

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

2<sup>e</sup>  
édition

# GUIDE DE PRÉPARATION À UNE CHIRURGIE

APPORTEZ CE  
GUIDE LE JOUR DE  
VOTRE OPÉRATION



## Mastectomie partielle

Ce guide vous aidera à comprendre votre opération et à vous y préparer.  
Lisez-le avec votre famille.

Québec 

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2021

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

ISBN 978-2-550-89496-4 (version imprimée 2<sup>e</sup> édition, 2021)

ISBN 978-2-550-76697-1 (version imprimée 1<sup>ère</sup> édition, 2016)

ISBN 978-2-550-89498-8 (PDF 2<sup>e</sup> édition, 2021)

ISBN 978-2-550-76698-8 (PDF 1<sup>ère</sup> édition, 2016)

La reproduction d'un extrait quelconque de ce feuillet, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

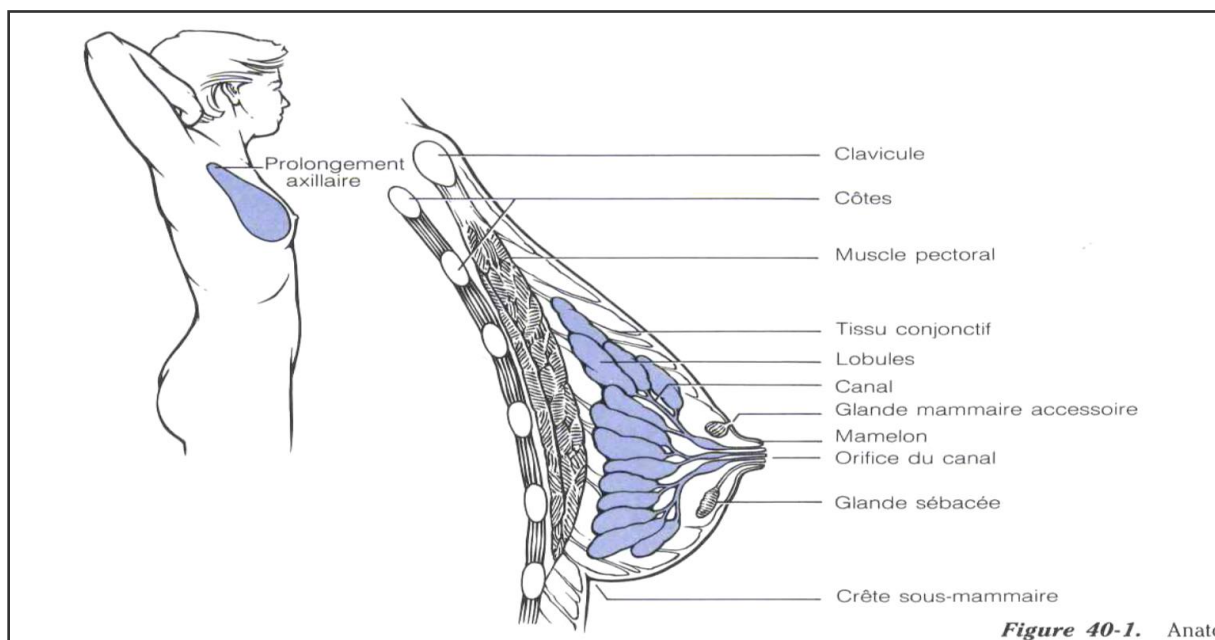
## TABLE DES MATIERES

<b>ANATOMIE.....</b>	<b>5</b>
<b>VOTRE INTERVENTION .....</b>	<b>7</b>
Segmentectomie simple/Tumorectomie .....	7
Le ganglion sentinelle.....	7
Fil guide harpon .....	7
Dissection de l'aisselle ciblée .....	8
Dissection de l'aisselle .....	8
<b>AVANT L'OPÉRATION .....</b>	<b>9</b>
Diète préopératoire.....	10
<b>PRÉPARATION AVANT L'OPÉRATION.....</b>	<b>11</b>
Les médicaments à arrêter ou à continuer .....	11
Restriction du tabac.....	12
Alcool.....	12
Planification du congé .....	12
Diète préopératoire.....	13
Selon les consignes de l'infirmière : .....	14
<b>LE JOUR DE L'OPÉRATION .....</b>	<b>15</b>
Avant de quitter la maison .....	15
Savon désinfectant.....	15
Quoi apporter à l'hôpital .....	16
<b>ARRIVÉE SUR L'UNITÉ.....</b>	<b>17</b>
Consentement à la chirurgie et à l'anesthésie .....	17
<b>SALLE D'OPÉRATION .....</b>	<b>18</b>
Retour à l'unité de chirurgie d'un jour ou à l'unité d'hospitalisation. ....	19
Pansement.....	19
Contrôle de la douleur .....	20
Techniques pour soulager la douleur .....	20
Exercices au réveil .....	21
Exercices de circulation .....	23
Le lever .....	23
<b>DÉPART DE L'UNITÉ .....</b>	<b>24</b>
<b>RETOUR À LA MAISON .....</b>	<b>25</b>
Hygiène.....	25
Retour au travail.....	25
Allaitement maternel.....	25
Alimentation et hydratation .....	26
Conduite automobile .....	26
<b>ACTIVITÉS .....</b>	<b>27</b>
<b>EXERCICES .....</b>	<b>28</b>
Exercices circulatoires.....	28
Élévation et rotation des épaules .....	28
Mouvements circulaires des épaules .....	28
Étirement du cou .....	29

