème; il est fort probable qu'on vous recommande de porter un vêtement de compression lors des exercices.
 - Maintenez un poids idéal; le surplus de poids est un facteur de risque du lymphoedème et peut faire en sorte qu'il sera plus difficile de le maîtriser; boire de 6 à 8 verres d'eau par jour peut améliorer l'écoulement de la lymphe.
 - Empêchez l'apparition du lymphoedème dans les membres supérieurs en:
 - ne mettant pas votre courroie de sac à main ou de portefeuilles du côté du bras affecté.
 - portant une montre qui n'est pas serrée ou un vêtement ample sur le membre affecté.
 - repoussant doucement vos cuticules au lieu de les couper lorsque vous vous faites une manucure.
 - portant des gants protecteurs lorsque vous jardinez, que vous faites des travaux ménagers ou que vous cuisinez.
 - utilisant un dé lorsque vous cousez.
 - évitant de vous faire égratigner par un animal.
 - Empêchez l'apparition du lymphoedème dans les membres inférieurs en:
 - portant des chaussettes pour garder vos pieds au chaud mais évitez de porter sur les membres affectés des chaussettes, des bas et des sous-vêtements ayant une bande élastique serrée.
 - évitant de marcher pieds nus.
 - coupant de façon égale vos ongles d'orteils.
 - asséchant bien vos pieds, en particulier entre les orteils pour prévenir l'infection.
 - évitant de vous croiser les jambes lorsque vous êtes assis(e) et ne vous assoyez pas plus de 30 minutes sans changer de position.¹

Thrombose veineuse ou phlébite:
Venous thrombosis or phlebitis:

Résultat de la formation d'un caillot sanguin dans une paroi veineuse du membre inférieur qui peut avoir plusieurs causes.

The result of a blood clot within a vein in a lower limb that may have several causes.



Prevention

After lymph nodes have been removed or damaged, it is harder for the body to fight infection, especially in the affected limb. Protect the limb from injuries, such as cuts, scratches, bruises or burns that may cause infection, by doing the following:

- Wear sunscreen to avoid sunburns, especially to the affected limbs.
- Wear loose-fitting jewelry and clothing on the affected limb.
- Keep hands, feet and cuticles soft by regularly applying moisturizing lotion or cream. Avoid pulling or tearing cuticles.
 - Keep the skin clean. Test bath water temperature with the unaffected limb. The affected one may not detect temperature as well.
 - Treat cuts or burns on the limb quickly. Clean the area, cover it with an antibacterial (antibiotic) cream or ointment (such as Polysporin® or bacitracin), apply a clean bandage and change it as often as necessary to avoid infection.

Pour consulter un **technicien certifié**, prenez rendez-vous au:
1 866 525-3757 ou envoyez un courriel à info@medicus.ca

To consult a **certified technician**, make an appointment at:
1 866 525-3757 or e-mail us at info@medicus.ca