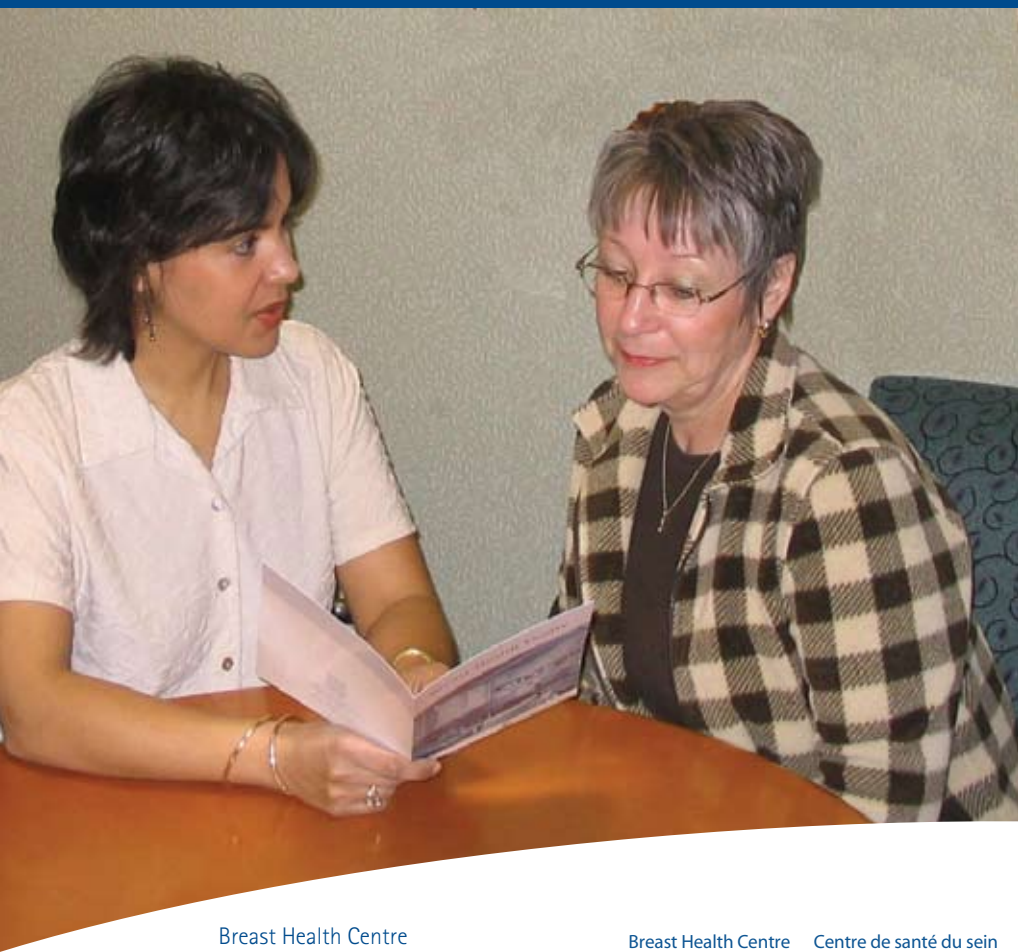


Your Breast Surgery Guide

Take to the hospital



Breast Health Centre
100-400 Taché Ave.
Winnipeg, MB
R2H 3C3
Ph: (204) 237-3906
Toll Free: 1-888-501-5219

Breast Health Centre Centre de santé du sein



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Coping with breast cancer and breast cancer surgery can be difficult. For many women it is a life changing event, one that can leave you feeling anxious, upset and scared. You are not alone. These feelings can be hard to deal with but they are normal and common.

Remember that there is no "right way" or "wrong way" to deal with cancer and with surgery. Not all people react the same way or need the same kind of help.

Sharing your feelings and concerns with others can help. If you need to reach out at this time, turn to the section in this booklet called "Emotional Recovery" to contact people who can help you.

The health care team at the Breast Health Centre has written this booklet to help you care for yourself after your surgery.

You will find information about:

- Taking care of yourself - controlling the pain
- Healthy eating
- Follow-up visits to your surgeon
- Care of the bandages and drain
- Showering and bathing
- Activity and exercises
- Emotional recovery

We hope this booklet will answer your questions and address your concerns. We encourage you to ask questions and discuss concerns with your surgeon, your family or other team members.

Taking Care of Yourself

It is easier to control pain by taking pain pills every 4-6 hours rather than waiting until the pain gets so bad that you have to take something.

Remember - you have had surgery - be kind to yourself.

- Tylenol® #3 - most patients take these for the first few days after surgery. Take 1 or 2 tablets every 4 to 6 hours as needed. Do not take more than 8 tablets a day. This tablet contains codeine. Codeine can cause constipation.
- Tylenol® Extra Strength - as you heal, pain lessens and you can switch to these. These tablets do not contain codeine.
- Other - if you are on another type of pain pill, take them as told by your doctor. Constipation may sometimes result from taking Tylenol® #3.