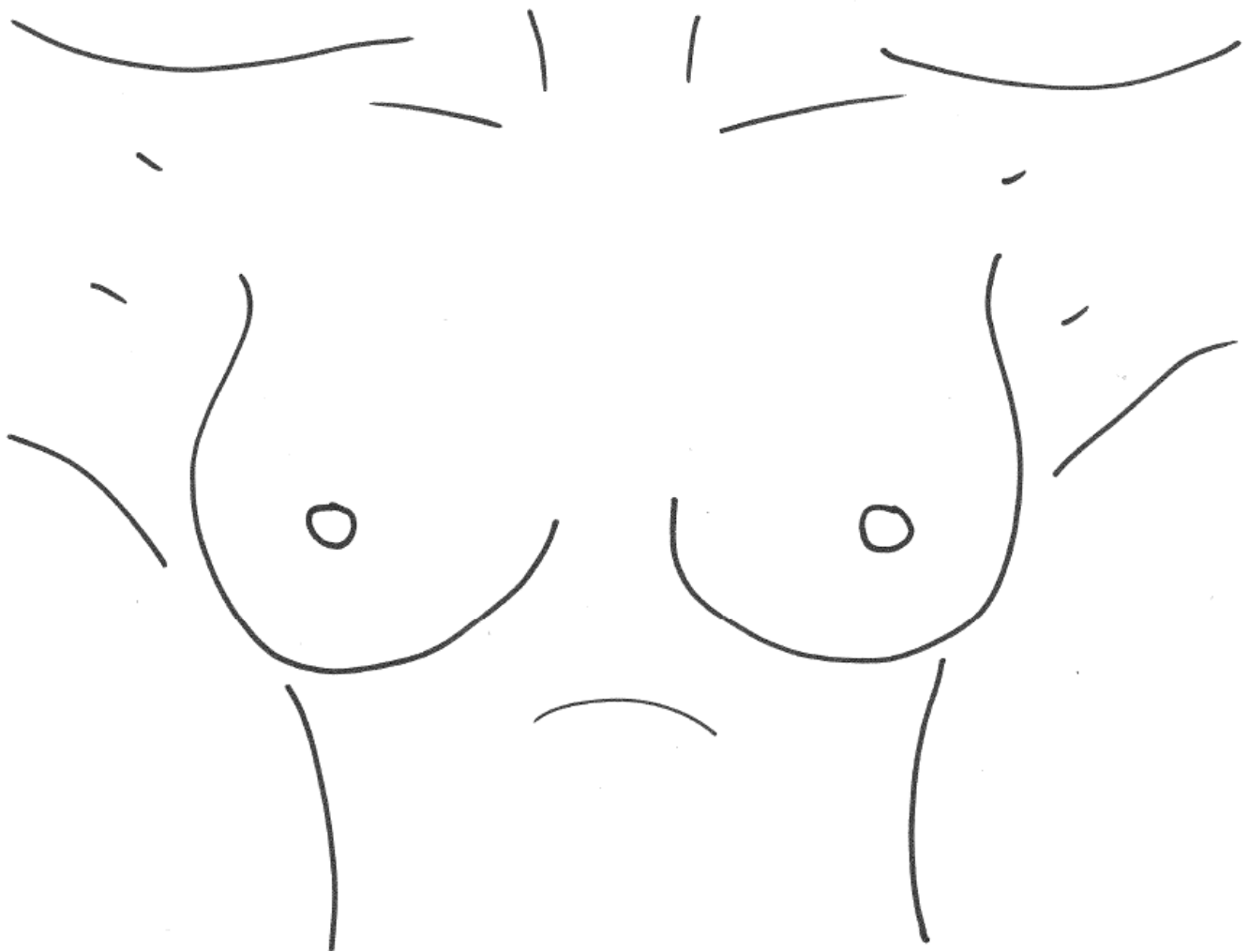
Exercice de posture.....	29
Respirations profondes.....	29
Exercices au mur : Flexion de l'épaule.....	30
Exercices au mur : Abduction de l'épaule .....	30
Flexion de l'épaule avec bâton .....	30
Étirements des pectoraux.....	30
Mains derrière le dos.....	31
<b>MASSAGE DE LA CICATRICE.....</b>	<b>31</b>
<b>SUPPORT .....</b>	<b>32</b>
<b>COMPLICATIONS.....</b>	<b>33</b>
<b>DRAIN JACKSON PRATT .....</b>	<b>35</b>
Qu'est-ce qu'un drain Jackson-Pratt ? .....	35
Pourquoi est-ce que j'ai ce drain ? .....	35
Quand est installé le drain Jackson-Pratt.....	35
Pendant combien de temps le drain Jackson-Pratt reste-t-il en place ? .....	35
Quand dois-je vider la poire ? .....	35
Vider le drain Jackson-Pratt.....	36
<b>EXERCICES POSTOPÉRATOIRES.....</b>	<b>38</b>
Le « cordon axillaire ».....	38
À partir de 6 à 8 semaines après la dissection de l'aisselle .....	39
<b>LE LYMPHŒDÈME.....</b>	<b>40</b>
Signes de lymphœdème.....	40
Pour réduire le risque de lymphœdème .....	41
<b>LES RESSOURCES DISPONIBLES .....</b>	<b>42</b>
<b>RÉFÉRENCES .....</b>	<b>43</b>

## ANATOMIE

- Le sein se compose de graisse, de glandes qui produisent le lait maternel et de canaux qui le transporte jusqu'au mamelon.
- Le sein est formé de 15 à 20 sections appelées lobes. Les canaux sont de minces conduits qui unissent les lobes, les lobules et les glandes. Chaque lobe se compose de plusieurs lobules qui se terminent en glandes qui sécrètent le lait maternel.
- Toutes ces structures sont entourées de graisse. Il n'y a aucun muscle dans le sein. Les muscles sont entre le sein et les côtes.
- Le sein contient aussi des vaisseaux sanguins et des vaisseaux lymphatiques. Ces derniers transportent du liquide transparent appelé « lymph » vers de petits organes en forme de fèves, appelés ganglions lymphatiques. Des grappes de ganglions lymphatiques se trouvent près du sein au niveau de l'aisselle. On en trouve aussi au-dessus de la clavicule, dans la poitrine et ailleurs dans le corps humain.
- Les ganglions lymphatiques jouent un rôle important dans la lutte contre les maladies et les infections.



