



PRACTICAL POINTS - LYMPHEDEMA

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, and because 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 fingernails. Avoid cutting your cuticles.
- Be careful when shaving your underarm.
- Avoid using your arm for injections and blood tests.
- 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 exercise 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 household chores. Also limit exposure to cold.

3. COMPRESSION - to control fluid volume

- Avoid using the “at risk” arm for checking blood pressure.
- Wear loose clothing and avoid jewelry on your hand and arm.
- Wear a compression sleeve or compression bandaging when flying.

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.



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 atteint 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.
- Faites attention en vous rasant les aisselles.
- Évitez de vous servir de votre bras pour les injections et les analyses de sang.
- 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 d'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.
- Portez une manche ou un bandage de compression quand vous prenez l'avion.

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