Eat extra vegetables, grains and fruit to help prevent constipation. Drink extra fluids and go for a walk every day.

You may need to use a stimulant and stool softener such as Senekot-S®. This medication can be bought without a prescription. Ask your pharmacist for advice.

Diet

Eating a healthy diet is important in promoting healing, maintaining a strong immune system, managing a healthy weight, lessening fatigue and keeping your body healthy during cancer treatments. Try to include extra protein in your diet during treatment. Foods high in protein are meat and meat alternatives and milk and milk alternatives.

Contact the registered dietitian at the Breast Health Centre if you have any questions or concerns about diet including supplements and breast cancer.

Follow Up

You should see your surgeon ___ weeks after your surgery.

If you saw a surgeon at the Breast Health Centre call 235-3099 or Toll Free 1-888-501-5219 to make an appointment.

Call your surgeon's office if you were seen at another place.

Bandages over your wound (incision)

Call your surgeon's office or your nurse at the Breast Health Centre if:

- You have trouble taking your bandage off by yourself
- Your bandage becomes wet or the tape is not holding
- You develop chills or a fever over 38.5 C (99.6F)
- You have increased pain, warmth, swelling, redness, pus or odor

Bandages over your wound (incision):

You may have one of these bandages. Ask you nurse to mark a check mark in the one that is right for you.

There are stitches under the skin which will dissolve.

- You only have Steri-strips® (looks like tape) over your wound. Keep them dry for 24 hours. After that you may shower. Remove the Steri-strips® in 7 days. They are easy to take off in the shower.
 - You have a gauze bandage over your Steri-strips® (looks like tape). Remove this bandage after 24 hours but leave the Steri-strips®. Now you may shower. Remove the Steri-strips® in 7 days. They are easy to take off in the shower.
 - You have a plastic bandage over your Steri-strips® (looks like tape). You may shower. Remove the bandage and Steri-strips in 7 days. They are easy to take off in the shower.
 - You have a gauze bandage over your staples or sutures on the wound. Call your nurse or surgeon to have your staples or sutures and bandage removed in about 7 days. You may bathe but keep the bandages dry.
 - Care of the bandage.
-
-
-

Drains

The nurse will show you how to empty the drain before you go home from the hospital. Drains should be emptied 2 or 3 times a day. Measure the amount and record it each time.

Never separate the tubing from the bulb or container.

Drainage will slowly decrease. The color may change from dark red to light pink to yellow. You may see blood clots in the drain tube.

Your drains will be removed when the drainage total is less than 30ml in 24 hours. (The total for the entire day must be less than 30 ml.) Most drains stay in place 7-10 days, sometimes longer.

Call your surgeon's office or a nurse at the Breast Health Centre for removal of the drain.



You have a small drain with a bulb. The bulb should always stay squeezed (flat). The drain should be stripped (milked) before it is emptied. To do this, hold the tubing close to the skin, this anchors the tube and prevents pulling. With the other hand pinch the tubing with your thumb and index finger, then slide down the tubing, stretching the tubing a little at a time.

Bandage for drain site and showering or bathing:

Ask your nurse to mark the one that is right for you .

- You have a gauze bandage. Remove the bandage before taking a shower. After the shower, put on a new bandage. Make sure the tubing from the drain is taped to your skin below the drain site. This will decrease the pull on your skin.
- You have a gauze bandage. Change it in 7 days or sooner if it gets wet. You may bathe but keep the bandages dry.
- You have a plastic bandage. Change it in 7 days or sooner if it is coming loose at the edges. You may shower or bathe.

Call your surgeon's office or your nurse at the Breast Health Centre if:

- You need help to change the bandage
- The drain bulb or container will not stay squeezed
- The tubing is blocked and there is a sudden decrease in the amount of fluid
- Fluid leaks around the tube, the bandage is wet
- You see increased swelling or feel fluid collecting under the skin
- Total amount is less than 30ml in 24 hours

Measuring Your Drain

Date	Morning	Noon	Evening	Total In 24 hrs. for each drain
Nov 12 – Drain #1 example	30	30	20	80
Nov 12 – Drain #2	20	15	20	55

When the total is less than 30ml in 24 hours, call your nurse or surgeon's office to have your drain removed.

Activity

You may do any activity that you feel able to do. Many of your daily activities are good arm exercises, such as brushing your hair. You may also do light housework, such as dusting.

Go for a walk! Walking helps you recover. When walking, allow your arms to swing at your sides.

You may resume driving when you have enough movement in your arm that allows you to move quickly to respond to traffic. See next page for exercises that will help improve movement of your arm and shoulder.

- AVOID anything that puts pressure or pulls on your wound.
- AVOID vacuum cleaning, carrying groceries or other heavy objects.
- AVOID picking up children.