Brunner & Suddarth, . *Soins infirmiers-Médecine et chirurgie*. ERPI © (1994). Page 1184.



---

## **VOTRE INTERVENTION**

Mastectomie partielle

### **SEGMENTECTOMIE SIMPLE/TUMORECTOMIE**

La mastectomie partielle est l'ablation (retrait) de la lésion au niveau du sein. Par sécurité, il faut retirer une partie des tissus autour de la tumeur. Il n'est pas question d'enlever le sein.

### **LE GANGLION SENTINELLE**

Cette technique permet d'évaluer l'étendue de la maladie.

Chez la majorité des femmes atteintes d'un cancer du sein, les ganglions de l'aisselle ne sont pas atteints. Dans ce cas, le retrait des autres ganglions n'est pas nécessaire.

Le matin de l'opération, une ou plusieurs injections d'un produit de contraste au niveau du sein sera fait. Cette intervention sera faite au département de médecine nucléaire. Par la suite, au moment de l'opération, le chirurgien peut injecter un colorant bleu. Ce colorant aide à localiser le ou les ganglions sentinelles pour permettre au chirurgien de les retirer durant l'opération.

Vous pouvez avoir des urines vertes de 24 à 48 heures après l'intervention. C'est le colorant injecté qui s'élimine dans les urines. C'est normal.

Il se peut que vous ressentiez un engourdissement, un picotement ou même une sensation de brûlure à l'arrière du bras ou au niveau de la cage thoracique. Cet inconfort disparaîtra généralement avec le temps. Pour votre confort, vous pouvez masser doucement la partie douloureuse avec votre main ou une serviette douce.

Dans certains cas, il peut être nécessaire de retirer davantage de ganglions lors de l'opération. Il est possible qu'un drain soit installé. Ce sont les conditions de votre maladie ou des raisons techniques qui peuvent en être la cause. Votre médecin vous expliquera ces raisons après l'opération au besoin.

### **FIL GUIDE HARPON**

Le but de cette technique est de localiser avec précision la lésion visualisée à la mammographie « non palpable », afin que le chirurgien la retire.

Le matin de l'opération, le radiologiste introduit dans le sein un fil métallique avec un petit crochet. Par la suite, il sera fixé à la peau avec l'aide d'un pansement.

Vous aurez une anesthésie locale (gelé).

Après l'installation du harpon, une mammographie de contrôle sera faite pour s'assurer que le harpon est bien placé. Le harpon sera retiré par le chirurgien lors de l'opération. Le retrait de la lésion sera confirmé par une radiographie de la partie enlevée.

## **DISSECTION DE L'AISELLE CIBLÉE**

Cette intervention permet de localiser à l'aide d'un fil guide harpon, le ou les ganglion(s) lymphatique(s) de l'aisselle à enlever et à analyser. L'injection d'un produit de contraste (ganglion sentinelle : se référer à l'explication p.7) est aussi requise.

## **DISSECTION DE L'AISELLE**

Il s'agit de l'ablation (retrait) des ganglions lymphatiques de l'aisselle du côté opéré. Ces ganglions sont principalement enlevés pour être étudiés au microscope, ou parce qu'ils sont atteints par le cancer.

Ceci permettra de connaître l'étendue de la maladie et aidera l'équipe médicale à déterminer le type de traitement le plus approprié pour vous.

Cette intervention nécessite l'installation d'un drain.

(Les soins du drain sont présentés à la page 35.)

## **AVANT L'OPÉRATION**

**Date et heure de l'admission** \_\_\_\_\_



- Vous allez recevoir un appel de la préadmission de l'hôpital.
- La secrétaire vous dira le jour de votre opération.
- L'heure d'arrivée à l'hôpital vous sera donnée par téléphone 24 à 48 heures avant l'opération.

### **ATTENTION**

Une semaine avant la date de votre opération, si avez ces symptômes :

- Maux de gorge, rhume ou grippe
- Température (fièvre)
- Prise d'antibiotiques
- Une grossesse possible ou non confirmée
- Une maladie contagieuse (ex. varicelle) ou avez eu un contact récent avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse
- Rougeur, inflammation, écoulement plaie ou toute autre problématique au site opératoire
- Tout autre malaise

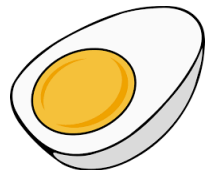
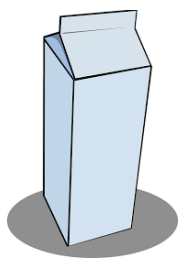


**Appelez sans tarder au (450) 975-5409  
Pour informer l'agente administrative**

## DIÈTE PRÉOPÉRATOIRE

Cette diète a pour but de vous donner la force et les éléments nutritifs nécessaires pour un prompt rétablissement.

Suggestions pour enrichir l'apport en protéines



Pour compléter votre alimentation vous pouvez aussi prendre un supplément de type Ensure ou Boost.

