Les 10 conseils de votre kinésithérapeute pour lutter contre les cordes lymphatiques

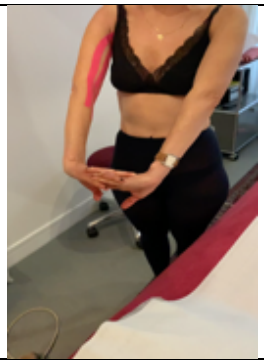
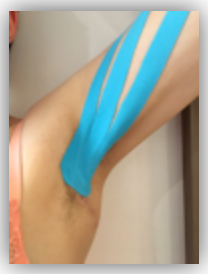
Jocelyne Rolland, Anne Garreau, kinésithérapeutes sénologues

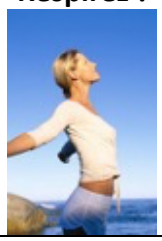
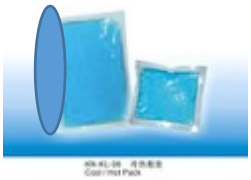
www.reseaudeskinesdusein.fr

www.sereconstruireendouceur.com

Corde, thrombose, phlébite, bride ? Les cordes lymphatiques parfois appelées thromboses lymphatiques superficielles (TLS) ou pseudo-maladie de Mondor sont la résultante du traumatisme chirurgical dans la région du creux axillaire et/ou du thorax ; le système lymphatique superficiel, fragile, s'enflamme et se sténose rendant le vaisseau lymphatique touché, palpable ou visible, tendu comme une véritable corde de guitare à fleur de peau. Empruntant le plus souvent le trajet du pédicule radial antérieur, du creux de l'aisselle jusqu'au poignet, la douleur que la patiente ressent est une brûlure avec la sensation que « le bras est trop court ». La mise en tension de cette corde est extrêmement douloureuse ce qui limite peu à peu les mouvements. Elles peuvent survenir soit en cas de biopsie du ganglion sentinelle soit en cas de curage axillaire ou bien lors de la chimiothérapie en particulier dans les cures utilisant les taxanes (Taxol, Taxotère), lors de certaines reconstructions, parfois pendant la radiothérapie et même sans facteur déclenchant identifié. Elles seront systématiquement recherchées puis combattues, et en particulier en urgence avant la radiothérapie nécessitant la totale liberté de l'épaule. Plus insidieusement les cordes peuvent se prolonger vers le tronc ; on les trouve alors sur le thorax voire sur la partie latérale de l'abdomen. Attention, même résolues, les cordes peuvent revenir en particulier si les étirements habituels, conseillés d'ailleurs à tout un chacun, ne sont pas régulièrement effectués.

Les dépister Vous avez peut-être une corde si…. 	…Vous ressentez une douleur violente, comme une brûlure, votre bras semble trop court, votre épaule se limite peu à peu, la douleur descend jusqu'au poignet, l'appui sur ces cordes est douloureux. Attention : parfois la douleur d'étirement qui limite l'amplitude ne permet pas de mettre suffisamment en tension la corde pour la faire saillir ; elle peut donc passer inaperçue ! Il est communément admis que les cordes sont plus visibles chez les femmes minces. Cela ne signifie pas qu'elles n'existent pas chez d'autres femmes mais elles sont peut-être moins visibles. Quoi qu'il en soit, parlez de cette douleur à votre médecin ou à votre kinésithérapeute; il mettra en évidence des éventuelles cordes en tendant la peau de la zone douloureuse.
Les étirer en douceur	Mettez en extension toutes les articulations que les cordes croisent : épaule, coude, poignet, doigts. Faites le progressivement en sollicitant 1 puis 2 puis 3 articulations sans jamais déclencher la douleur ou en tolérant une douleur minime qui cèdera au fur et à mesure des exercices. Croisez vos doigts puis allongez vos bras devant vous, paumes vers vous puis paumes loin de vous. Faites des petits mouvements d'aller et retour dans le secteur choisi, par exemple flexion et extension du coude sans déclencher de douleurs. Montez ensuite vos bras, coudes fléchis paumes vers le plafond, puis alternez les positions