Talk to your surgeon, nurse or physiotherapist about when you can do these activities again.

Exercises to Improve Movement of the Arm and Shoulder

After surgery, it is important to begin an exercise program to restore movement of your arm. With exercises, over time you can stretch the tight area and regain your normal movement. Exercises will provide the gentle stretch you need to have full movement in about 6 weeks.

Do your exercises in front of a mirror to ensure good posture and to compare the movements with your other arm.

Remember - all exercises should be done gently and within the limits of comfort.

Start with these exercises once you are at home

Repeat each exercise 1 to 2 times. Slowly increase up to 10 times. These exercises should be done 2 to 3 times a day.

1. Sitting or standing with your arms at your side, shrug your shoulders. Relax.
2. Gently rotate your shoulders upward, backwards, then downwards. Relax.
3. Pull your shoulder blades together. Hold and then relax.
4. Arm lift: with your hands clasped together and your elbows straight, lift your arms up until a gentle stretch is felt. Hold for 15 seconds and then return to your starting position.

5. Hand exercises: squeeze a soft, small ball. It may help relieve the ache you may have in your arm.

When sitting or lying down, your arm should be supported on pillows. This may help decrease swelling and provide comfort.

Exercises to Do Once the Drain is Removed or if You Do Not Have a Drain.

Repeat each exercise 1-2 times and increase to 10 times if possible. These exercises should be done 2-3 times a day.

1. Wall walking:

- a) Stand facing the wall. Keeping your elbows straight, slowly walk your fingers up the wall as high as you can. Make sure you are not just bending your elbows but that the movement is coming from the shoulders. Walking with both hands will maintain good posture. Hold for the count of 10 and then slowly walk back down. Relax. Do not be discouraged (one finger at a time is progress).
- b) Turn sideways from the wall. Keeping your elbow straight, slowly walk your hand up the wall as far as you can. Hold for the count of 10 and then walk the arm back down. Relax.

2. Sitting on a chair:

- a) Raise your arm out to the side as high as possible. Keep your elbow straight. Hold for the count of 10 and then lower slowly.

- b) Raise your arm forward as high as possible. Keep your elbow straight. Hold for the count of 10 and then lower slowly.
- c) Place both hands behind your neck and bring your elbows out to the side as far as possible. Hold for the count of 10. Relax.

3. Using a large towel (back drying exercise):

- a) Using the good hand to hold one end of the towel at the back and the affected hand to hold the towel at the neck, gently pull the affected arm down the back. (Drying your back motion).
- b) Change to the other hand and gently pull the affected arm up the back.

You should continue the exercises until you have regained full movement. If you have any questions or concerns, contact the physiotherapist.

LYMPHEDEMA FACTS

1. What is lymphedema?

Lymphedema is the medical term used to describe the swelling in your arm, breast, or chest wall that may occur after breast cancer treatment. It is not the same as water retention and requires very different care.

2. What is lymph or lymphatic fluid?

Lymph is a colorless, protein-rich liquid that flows in a part of the circulatory system. This system is made up of lymphatic vessels, channels through which the lymph flows, and lymph nodes, which are like filters.

3. How is lymphedema related to breast cancer?

When lymph nodes in the armpit are removed surgically or damaged by radiation, the lymph can no longer flow through its usual channels. If it does not find an alternate pathway, the lymph collects in the tissues and swelling results.

4. Does everyone with breast cancer get lymphedema?

No. Most will not get lymphedema but to tell who will or who will not develop it, i.e. health care professionals cannot predict who will develop lymphedema.

5. How soon after surgery could I get lymphedema?

Lymphedema may occur soon after surgery or may not occur until years later. Sometimes an injury or infection may trigger the onset.

6. Can lymphedema be prevented?

No. By following "Practical Points", you can reduce the risk of developing lymphedema.

7. Can lymphedema be cured?

No. Lymphedema is a chronic condition and cannot be cured, but it can be managed with treatment.

8. How is lymphedema treated?

Lymphedema is treated with a combination of therapies designed to aid drainage of lymph and to find alternate channels. These therapies are:

- a) Combined Decongestive Therapy which involves manual lymph drainage®, compression bandaging, remedial exercises and skin care. This program is intensive, requiring daily treatment for 2-4 weeks.
- b) Compression sleeve and glove-worn to control swelling.
- c) Simple lymph drainage and exercises for self care at home.

LYMPHEDEMA PRACTICAL POINTS

If you have had lymph nodes removed and/or radiation to the lymph nodes, you are at risk of developing lymphedema. While the condition is not curable, it is manageable. Knowledge of the lymphatic system has increased greatly over the past few years, but there are still many factors not known that increase the risk for lymphedema. Based on the current knowledge that lymphedema is not truly preventable, the focus of the following is to reduce that risk.

