

## Conseils après un curage axillaire

### La rééducation

Pour diminuer la sensation désagréable de lourdeur du membre supérieur, vous pouvez placer votre avant-bras sur un coussin. Il est recommandé de mobiliser doucement l'épaule dès le lendemain de l'intervention, chacune à sa propre mesure.

Pour vous aider à entretenir ou à retrouver une mobilité correcte et fonctionnelle du membre supérieur et améliorer ainsi votre confort, voici quelques exercices que vous pourrez faire dès l'ablation des drains :

- Élévation simultanée des 2 bras, les mains croisées, le bras sain entraînant l'autre (5 fois).

- Les 2 mains croisées derrière la nuque : écarter progressivement les coudes vers l'arrière, puis les rapprocher vers l'avant (5 fois).

- Face au mur : «grimper» la main du côté opéré le plus haut possible et mettre une marque. Essayer de progresser chaque jour par rapport à ce repère.

- Test de la glace : face à un miroir : lever les bras, pour surveiller l'éventuelle apparition dans le creux axillaire d'une petite corde. Dès la sortie, le nombre d'exercices et le nombre de séances pourront être augmentés jusqu'à l'obtention d'une mobilité parfaite (environ 3 à 4 semaines).

Dans ce but, vous pouvez bénéficier de séances de kinésithérapie près de chez vous (l'ordonnance sera faite lors de votre sortie).

### La prévention du Lymphoedème du membre supérieur

Après un curage axillaire, il existe un risque faible pour que survienne un lymphoedème du membre supérieur. Ce lymphoedème est lié à un déséquilibre de l'insuffisance lymphatique. Pour éviter ou limiter cet oedème, il est important de respecter quelques règles et d'observer quelques précautions.

#### A éviter :

- éviter le portage des objets lourds (plus de 8 kilos);
- éviter les mouvements brutaux (pratiquer une gymnastique violente, déplacer des meubles...);
- éviter les mouvements répétitifs qui peuvent entraîner une fatigue du bras;
- éviter les agressions cutanées (plaies, brûlures, piqûres, griffures...) : les mesures de prévention conseillées par rapport à ce risque infectieux sont les suivantes : vigilance, protection (gants pour jardiner, dé pour coudre...), désinfection systématique et soigneuse si plaie.
- lors d'un voyage en avion de plusieurs heures, le port d'un manchon au niveau du bras est indiqué pendant le vol ; en effet la baisse de pression atmosphérique en altitude peut déclencher l'apparition d'un lymphœdème.

#### Interdit (du côté opéré) :

- le garrot lors de prise de sang
- la prise de tension artérielle