	avec des petits mouvements de flexion extension des coudes et des poignets. Pour augmenter la mise en tension, soufflez en vous étirant. Relâchez un peu la tension en inspirant puis recommencez !
Les drainer avec du taping ou manuellement 	Le kinésithérapeute lors des séances aidera au drainage des cordes ; il réalisera une mobilisation douce transversale et un pianotement sur celles-ci pour leur donner un peu plus de longueur; cela va ainsi aider à les défibroser et les assouplir pour les drainer. S'il est formé à cette technique il peut aussi appliquer dès le début de la séance un taping sur leur trajet ; cela aide au drainage des cordes en diminuant instantanément les douleurs et en augmentant l'amplitude en particulier de l'épaule. Vos étirements seront alors plus faciles à réaliser, en dehors des séances avec votre professionnel de santé. Le taping est maintenu quelques jours, retiré, puis un nouveau taping est posé quelques jours après et ainsi jusqu'à résolution des cordes.
Masser les cicatrices 	Toute cicatrice peut être à l'origine d'une corde par les adhérences et le barrage du système lymphatique qu'elle occasionne. Votre kinésithérapeute lèvera les adhérences d'une cicatrice pour aider à faire diminuer les cordes. Si vous vous en sentez capable, vous pouvez vous aussi masser vos cicatrices, votre kinésithérapeute vous montrera comment procéder.
Vous étirer tous les jours 	Votre épaule, votre coude, votre poignet, vos doigts risquent de s'enraidir à cause de la douleur provoquée par les cordes ; en complément des séances de kinésithérapie vous devez chaque jour étirer vos cordes en élevant le bras, coude tendu, poignet et doigts ouverts et tendus et en soufflant. Le taping vous aidera à faire cet entretien. <u>Attention</u> aux positions prolongées raccourcissant la corde, coude fléchi contre le thorax, poignet fléchi, doigts fermés comme par exemple face à un ordinateur, la main tenant la souris ; ces positions renforcent les cordes !
Vous étirer globalement 	Si les cordes débordent sur le thorax et le tronc, il est capital d'effectuer des étirements plus globaux mettant en jeu l'ensemble du corps. Pour cela, en position allongée, placez le pied du côté atteint à l'extérieur du genou opposé et laisser tomber le genou vers l'extérieur en laissant tourner le bassin. La corde est tendue entre le bassin et le membre supérieur en extension. Soufflez dans l'étirement pour le majorer tout en appuyant le genou dans le sol (ou sur un coussin placé sous le genou) et le bras opposé qui présente cette corde.

Respirez ! 	Respirez ! soufflez au maximum en rentrant le ventre permet d'abaisser la cage thoracique et donc de tirer un peu plus sur les cordes ; inspirez ensuite pour que la respiration profonde active les zones lymphatiques profondes de l'abdomen ce qui agit sur le système lymphatique global. Chaque jour offrez-vous un temps de respiration ample avec les bras tendus en arrière du corps puis à la verticale devant vous.
Non à la violence ! 	Certains médecins ou kinésithérapeutes vous proposeront de faire craquer les cordes de manière violente. D'autres pensent que cette façon de faire va générer peu à peu de la fibrose en renforçant les cordes ; certains soignants préfèrent la douceur pour étirer et voir disparaître ces cordes. Si lors d'une mobilisation, une corde cède spontanément avec un bruit caractéristique, pas d'affolement ; mais pour éviter qu'elle ne revienne continuez les étirements plusieurs fois par jour pendant quelques jours en respirant bien profondément.
Drainer et contenir les œdèmes 	Si en plus des cordes, le bras est lourd, plus ou moins gonflé, il est nécessaire de drainer grâce au drainage lymphatique manuel et éventuellement de contenir avec un manchon de classe II ou des bandages multicouches que vous apprendrez à poser vous-même.
Un peu d'aide 	Du froid sur le membre supérieur grâce à des patchs et des cold-packs achetés en pharmacie et refroidis dans votre congélateur, des pansements anti-inflammatoires sur la zone des cordes, tout cela peut vous aider à diminuer l'inflammation et la stase qui peuvent exister avec certaines cordes. Vous serez plus rapidement soulagée et vos exercices d'étirement seront plus faciles. Certains kinésithérapeutes pourront appliquer sur les cordes des techniques dites des micro-courants ou bien des massages avec des appareils de massage d'aspiration douce, multipoints de type icoone.