1. **SKIN CARE** - to avoid injury / infection to the "at risk" arm
 - Keep your arm clean. Dry well, be gentle and always use lotion.
 - Be careful cutting your finger nails. Avoid cutting your cuticles.
 - Wear a compression sleeve or compression bandaging when flying.

- Wear gloves when gardening, cleaning, or washing windows.
- Keep your arm protected from the sun by using sunscreen or clothing.
- Use insect repellent. Take care when in contact with animals or pets.
- Clean small breaks in the skin with soap and water and cover with a clean dressing. Serious cuts should be seen by a doctor.

2. ACTIVITY - to improve lifestyle

- Elevate your arm above the level of your heart whenever possible.
- Do your arm exercises at least once daily to help drainage.
- Avoid heavy lifting with your arm. Do not carry a heavy bag on your shoulder.
- Avoid straining your arm (rubbing, scrubbing, pulling or pushing). Take frequent rests or change your activity.
- Exercise is important. Gradually build up the duration and intensity.
- Maintain a healthy body weight by following a well-balanced diet.
- Avoid extreme temperature changes. Limit time in saunas or when doing chores. Also limit exposure to cold.

3. COMPRESSION - to control fluid volume

- Avoid using the at risk arm for blood pressures.
- Wear loose clothing and avoid jewelry on your hand and arm.

Warning: call your doctor promptly if you see any signs of infection or inflammation such as redness, swelling or warmth in your "at risk" arm.

WRHA Breast Health Centre, Lymphedema Care,
608-400 Tache Ave.
Winnipeg, MB R2H 3C3

(204) 235-3684 or 1-888-501-5219 or

Grace Hospital Site (204) 837-0428

Emotional Recovery

There are many resources and supports here for you. A social worker at the Breast Health Centre may help you link to other resources as needed. The social worker may also help with financial concerns, talking to your family about cancer, finding hope and rebuilding your life and other concerns.

If you are not a patient of the Breast Health Centre, you may prefer to meet with a counselor arranged through your own surgeon. Remember, it's okay to ask for help.

Cancer Care Breast Cancer Centre of Hope

Call the Centre to talk with a nurse or breast cancer survivors (peer support) who will give you information and support. They can help you and your family make decisions and help you cope with your illness. The Centre has a lending library, a used prostheses and bra bank, and rural outreach programs. To arrange an appointment, call 788-8080 or toll-free 1-888-660-4866.

Canadian Cancer Society – Manitoba Division Peer Support Program – Reach to Recovery

This program offers support to those dealing with breast cancer. Volunteers who have survived cancer provide peer support. Information and a temporary breast form is available at no charge. Support is offered by telephone or when possible, in-person. Volunteers do not offer medical advice. To arrange for peer support, call 774-7483 or toll-free 1-888-532-6982.



This symbol, etched on the windows and door of the Breast Health Centre, represents the many paths that women may take on their journey to recovery and wellness.

Guide à l'intention des patients ayant subi une chirurgie au sein

Veuillez apporter ce guide avec vous à l'hôpital



Centre de santé du sein de l'ORSW
400, avenue Taché, bureau 100
Winnipeg, (Manitoba)
R2H 3C3
(204) 237-3906 ou 1 888 501-5219

Breast Health Centre Centre de santé du sein



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Faire face au cancer du sein et à une chirurgie au sein est une épreuve difficile. Il s'agit, pour beaucoup de femmes, d'un tournant dans leur vie, susceptible d'entraîner anxiété, bouleversement et crainte. Sachez que vous n'êtes pas seul(e) et que ces sentiments difficiles à gérer sont normaux et courants.

Rappelez-vous qu'il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de réagir face au cancer et à la chirurgie. Chacun vit l'épreuve à sa manière et a besoin d'une aide adaptée à son cas.

Certaines personnes seront soulagées de pouvoir partager leurs sentiments et leurs inquiétudes. Si vous éprouvez ce besoin de parler, veuillez vous reporter à la partie de la brochure intitulée *Rétablissement émotionnel* et communiquer avec des personnes qui peuvent vous aider.

L'Équipe de soins de santé du Centre de santé du sein a préparé cette brochure pour vous informer de la façon dont vous pouvez contribuer à votre propre rétablissement.

Vous y trouverez de l'information sur les sujets suivants :

- Votre confort : gestion de la douleur;
- Nutrition saine;
- Visites de suivi chez le chirurgien;
- Pansements et drain;
- Douche ou bain;
- Activités et exercices;
- Rétablissement émotionnel.

Nous espérons qu'elle répondra à vos questions et à vos préoccupations. Nous vous invitons aussi à adresser vos questions à votre chirurgien, à votre famille ou aux membres de notre équipe, et à discuter avec eux de vos inquiétudes.

Révisé mars 2008
7102-0640-7

Votre confort

Il est préférable de gérer la douleur en prenant des analgésiques à intervalles de quatre à six heures que de laisser la douleur devenir trop intense avant de se décider à prendre quelque chose pour la soulager. N'oubliez pas que vous avez subi une intervention chirurgicale – soyez indulgente envers vous-même.