Ajouter ceci	À cela
Lait écrémé en poudre ou supplément de poudre de protéines (Bénéprotéine de Nestlé).	Céréales cuites, œufs brouillés, sauces, pommes de terre en purée, soupes, sauces à la crème, laits, laits frappés, crèmes dessert, flans, etc.
Lait (2% ou 3,25% de matières grasses).	Céréales chaudes, soupes, plats en cocotte, chocolat chaud (au lieu de l'eau).
Boisson de soya.	Boissons fouettées (smoothies), soupes.
Yogourt grec.	Fruits frais ou en conserve, légumes, pommes de terre, riz, crêpes, plats en cocotte, ragoûts, soupes, trempettes de légumes ou de fruits.
Œufs durs.	Sandwiches, salades, légumes, pommes de terre, sauces et soupes.
Beurre d'arachide ou beurre de noix.	Biscuits, laits frappés, sandwiches, craquelins, muffins, tranches de fruits, rôties, crème glacée.
Tofu.	Laits frappés, soupes, plats en cocotte ou sautés, salades.
Pois ou haricots secs, légumineuses et lentilles en conserve (selon tolérance).	Plats en cocotte, soupes, ragoûts, salades, riz, pâtes et trempettes.
Graines et noix (selon tolérance).	Salades, céréales, crème glacée, yogourt.
Morceaux de viande, de volaille, de fruits de mer ou de poisson cuit.	Salades, soupes, œufs brouillés, quiches, pomme de terre au four, pâtes.

## PRÉPARATION AVANT L'OPÉRATION

### LES MÉDICAMENTS À ARRÊTER OU À CONTINUER

Pendant votre rendez-vous avec le chirurgien ou l'infirmière de préadmission, nous vous dirons si vous devez arrêter ou continuer ces médicaments avant votre opération.

- Aspirine<sup>MD</sup>,  Asaphen<sup>MD</sup>,  Rivasa<sup>MD</sup>,  Entrophen<sup>MD</sup>,  Novasen<sup>MD</sup>,  Persantin<sup>MD</sup>, MSD  AAS<sup>MD</sup>,  Aggrenox<sup>MD</sup> (Dipyridamole/AAS), etc.  
 Arrêter \_\_\_\_ jours avant la chirurgie.  
 Ne pas arrêter.
- Plavix<sup>MD</sup> (clopidogrel)  
 Arrêter \_\_\_\_ jours avant la chirurgie.  
 Ne pas arrêter.
- Prasugrel<sup>MD</sup> (Effient)  Ticlid<sup>MD</sup> (Ticlopidine),  
 Ticagrelor<sup>MD</sup> (Brilinta)  
 Arrêter \_\_\_\_ jours avant la chirurgie.  
 Ne pas arrêter.
- **Anti-inflammatoires** (ex. Advil<sup>MD</sup>, Ibuprofène<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup> incluant pour enfant, Celebrex<sup>MD</sup>, Maxidol<sup>MD</sup>, Aleve<sup>MD</sup>, Naprosyn<sup>MD</sup>, etc.).  
 Arrêter  2  jours avant la chirurgie.
- **Tous les produits naturels** (glucosamine, oméga 3, vitamine E, etc.).  
 Arrêter  7  jours avant la chirurgie.

Vous pouvez prendre des médicaments comme Tyléno<sup>MD</sup>, Tyléno<sup>MD</sup> extra-fort, acétaminophène et Tempra<sup>MD</sup> jusqu'à minuit la veille de l'opération.

Si vous prenez des multivitamines, dites-le à l'infirmière de la clinique de préadmission, elle vous indiquera si vous pouvez les continuer ou si vous devez les arrêter.

Si vous prenez du **Coumadin<sup>MD</sup>, Sintrom<sup>MD</sup>, Pradaxa<sup>MD</sup>, Xarelto<sup>MD</sup>, Eliquis<sup>MD</sup> : Lixiana<sup>MD</sup>**

Un(e) pharmacien(ne) vous appellera environ 1 à 3 semaines avant l'opération et vous demandera de faire une prise de sang.

Lorsque le service de la pharmacie aura reçu les résultats, il vous appellera de nouveau pour vous dire quand arrêter de prendre ce médicament.

**C'est obligatoire de bien respecter cette consigne.**

## RESTRICTION DU TABAC

Arrêter de fumer ou réduire votre consommation de tabac réduit les risques de problèmes respiratoires après l'opération, aide la guérison de la plaie et aide à mieux gérer la douleur.

Pour trouver de l'aide pour arrêter de fumer, n'hésitez pas à contacter :

Votre CLSC au **450-978-8300 poste #3169** (pour les personnes qui vivent à Laval)

Votre pharmacien ou votre médecin de famille

Le centre d'abandon du tabac le plus près de chez vous au

**1-866-JARRETE (527-7383)** ou leur site internet : [jarrete.qc.ca/](http://jarrete.qc.ca/)



## ALCOOL

Évitez de boire de l'alcool **7 jours avant la chirurgie**. L'alcool peut interagir avec certains médicaments, augmenter le risque de saignement et de complication.

**Pour obtenir de l'aide dès maintenant**, contactez la ligne régionale (pour les résidents de Laval) :

Alcochoix+Laval au 450-622-5110 poste 64005 [www.alcochoixplus.gouv.qc.ca](http://www.alcochoixplus.gouv.qc.ca)



## PLANIFICATION DU CONGÉ

Avant votre opération, il est important de bien préparer votre retour à domicile. Vous devez prévoir plusieurs choses :

- Trouver une personne adulte pour venir vous chercher à l'hôpital. Il faut prévoir ce transport à l'avance. Cette personne doit être disponible pour venir vous chercher au moment où votre congé est signé.
  - Préparer des repas à l'avance pour les jours après l'opération.
  - Prévoir de l'aide pour les courses, le ménage et les rendez-vous au besoin.
  - Si vous vivez seul et que votre opération peut réduire votre mobilité, vous devez penser si vous aviez besoin qu'un adulte reste avec vous durant la convalescence.



