

L'automassage et lymphoedème



Informations générales

Pour vous, pour la vie

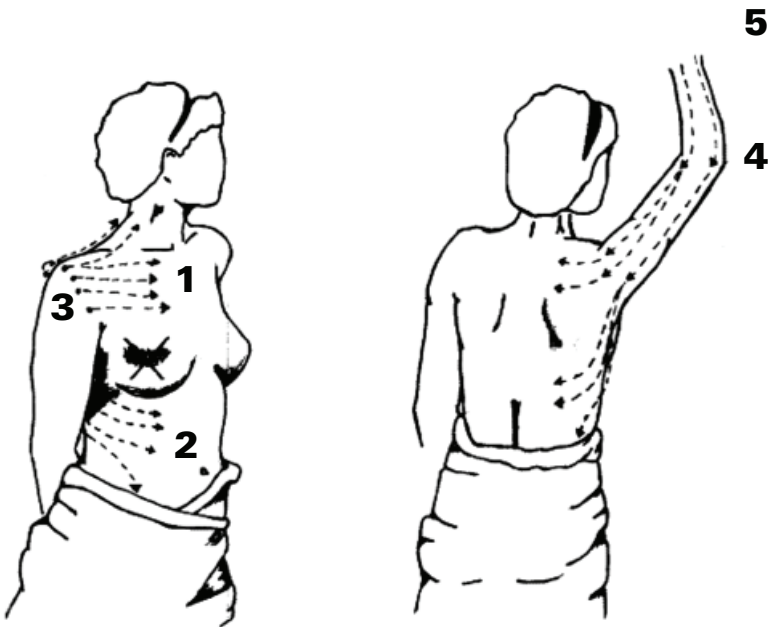
L'automassage permet de stimuler la circulation lymphatique et de diriger le lymphoedème vers les régions du corps où la circulation est intacte. Il permet également de stimuler les anastomoses existantes entre les deux côtés du corps.

Les mouvements doivent être légers. Les vaisseaux lymphatiques au niveau de la peau sont sensibles aux changements de pression. Il est important pour stimuler la circulation à ce niveau, d'effectuer un petit mouvement, d'étirer la peau, de relâcher complètement le contact et de recommencer.

Les directions des mouvements sont illustrées sur le dessin suivant. On évite toujours la région opérée et l'aisselle des ganglions retirés.

1. On débute en effectuant le massage de la région du côté opéré vers le côté sain. Quelques mouvements, du haut du thorax vers le côté opposé.
2. On effectue ensuite la même chose en débutant sous le sein opéré vers l'autre côté. On réalise 5 à 6 répétitions de mouvement.
3. Par la suite, on étire la peau doucement du dessus de l'épaule vers l'arrière du cou.

4. La manoeuvre se poursuit du coude vers l'épaule, pour 5 à 6 répétitions de mouvements saccadés.
5. Et finalement, on termine en se concentrant sur la région de la main vers le coude et l'épaule.



© Jocelyne Doucet, 2009

En résumé, quelques principes de bases doivent être respectés :

- Action au niveau de la peau principalement,
- Séquences de mouvement précises,
- Proximal avant distal,
- Variation au niveau de la pression exercée,
- Massage indolore.

Il est suggéré de réaliser ce massage régulièrement et de l'intégrer à son rituel de vie. En aucun cas, le massage ne doit créer de douleur ou augmenter celle déjà présente.

Si vous avez des interrogations et si vous n'êtes pas certaine de la technique, n'hésitez pas à vérifier votre technique auprès de l'infirmière pivot en oncologie ou de la physiothérapeute.

Document développé par :

Jocelyne Doucet,

infirmière pivot en oncologie pour le cancer du sein

Claudia Maltais,

physiothérapeute au programme clientèle d'oncologie

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : 514-252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés
© HMR, Programme clientèle d'oncologie, 2010

CP-ONC-022