- Tylenol® n° 3 – La plupart des patient(e)s prennent cet analgésique pendant les quelque premiers jours qui suivent la chirurgie. Prenez un ou deux comprimés à intervalles de quatre à six heures, au besoin. Ne prenez pas plus de huit comprimés par jour. La codéine, agent actif de cet analgésique, peut causer la constipation.
- Tylenol® extra fort – La guérison s'accompagne d'une diminution de la douleur. Vous pouvez alors passer à cet analgésique, qui ne contient pas de codéine.
- Autre – Si vous prenez un autre type d'analgésique, respectez la posologie recommandée par le médecin.

Le Tylenol® n° 3 cause parfois la constipation. Vous pouvez prévenir ce problème en ajoutant quelques portions de légumes, de céréales et de fruits à votre alimentation. Efforcez-vous aussi de boire plus de liquides et de faire une marche chaque jour.

En cas de constipation, nous recommandons la prise de Senekot-S® qui stimule la fonction intestinale et ramollit les selles. Ce médicament est en vente libre dans les pharmacies. Demandez conseil à votre pharmacien.

Alimentation

Une saine alimentation est très importante pour favoriser la guérison, renforcer le système immunitaire, maintenir un poids santé, diminuer la fatigue et garder le corps en santé durant les traitements contre le cancer. Essayez d'ajouter des protéines supplémentaires à votre alimentation durant les traitements. La viande, le lait et leurs substituts sont des aliments à forte teneur en protéines.

Communiquez avec le (la) diététiste du Centre de santé du sein si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre alimentation, y compris sur les compléments alimentaires et le cancer du sein.

Suivi

Vous devriez revoir votre chirurgien ____ semaines après l'intervention. Si vous avez vu un chirurgien au Centre de santé du sein, appelez au **235-3099** ou composez sans frais le **1 888 501 5219** pour prendre rendez-vous. Si vous avez vu un chirurgien ailleurs, appelez à son bureau.

Pansements recouvrant l'incision

Communiquez avec le bureau de votre chirurgien ou avec le personnel infirmier du Centre de santé du sein si :

- **Vous avez de la difficulté à retirer votre pansement seul(e);**
- **Votre pansement est mouillé ou n'adhère plus à votre peau;**
- **Vous ressentez des frissons ou de la fièvre (plus de 38,5 °C ou 99,6 °F);**
- **Vous ressentez une douleur accrue ou de la chaleur ou observez des signes de rougeur, une enflure, ou la présence de pus ou d'une odeur.**

Pansements recouvrant l'incision

Vous pouvez avoir un des pansements énumérés ci-dessous. Demandez au personnel infirmier de cocher celui qui s'applique à votre cas.

Les points de suture sous votre peau vont se dissoudre.

- L'incision est simplement recouverte de pansements de suture Steri-strip® (bandes adhésives). Gardez ces pansements au sec pendant 24 heures. Vous pouvez prendre une douche après les 24 heures. Retirez les pansements après 7 jours. Ils sont faciles à enlever dans la douche.
 - Les pansements de suture Steri-strip® (bandes adhésives) sont recouverts d'une bande de gaze. Retirez la gaze après 24 heures, mais laissez les pansements de suture en place. Vous pourrez alors prendre une douche. Retirez les pansements de suture après 7 jours. Ils sont faciles à enlever dans la douche.
 - Les pansements de suture Steri-strip® (bandes adhésives) sont recouverts d'un bandage de plastique. Vous pouvez prendre une douche. Retirez le bandage et les pansements de suture après 7 jours. Ils sont faciles à enlever dans la douche.
 - Les agrafes ou points de suture de votre incision sont recouverts d'une bande de gaze. Communiquez avec le personnel infirmier ou votre chirurgien pour faire enlever les agrafes ou les points et le pansement dans environ 7 jours. Vous pouvez prendre un bain en gardant le pansement au sec.
 - Comment vous occuper de votre pansement.
-
-
-

Drains

Le personnel infirmier vous montrera comment vider le drain avant votre départ de l'hôpital. Vous devrez le vider deux à trois fois par jour, et mesurer le contenu et le noter.

Ne séparez jamais la tubulure de la poire.

Le drainage diminuera progressivement. La couleur du liquide peut passer du rouge foncé au rose pâle puis au jaune. Il se peut que vous observiez des caillots de sang.

On retire le drain lorsque la quantité de liquide drainée en 24 heures est inférieure à 30 ml, (la quantité totale pour la journée entière doit être inférieure à 30 ml) généralement au bout de sept à dix jours, parfois davantage.

Prenez rendez-vous avec votre chirurgien ou avec le Centre de santé du sein pour le retrait du drain.