## DIÈTE PRÉOPÉRATOIRE

La veille de l'opération :

Vous pouvez manger normalement jusqu'à la veille de l'opération.

Jour de l'opération



→ **Pour tous les patients :** À partir de minuit la veille de l'opération :

Ne pas manger de nourriture solide.

Ne pas manger ou boire des produits laitiers.

Ne pas consommer d'alcool et ne pas fumer.

Pour la consommation de liquides clairs, référez-vous aux tableaux de la page suivante.



**Si vous ne respectez pas ces consignes, votre opération pourrait être annulée.**

## SELON LES CONSIGNES DE L'INFIRMIÈRE :

○ **Je dois rester à jeun** [rien boire ni manger à partir de minuit la veille de l'opération]. Ne pas mâcher de gomme et manger des bonbons.  
Vous pouvez vous brosser les dents en évitant d'avaler l'eau.



OU

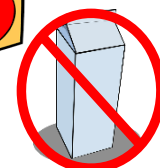
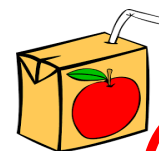
○ **Je DOIS boire des liquides clairs avant l'opération.**

Les **liquides clairs** permis sont :

Eau

Jus sans pulpe [obligatoirement]

Café ou thé noir [aucun lait]



**Attention de ne boire que ces liquides clairs et rien d'autre.**

Quand arrêter de boire des liquides clairs ?

Il faut arrêter de boire ces liquides le **matin de l'opération**. Le moment précis d'arrêt dépend de l'heure à laquelle vous devez arriver à l'hôpital le matin de l'opération. Rappelez-vous que l'heure d'arrivée vous sera donnée par téléphone 24 à 48 heures avant l'opération.

Je dois arriver à l'hôpital à...	Je dois cesser de boire des liquides clairs à...
Avant 10h00 am	6h00 am
À partir de 10h00 am	8h00 am
Je suis en attente à la maison, je n'ai pas d'heure d'arrivée, mon opération est sur appel	11h00 am

### IMPORTANT :



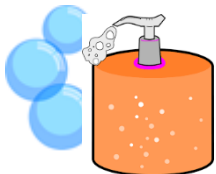
**Le respect de ces consignes vous assure de subir votre opération de façon sécuritaire et d'éviter des complications graves.**

**Si vous n'avez pas bien respecté cette consigne, vous devez le dire à l'infirmière en arrivant à l'hôpital.**

## LE JOUR DE L'OPÉRATION

### AVANT DE QUITTER LA MAISON

#### SAVON DÉSINFECTANT [Dexidin 4%]



Le matin de votre opération, vous devez prendre une douche avec le savon antimicrobien acheté à la boutique cadeau à l'entrée principale du bloc C ou du bloc D ou à la pharmacie.

Vous devez vous savonner le corps du menton jusqu'aux orteils et rincer par la suite.

Mettez des **vêtements propres** après votre douche.



**Pas de** maquillage, de faux cils, de vernis à ongles [doigts et orteils], de faux ongles, de crème, de déodorant, de parfum, de bijoux ou de piercings corporels.

**Ne rasez pas** la zone qui sera opérée.



Si vous avez rasé votre aisselle, faites attention de ne pas blesser la peau. La présence de boutons pourrait augmenter le risque de complications.

#### Médicaments

Prenez **SEULEMENT** ces médicaments  
(avec une gorgée d'eau).

-----

-----

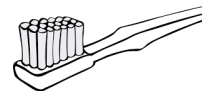
-----

-----

-----

## QUOI APPORTER À L'HÔPITAL

- Ce guide.
- Votre carte d'assurance-maladie valide.
- Votre carte de l'hôpital.
- Vos médicaments, gouttes et pompes dans leur pot d'origine.
- La liste complète de vos médicaments : demander cette liste à votre pharmacien.
- Pantoufles, chaussures, robe de chambre et vêtements confortables (favoriser des blouses ou vestes qui s'attachent à l'avant).
- Si vous avez acheté un vêtement adapté à la chirurgie du sein, apportez-le.
- Mouchoirs, brosse à dents et savon.
- Calepin et crayon.
- Si vous portez des lunettes, des verres de contact, une prothèse auditive ou un dentier, apportez les trousseaux ou contenants appropriés et identifiés à votre nom.
- Si vous utilisez une canne, des béquilles ou une marchette, apportez-les à l'hôpital.
- Si vous en avez besoin, apportez des serviettes hygiéniques ou culottes d'incontinence



**Veillez laisser tous vos bijoux et autres objets de valeur à la maison.**

**L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.**

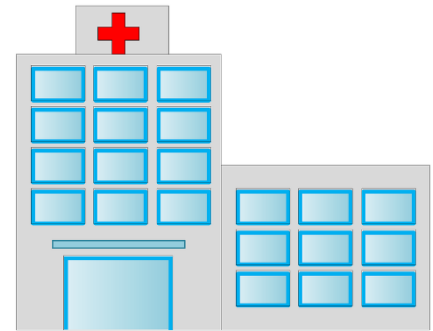
**(Les casiers ne sont pas sous clés.)**

**Les bagues devront être coupées sinon retirées.**

## ARRIVÉE SUR L'UNITÉ

**Si l'opération se fait en chirurgie d'un jour (CDJ) :** allez directement à l'unité de chirurgie d'un jour (CDJ), au 1<sup>er</sup> étage du bloc B (Local 1.165). L'heure de l'opération vous sera donnée une fois arrivée sur l'unité.

VOUS NE COUCHEZ PAS L'HÔPITAL !!



**Si vous devez rester à l'hôpital après votre opération :**

allez à l'accueil au local RC-5. L'heure de l'opération vous sera donnée une fois arrivée sur l'unité.

