

5. Bibliographies:

- [1] Browse NL, Stewart G. Lymphedema : Pathophysiology and classification. J Cardiovasc Surg 1985;26:91-106.
- [2] Mortimer PS. The Pathophysiology of lymphedema. Cancer 1998 ;83/12 (suppl) : 2798-802
- [3] The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema. Consensus document of the international society of lymphology. Lymphology 2010 ;21(59) :13-20.
- [4] Foldi M. Treatment of lymphedema. Lymphologie 1994;27:1-5.
- [5] Paramanandam, V.S. & Roberts, D., 2014. Weight training is not harmful for women with breast cancer-related lymphoedema: a systematic review. Journal of physiotherapy, 60(3), pp.136–43.
- [6] Kwan, M.L. et al., 2011. Exercise in patients with lymphedema: a systematic review of the contemporary literature. Journal of cancer survivorship : research and practice, 5(4), pp.320–36.
- [7] Leduc, A. & Leduc, O., 2001. Drainage de la grosse jambe
- [8] Moseley, A.L., Piller, N.B. & Carati, C.J., 2005. The effect of gentle arm exercise and deep breathing on secondary arm lymphedema. Lymphology, 38(3), pp.136–45.
- [9] Ferrandez, J.-C. & Serin, D., 2000. Rééducation et cancer du sein Collection. MASSON, ed.
- [10] https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-02/pnds_lymphoedeme_primaire_final_has.pdf
- [11] Singh B, Disipio T, Peake J, Hayes SC. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise for those with cancer-related lymphedema. Arch Phys Med Rehabil 2016;97:302-315.e13.
- [12] Irdesel, J. & Çeliktas, S., 2007. Effectiveness of Exercise and Compression Garments in the Treatment of Breast Cancer Related Lymphedema. Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/ ..., (February), pp.16–21.
- [13] Soleilhavoup, P. et al., 2014. Intérêt de l'activité physique sous bandages dans la prise en charge du lymphoedème par kinésithérapie en hospitalisation. KS-Kinesithérapie Scientifique, 561, pp.11–15.
- [14] Foldi, E. & Foldi, M., 1993. Physiothérapie complexe décongestive Frison-Roc.
- [15] J Clin Nurs. Yoga, breast cancer-related lymphoedema and well-being : A descriptive report of women's participation in a clinical trial. Loudon A. Barnett T. Williams A. 2017 Mar 23. Doi :10.1111/jocn.13819. (Epub ahead of print)

La recherche scientifique évolue sans cesse. De ce fait, la SAS MonAPA ne pourra être tenu responsable de l'inexactitude des informations présentes dans ce document. Néanmoins, nous faisons tout notre possible dans l'actualisation de nos outils qui vous sont offert gracieusement.

Lymphoedème



Pratiquez

L'Activité Physique Adaptée
(APA)

Monapa ; pour prescrire, enseigner et pratiquer l'APA.



www.monapa.fr

1. Qu'est-ce que le Lymphœdème :

La lymphe est un liquide biologique clair, circulant dans son propre réseau de vaisseaux. Présent dans presque tout le corps, le réseau lymphatique nous protège de l'infection grâce au transport de globules blancs jusqu'à la circulation veineuse. 1 à 2 litres compose le corps humain (contre 5 à 6 litres de sang). Dès lors qu'une obstruction totale ou partielle du réseau lymphatique apparaît, on constate une accumulation de lymphe. En conséquence, un gonflement se manifeste. Cette affection chronique que représente le Lymphœdème se caractérise par l'absence de drainage lymphatique qui peut être due à l'absence de formation d'un membre au cours du développement embryonnaire, ou une amputation, ou une radiothérapie, ou une intervention chirurgicale [1,2]... Le traitement consiste à réduire le volume de l'œdème, afin d'éviter la survenue de complications [3,4].

2. Quels sont les effets de l'APA sur le Lymphœdème :

La littérature scientifique a démontré que l'exercice physique n'entraînait aucun effet néfaste sur le volume du Lymphœdème [5,6]. Bien au contraire ; la pompe musculaire permet **d'améliorer la régulation du débit lymphatique** par compression des vaisseaux sur les tissus environnants. Ainsi, la circulation de la lymphe est favorisée par l'action de contraction-relâchement des muscles [7]. Certains auteurs scientifiques ont également noté une **diminution significative du volume du Lymphœdème** grâce à la stimulation respiratoire profonde. Il semblera que le débit lymphatique soit influencé par l'action du diaphragme qui crée une variation de pression [8]. D'autres auteurs décrivent la gymnastique vasculaire comme ayant un « *véritable effet dopant de la fonction lymphatique* » [9]. En conséquence, de par ses actions thérapeutiques (contraction musculaire, augmentation de la respiration et de la fréquence cardiaque, déformation de la peau), la pratique d'une Activité Physique Adaptée est nécessaire dans le traitement du Lymphœdème.

L'Enseignant APA limite la kinésiophobie. Il accompagne son pratiquant pour que l'activité physique s'inscrive dans la durée.

3. Quels sont les risques :

Selon la HAS, et par analogie avec les données publiées pour les Lymphœdèmes secondaires, les activités physiques ne sont pas contre-indiquées [10, 11]. Néanmoins, une pratique intensive et non régulière reste néfaste. Une bonne connaissance du corps est donc primordiale. Notons que l'isolement est destructeur.

4. Recommandations pour la prescription d'APA :

- Bien qu'il n'existe aucune méta-analyse, certains auteurs scientifiques, suggère d'associer la compression à l'activité physique pour plus d'efficacité [12, 13].
- Selon la HAS [10], il est recommandé de débiter un traitement « intensif » de trois semaines afin de réduire le volume de l'œdème suivi d'une seconde phase de « maintien » permettant de stabiliser le volume obtenu.
- Les **exercices musculaires** d'intensité faible débutent de manière progressive [6], en respectant un rythme lent pour optimiser la phase de contraction-relâchement des muscles [14].
- Une activité en **endurance** est préconisée. D'une intensité progressive, modérée à soutenue. La durée débute par un entraînement de 10 à 20 minutes pour s'orienter vers 40 à 60 minutes à une fréquence de 5 fois par semaine.
- Pratiquer des exercices de **respiration profonde** à une intensité douce (10min).
- Les exercices physiques de **flexibilité** sans résistance et répétitifs sont à pratiquer durant 30min, idéalement plusieurs fois par jour. L'abduction du bras, la flexion-extension des doigts et du coude, ainsi que la prono-supination (alternance du retournement des poignets) de l'avant-bras [9].
- Afin de préserver le maximum de bénéfice, la stimulation physique doit être régulière et pérenne (au-delà de 6 mois). Ainsi, l'**auto exercice** est conseillée.
- La **relaxation** peut être un bon moyen de faire attention à soi. Apprendre à s'aimer davantage pour retrouver du plaisir. Par conséquent, la pratique holistique du Yoga reste un choix judicieux [15].