On vous a installé un drain muni d'une poire. Celle-ci doit toujours être dégonflée. Vous devez « purger » le drain avant de le vider. Pour ce faire, pressez la tubulure contre la peau : cela crée un point d'ancrage et empêche d'arracher la tubulure. Pincez la tubulure avec le pouce et l'index de l'autre main puis faites glisser les doigts vers le bas tout en étirant légèrement la tubulure.

Bandage de l'endroit où est introduit le drain – Douche ou bain

Demandez au personnel infirmier de cocher ce qui s'applique à votre cas .

- Vous avez un bandage de **gaze**. Retirez le bandage avant de prendre une douche. Après la douche, remettez un nouveau bandage. Assurez-vous que le tube du drain soit fixé à votre peau sous le point d'insertion afin de réduire la tension sur la peau.
- Vous avez un bandage de **gaze**. Changez-le après 7 jours ou avant s'il est mouillé. Vous pouvez prendre un bain en gardant le bandage au sec.
- Vous avez un bandage de **plastique**. Changez-le après 7 jours ou avant s'il est relâché aux extrémités. Vous pouvez prendre une douche ou un bain.

Communiquez avec votre chirurgien ou avec le Centre de santé du sein si :

- Vous avez besoin d'aide pour changer le pansement;
- La poire ou le contenant rond du drain ne reste pas dégonflé;
- La tubulure est bloquée et la quantité de liquide diminue soudainement;
- Le liquide fuit autour du tube et le pansement est mouillé;
- Vous constatez une augmentation de l'enflure ou sentez du liquide s'accumuler sous la peau;
- La quantité de liquide est inférieure à 30 ml en 24 heures.

Mesure du liquide drainé

Date	Matin	Midi	Soir	Total En 24 h pour chaque drain
12 nov. – Drain no 1 exemple	30	30	20	80
12 nov. – Drain no 2	20	15	20	55

Lorsque la quantité totale de liquide drainé est inférieure à 30 ml en 24 heures, communiquez avec le personnel infirmier ou le bureau du chirurgien pour faire enlever le drain.

Activités

Vous êtes libre de faire toutes les activités dont vous vous sentez capable. Plusieurs de vos activités quotidiennes, comme vous brosser les cheveux, sont de bons exercices pour les bras. Vous pouvez aussi faire de légers travaux ménagers comme l'époussetage.

Allez faire une marche! La marche favorise votre rétablissement. Lorsque vous marchez, laissez vos bras ballants le long du corps.

Vous pourrez recommencer à conduire lorsque vous pourrez bouger votre bras suffisamment pour réagir rapidement aux diverses situations de la route. Les exercices présentés à la page suivante vous aideront à améliorer le mouvement de votre bras et de votre épaule.

- NE FAITES RIEN qui puisse exercer une pression ou un stress sur l'incision.
-
- NE PASSEZ PAS l'aspirateur, NE PORTEZ PAS de sacs d'épicerie ou tout autre objet lourd.
-
- NE SOULEVEZ PAS d'enfants.

Demandez à votre chirurgien, à votre infirmier(ière) ou à votre physiothérapeute quand vous pourrez reprendre ces activités.

Exercices visant à améliorer le mouvement du bras et de l'épaule

Après la chirurgie, il est important d'entreprendre un programme d'exercices pour retrouver la mobilité de votre bras. Les exercices vous permettront d'étirer progressivement les zones tendues et de retrouver une mobilité normale. Les exercices qui suivent devraient vous procurer l'étirement en douceur nécessaire pour vous permettre de retrouver une mobilité normale dans environ six semaines.

Faites vos exercices devant un miroir pour vous assurer que votre posture est bonne et pouvoir comparer les mouvements des deux bras.

Rappelez vous de toujours faire les exercices en douceur et en respectant vos limites.

Exercices à faire à la maison

Répétez d'abord chaque exercice de une à deux fois, puis augmentez progressivement jusqu'à dix fois. Vous devriez faire ces exercices de deux à trois fois par jour.

1. En position assise ou debout, les bras de chaque côté du corps, soulevez les épaules. Relâchez.
2. Effectuez une rotation des épaules vers le haut, vers l'arrière puis vers le bas. Relâchez.
3. Rapprochez les omoplates. Maintenez la position puis relâchez.
4. Lever des bras : mains jointes et coudes tendus, levez les bras jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement. Maintenez la position pendant 15 secondes puis revenez à la position de départ.

5. Exercice pour les mains: comprimer une petite balle souple. L'exercice pourrait soulager toute douleur persistante au bras.

En position assise ou couchée, laissez reposer votre bras sur des oreillers. Cela aidera à diminuer l'enflure et vous procurera un meilleur confort.

Après le retrait du drain ou si vous n'avez pas de drain

Répétez d'abord chaque exercice de une à deux fois, puis augmentez progressivement jusqu'à dix fois. Vous devriez faire ces exercices de deux à trois fois par jour.

