

VOUS AVEZ ÉTÉ TRAITÉ(E) POUR UN CANCER ET VOUS AVEZ UN RISQUE DE DÉVELOPPER UN LYMPHOEDÈME ? VOICI LES PREMIERS SIGNES À REPÉRER.

SOYEZ
À L'ÉCOUTE
DE VOTRE
CORPS



<https://avml.fr/>



DÉTECTION PRÉCOCE = TRAITEMENT PLUS EFFICACE

LES PREMIERS SIGNES À SURVEILLER RÉGULIÈREMENT (même des années après le traitement)

1 SENSATION INHABITUELLE

- Lourdeur
- Tension
- Tiraillement
- Gêne ou inconfort



2 GONFLEMENT DISCRET

- Membre plus gros
- Différence avec l'autre côté
- Chaussures, bagues, manches ou vêtements plus serrés



3 MARQUES INHABITUELLES SUR LA PEAU

- Traces de chaussettes plus marquées
- Élastiques ou vêtements laissant une empreinte
- Peau tendue



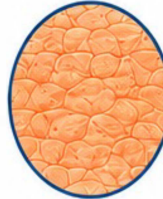
4 DIMINUTION DE LA SOUPLESSE

- Difficulté à plier les doigts, le poignet, le genou ou la cheville
- Raideur du membre



5 MODIFICATIONS DE LA PEAU

- Peau plus épaisse ou plus ferme
- Sensation de peau tendue
- Parfois peau sèche



6 FOURMILLEMENTS OU GÊNE

- Sensations inhabituelles
- Picotements légers
- Gêne progressive



QUE FAIRE ?



UN SIGNE LÉGER ET PASSAGER

- Surveiller 48 à 72h



SI CELA PERSISTE OU REVIENT

Prendre rendez-vous avec votre médecin et/ou un kinésithérapeute spécialisé en lymphologie (l'AVML peut vous aider).



CONSULTER RAPIDEMENT EN CAS DE :

- Rougeur
- Chaleur locale
- Douleur importante
- Gonflement rapide
- Fièvre

→ **Ne pas attendre**

POURQUOI AGIR TÔT ?

Pris en charge précocement, le lymphoedème se contrôle beaucoup mieux.



Drainage lymphatique (si indiqué)



Compression adaptée (manchon, bas, bandages...)



Exercices adaptés



Chaque geste compte pour préserver votre confort et votre qualité de vie.

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Hydrater votre peau



Désinfecter en cas de blessures, coupures et piqûres



Pratiquer une activité physique adaptée régulièrement



Surveiller votre poids

IMPORTANT



Un gonflement n'est pas toujours un lymphoedème. D'autres causes existent (veineuses, cardiaques, inflammatoires, infections, blessure...). Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic.

**VOUS CONNAISSEZ VOTRE CORPS MIEUX QUE PERSONNE.
EN CAS DE DOUTE, PARLEZ-EN À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**

✉ ou contacter questionsavml@gmail.com