- **Une seule personne** peut vous accompagner.

**Important :** Prévoir un délai d'attente entre l'heure d'arrivée et l'heure de la chirurgie. Prévoir un divertissement (lecture, musique « avec écouteurs », etc.)



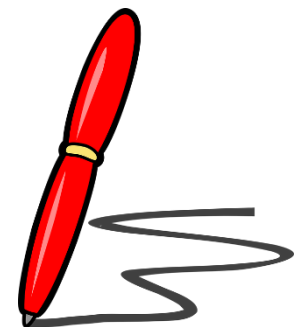
## **CONSENTEMENT À LA CHIRURGIE ET À L'ANESTHÉSIE**

Pendant votre rencontre en préadmission, l'infirmière vous fera signer le consentement à la chirurgie et à l'anesthésie.

Ceci veut dire que le chirurgien vous a clairement expliqué pourquoi vous avez besoin de cette opération, son déroulement, les risques possibles et les résultats souhaités de l'opération lorsqu'il vous a annoncé que vous serez opéré.

S'il vous manque des informations, vous devez les vérifier avec votre chirurgien. L'infirmière de la clinique de préadmission vous aidera dans cette démarche. Vous devrez signer la feuille de consentement le matin de votre opération.

Pour plus d'informations concernant l'anesthésie, veuillez lire le guide « *Rôle de l'anesthésie – guide d'enseignement* » qui vous sera donné par l'infirmière pendant votre rencontre en préadmission.



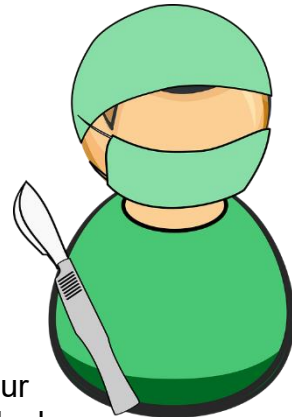
## SALLE D'OPÉRATION

Quand le chirurgien sera prêt à vous recevoir :

- Vous devez aller uriner avant de quitter
- Vous devez porter **uniquement la jaquette d'hôpital** et aucun autre vêtement personnel

On vous dirigera vers la salle d'opération

L'anesthésiste vous rencontrera une fois arrivé au bloc opératoire pour discuter avec vous des modalités d'anesthésie et de soulagement de la douleur les plus adaptés pour vous.



Pour plus d'informations concernant l'anesthésie, veuillez lire le guide « Rôle de l'anesthésie » qui vous sera donné par l'infirmière pendant votre rencontre en préadmission,

**Au moment de partir pour la salle d'opération, vous devez avoir enlevé :**

Lunettes, verres de contact;  
Sous-vêtements, bijoux et piercings corporels;  
Prothèses dentaires, auditives, capillaires;  
Serviettes hygiéniques, tampons.

## Retour à l'unité de chirurgie d'un jour ou à l'unité d'hospitalisation.

Le personnel vous installera confortablement sur votre civière ou lit, et prendra vos signes vitaux plusieurs fois. L'infirmière doit vérifier aussi vos pansements et vos drains.



### PANSEMENT

L'opération se fait par une incision (coupure) qui peut varier en grandeur, d'une personne à l'autre. Les plaies sont généralement refermées avec des points fondants (dans la peau) qui vont tomber ou fondre sur une période de 1 à 2 mois.

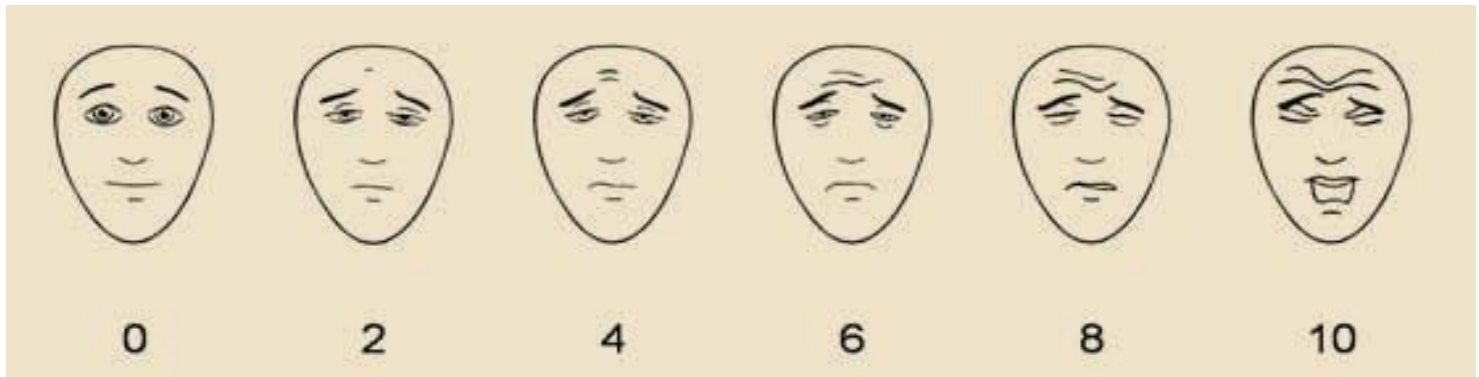
L'infirmière vous donnera une feuille d'instructions avant votre départ. Sur cette feuille seront indiquées les consignes : quand retirer le pansement et quand vous pourrez prendre votre douche. En enlevant le pansement, vous verrez peut-être des diachylons de rapprochement (stéri-strips). Vous devez les laisser en place. Vous pouvez les enlever de 7 à 10 jours après l'opération.

Pour les femmes qui subiront une dissection de l'aisselle, un drain sera installé. Référez-vous à la page 35 pour connaître les soins à apporter.

## CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Il est normal d'avoir de la douleur après une opération. Le niveau de douleur est différent d'une personne à l'autre. Par contre, avec les médicaments contre la douleur qui sont prescrits par le chirurgien, il est possible de bien contrôler la douleur.

**On vous demandera d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10.**



**ZONE CIBLE DE LA DOULEUR**

**Notre but est que  
votre douleur reste  
en bas de 4/10.**

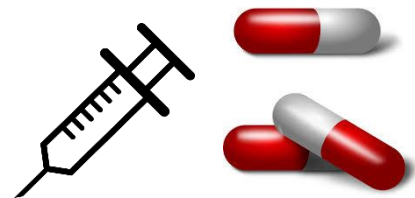
**Le soulagement de la douleur est important, car il vous aidera à :**

- Respirer plus facilement.
- Bouger plus facilement.
- Mieux dormir.
- Mieux manger.
- Guérir plus rapidement.
- Faire les choses qui sont importantes pour vous.

## TECHNIQUES POUR SOULAGER LA DOULEUR

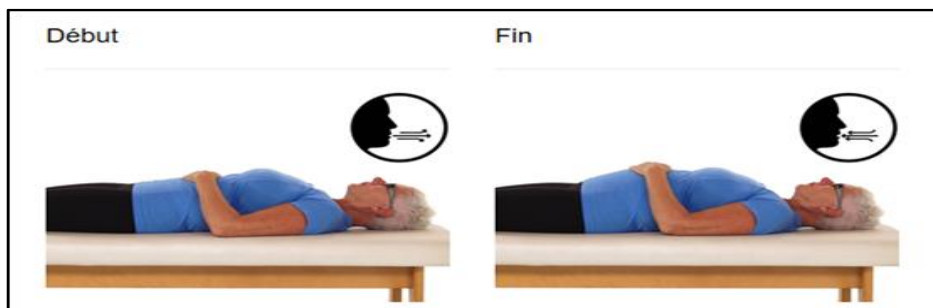
### Analgsie (médicaments contre la douleur)

- Les médicaments en injection (piqûre) vous seront peut-être donnés si votre douleur est trop grande.
- Les médicaments en comprimé (pilule) vous seront donnés dès que vous pouvez le tolérer ou vous alimenter.



## EXERCICES AU RÉVEIL

**À faire dès votre réveil.**



### Respirations profondes

1. Étendez-vous sur le dos, les jambes légèrement repliées. Placez une main sur votre ventre et l'autre en dessous des seins.
2. **Inspirez lentement et profondément par le nez ou la bouche.** À ce moment, vous sentez vos poumons se gonfler. Seule la main sur votre ventre doit se soulever.
3. En gardant les lèvres pincées, expirez **lentement** par la bouche à travers vos lèvres. Cela vous prendra alors 2 fois plus de temps. Expirez pour faire sortir l'air de vos poumons en rentrant le ventre.

\*Cet exercice n'est pas facile à faire. Il faut donc vous pratiquer avant votre opération.

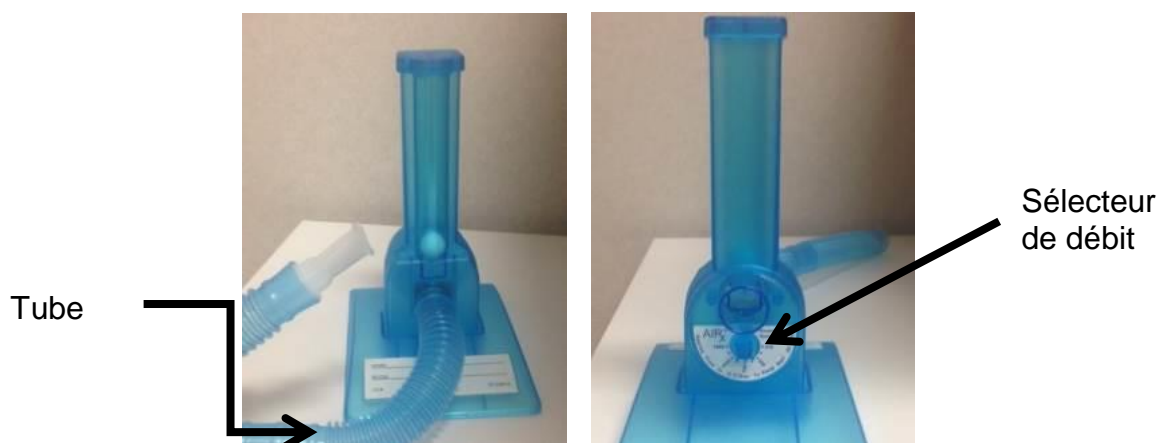
### Spirométrie

L'infirmière de la préadmission vous remettra l'appareil si requis pour vous.

#### Comment faire ?

Enlever l'appareil de son emballage. Relier l'embout buccal au tube. Ensuite, relier le tube à l'embranchement de l'autre côté du sélecteur de débit.

1. Installez-vous confortablement en position assise.
2. Réglez le niveau d'inspiration en tournant le sélecteur de débit vers la droite pour augmenter la difficulté de l'exercice.



3. Tenez l'appareil droit devant vous (s'il est penché, c'est trop facile), expirez normalement.
4. Placez les lèvres autour de l'embout buccal de façon bien étanche, puis **inspirez** en prenant assez d'air pour faire lever la boule.

5. Continuez d'inspirer pour garder la boule élevée pour une durée de 3 secondes. Cette étape permet de bien gonfler vos poumons. Garder votre inspiration pendant 3 secondes même si la boule est descendue.
6. Puis, expirez par la bouche les lèvres pincées. Prenez un temps de pause pour respirer normalement, puis recommencez.
7. Répétez les étapes 4 à 6 environ 5 minutes par heure ou selon les directives de l'infirmière.