1. Sur le mur.

- a. En position debout face au mur : en veillant à garder vos coudes tendus, faites « marcher » vos doigts lentement sur le mur vers le plafond aussi haut que vous le pouvez. Assurez-vous de ne pas plier les coudes et que le mouvement vient des épaules. Faites l'exercice avec vos deux mains pour garder une bonne posture. Comptez jusqu'à dix pendant que vous maintenez la position, puis redescendez lentement. Relâchez. Ne vous découragez pas (un doigt à la fois, c'est un progrès).
- b. De profil par rapport au mur : en veillant à garder vos coudes tendus, faites « marcher » vos doigts sur le mur vers le plafond aussi loin que vous pouvez. Comptez jusqu'à dix pendant que vous maintenez la position, puis faites redescendre votre main lentement. Relâchez.

2. Assise sur une chaise.

- a. Levez votre bras sur le côté aussi haut que vous le pouvez, coude tendu. Comptez jusqu'à dix pendant que vous maintenez la position, puis abaissez votre bras lentement.

- b. Levez votre bras au-devant de vous aussi haut que vous le pouvez, coude tendu. Comptez jusqu'à dix pendant que vous maintenez la position, puis abaissez votre bras lentement.
- c. Placez vos deux mains derrière la nuque et ramenez vos coudes vers l'arrière aussi loin que vous le pouvez. Comptez jusqu'à dix pendant que vous maintenez la position. Relâchez.

3. À l'aide d'une serviette de toilette (exercice pour se sécher le dos)

- a. Servez-vous de votre bras et de votre main saine pour maintenir un bout de la serviette dans le dos et de votre bras et de votre main moins mobiles pour tenir la serviette au niveau de votre cou. Dans cette position, tirez doucement votre bras moins mobile vers le bas du dos (comme si vous vous séchiez le dos).
- b. Changez de main, et tirez doucement votre bras moins mobile vers le haut du dos. Vous devriez continuer ces exercices jusqu'à ce que vous ayez récupéré l'usage complet de votre bras. Pour toute question ou préoccupation, veuillez communiquer avec le physiothérapeute.

INFORMATION SUR LE LYMPHOEDÈME

1. Qu'est-ce que le lymphoedème?

Le lymphoedème est le terme médical utilisé pour décrire le gonflement du bras, du sein ou de la poitrine qui peut se produire après un traitement contre le cancer du sein. Il n'est pas synonyme de rétention d'eau et exige des soins très différents.

2. Qu'est-ce que la lymphe ou liquide lymphatique?

La lymphe est un liquide incolore riche en protéines qui coule dans une partie de l'appareil circulatoire formée de vaisseaux lymphatiques, canaux dans lesquels coule la lymphe, et de ganglions lymphatiques qui travaillent comme filtres.

3. Quel est le lien entre le lymphoedème et le cancer du sein?

Quand les ganglions lymphatiques de l'aisselle sont retirés à la suite d'une opération chirurgicale ou endommagés par la radiothérapie, la lymphe circulant dans le bras et dans le tissu mammaire restant ne peut plus couler dans les canaux habituels. Si elle ne trouve pas une voie de rechange, elle s'accumule dans les tissus et cela provoque une enflure.

4. Est-ce que toutes les personnes atteintes du cancer du sein sont prédisposées à un lymphoedème?

Non. La majorité des personnes ne seront pas atteintes de lymphoedème, mais il est impossible de savoir qui en sera atteinte et qui n'en sera pas, c'est-à-dire, les professionnels de la santé ne peuvent pas prévoir qui aura un lymphoedème.

5. Est-ce que je peux être atteinte tout de suite après l'opération?

Le lymphoedème peut se présenter peu de temps après l'opération ou des années plus tard. Parfois, une blessure ou une infection peut le provoquer.

6. Est-ce qu'on peut prévenir le lymphoedème?

Non, mais en suivant le guide de « Conseils pratiques » que vous avez reçu, vous pouvez réduire le risque d'apparition.

7. Est-ce que le lymphoedème peut-être guéri?

Non. Le lymphoedème est un état chronique et ne peut pas être guéri mais on peut le gérer à l'aide de traitement.

8. Comment traite-t-on le lymphoedème?

Le lymphoedème peut être traité par un mélange de thérapies destinées à faciliter le drainage de la lymphe et à trouver d'autres voies de circulation. Ces thérapies sont:

- a) thérapie décongestive complète, ce qui inclut le drainage lymphatique manuel®, les bandages de compression, les exercices de rééducation et les soins de la peau. Ce programme est intensif puisqu'il exige un traitement quotidien pendant deux à quatre semaines;
- b) manche et gant de compression – à porter pour réduire l'enflure;
- c) drainage lymphatique ordinaire et exercices d'entretien à domicile.

CONSEILS PRATIQUES – LYMPHOEDÈME

Si l'on vous a retiré les ganglions lymphatiques et/ou s'ils ont fait l'objet d'une radiothérapie, vous risquez d'être atteinte d'un lymphoedème. Même si cet état pathologique n'est pas guérissable, il est gérable. Nos connaissances du système lymphatique se sont beaucoup améliorées dans les dernières années, mais il reste plusieurs facteurs de risque qui sont inconnus et qui augmentent le risque de lymphoedème. Parce que le lymphoedème n'est pas complètement évitable, ce document est basé sur nos connaissances actuelles et est axé sur comment réduire votre risque de l'atteindre.

1. SOINS DE LA PEAU – pour prévenir les blessures/infection de votre bras affecté

- Gardez votre bras très propre. Séchez-le bien et en douceur et utilisez toujours de la lotion.
- Faites attention en vous coupant les ongles. Évitez de couper les cuticules.
- Portez une manche ou un bandage de compression quand vous prenez l'avion.

- Portez des gants pour jardiner, faire le ménage ou laver les fenêtres.
- Protégez votre bras du soleil à l'aide d'un vêtement ou d'un écran solaire.
- Utilisez un produit insectifuge. Prenez des précautions en présence d'animaux.
- Nettoyez les petites écorchures avec de l'eau et du savon, et
- couvrez-les d'un pansement stérile. Consultez un médecin en cas de coupure profonde.

2. **ACTIVITÉ PHYSIQUE** – pour améliorer votre mode de vie

- Chaque fois que c'est possible, élevez le bras au-dessus du niveau de votre cœur.
- Faites vos exercices au moins une fois par jour pour promouvoir le drainage.
- Évitez de soulever de lourdes charges avec votre bras. Ne portez pas de sac à main lourd à l'épaule.
- Évitez de faire des efforts ardues avec votre bras, p. ex. frotter, récurer, tirer ou pousser. Reposez-vous souvent ou changez d'activité. Il est important de faire de l'exercice. Augmentez graduellement la durée et l'intensité des exercices.
- Gardez un poids-santé en suivant un régime équilibré.
- Évitez les variations de température extrêmes. Limitez le temps que vous passez dans les saunas ou à faire le ménage. Limitez aussi votre exposition au froid.

3. **COMPRESSION** – pour contrôler le volume des fluides

- Évitez de vous servir de votre bras pour prendre votre tension artérielle.
- Portez des vêtements amples et évitez de porter des bijoux à la main et au bras.

Avertissement: appelez immédiatement votre médecin si vous voyez des signes d'infection ou d'inflammation, p. ex. rougeur, enflure ou chaleur au bras affecté.

Centre de santé du sein de l'ORSW, Soins du lymphoedème,
400, avenue Taché, bureau 608
Winnipeg, (Manitoba) R2H 3C3
(204) 235-3684 ou 1 888 501-5219 ou
Hôpital Grace (204) 837-0428

Rétablissement émotionnel

Le Centre de santé du sein dispose de nombreuses ressources offrant divers services de soutien. Au besoin, un(e) travailleur(euse) social(e) peut également vous mettre en contact avec d'autres ressources. Il/elle peut aussi répondre à vos inquiétudes d'ordre financier, et vous aider à parler du cancer avec votre famille, à reprendre espoir, à reconstruire votre vie et à surmonter diverses autres difficultés.

Si vous n'êtes pas patient(e) du Centre de santé du sein, vous préférerez peut-être rencontrer un(e) conseiller(ère) que vous indiquera votre chirurgien. Rappelez-vous qu'il est tout à fait légitime de demander de l'aide.

Centre Hope du cancer du sein d'ActionCancer

En communiquant avec le Centre, vous entrez en contact avec des infirmiers(ières), ou des survivant(e)s du cancer du sein (soutien par les pairs). Leur but est de vous aider, vous et votre famille, à prendre des décisions relatives au traitement et à mieux faire face à la situation. Le Centre est doté d'une bibliothèque de prêt et d'une banque de prothèses et de soutien gorge d'occasion et offre des programmes d'extension des services en région rurale. Pour obtenir du soutien par les paires, appelez au 788-8080 ou composez sans frais le 1 888 660-4866.

Société canadienne du cancer – Division du Manitoba Programme de soutien par les pairs – Surmonter le cancer

Ce programme offre encouragement et soutien aux personnes atteintes d'un cancer du sein. Des bénévoles ayant survécu à un cancer leur offrent leur soutien. De l'information et une prothèse mammaire temporaire sont disponibles gratuitement. Le soutien est offert par téléphone ou, lorsque possible, en personne. Les bénévoles n'offrent aucun conseil d'ordre médical. Pour bénéficier de ce service, composez le 774-7483 ou, sans frais, le 1 888 532-6982.



Ce symbole, gravé sur les fenêtres et les portes du Centre de santé du sein, représente les nombreuses voies qui s'offrent aux femmes pour recouvrer la santé et le mieux-être.