Laissez l'appareil près de vous pour vous encourager à faire ces exercices. Entre les utilisations, vous pouvez apposer l'embout buccal sur la pièce de fixation.

Les exercices respiratoires de spirométrie (Respirex) permettent de :

- Faciliter l'élimination des sécrétions dans les poumons pour prévenir les complications respiratoires.
- Retrouver et maintenir une bonne expansion des poumons.
- Stimuler le réflexe de respirer qui est ralenti par l'anesthésie et les médicaments contre la douleur.
- Favoriser le bien-être et vous aider de reprendre vos activités habituelles plus rapidement.

## EXERCICES DE CIRCULATION<sup>1</sup>

Ces exercices favorisent la circulation sanguine dans vos jambes pendant que vous êtes couché. Ils sont très importants, car ils permettent d'éviter de graves complications, tels que des caillots dans les veines des jambes (thrombophlébite).

### Flexion et extension des orteils

Couché sur le dos, les jambes allongées, pointez vos orteils vers le pied du lit, puis pointez-les vers le menton. Répétez l'exercice 30 fois par minute, durant 1 à 2 minutes, toutes les 2 heures.



### Rotation des chevilles

Couché sur le dos, faites des cercles avec votre cheville, de gauche à droite, puis de droite à gauche. Répétez l'exercice 30 fois par minute, durant 1 à 2 minutes, toutes les 2 heures.



## Le lever

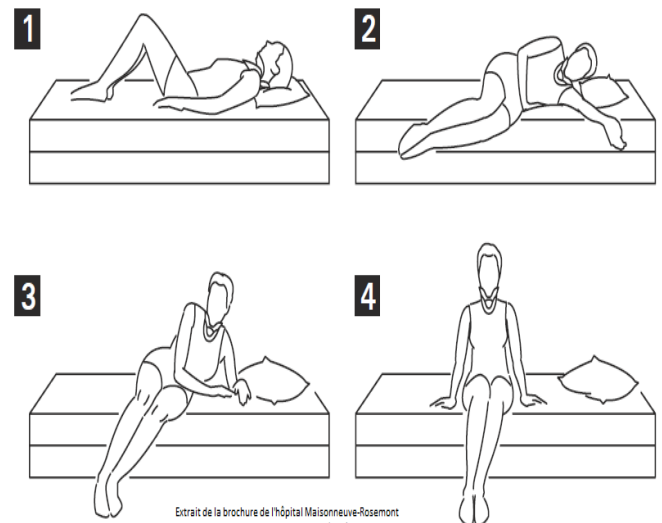
Lors de votre premier lever, le personnel sera là pour vous aider, mais faites-le seul à votre rythme. Il faut marcher et augmenter la distance de marche à chaque lever. Allez-y, graduellement. Pour vous aider à sortir et entrer dans le lit, il faut que la tête du lit soit un peu élevée. Tournez-vous sur le côté non opéré.

Poussez contre le matelas avec le coude du côté non opéré et la main de l'autre côté afin de vous asseoir sur le bord du lit. Glissez vos jambes hors du lit en même temps.

Restez dans cette position pour quelques minutes. Prenez de grandes respirations et bougez les pieds.

Si vous ne vous sentez pas bien, dites-le tout de suite à l'infirmière ou au préposé.

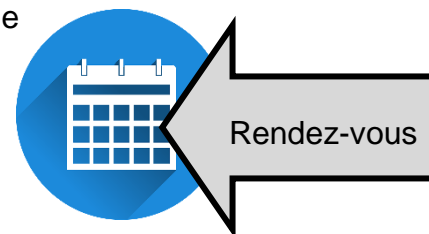
Le personnel va vous aider à vous asseoir au fauteuil si vous avez besoin.



<sup>1</sup> Les exercices circulatoires sont tirés de Paradis et Poissant

## DÉPART DE L'UNITÉ

- Demandez à une personne adulte de venir vous chercher parce que vous ne pourrez pas conduire après l'opération. Il faut prévoir ce transport à l'avance.
- Si vous habitez seule, nous vous suggérons de demander à une personne adulte de rester avec vous durant 24h.
- L'infirmière vous donnera une prescription de médicaments contre la douleur que vous devrez aller chercher à votre pharmacie. Au besoin, elle vous donnera aussi un dépliant : « *Ce que vous devez savoir si vous prenez un médicament narcotique pour la douleur* ».
- L'infirmière vous donnera un rendez-vous de suivi avec le chirurgien. **Il faut absolument aller** à ce rendez-vous même si vous vous sentez bien.



Nom du chirurgien : \_\_\_\_\_

Date et heure du rendez-vous : \_\_\_\_\_

- Un billet de présence à l'hôpital et/ou d'arrêt de travail vous sera donné(s) si vous en avez besoin, n'hésitez pas à le demander à votre médecin.



## **RETOUR À LA MAISON**

### **HYGIÈNE**

La douche n'est pas permise jusqu'à ce que votre drain et/ou le pansement soient retirés. Lorsqu'il y aura uniquement des diachylons de rapprochement (pas de drain ni de pansement), vous pourrez prendre votre douche.

La peau peut être nettoyée avec un savon doux, non parfumé (type Ivory<sup>MD</sup> ou Dove<sup>MD</sup>), bien rincée et bien asséchée.

Le bain est permis. Il ne faut pas mouiller le drain ou le pansement.

Vous pouvez porter un soutien-gorge après la chirurgie. Si vous êtes plus confortable, vous pouvez le porter même la nuit.



### **RETOUR AU TRAVAIL**

Le retour au travail dépend du type de travail que vous faites et de l'opération que vous avez eue. Il faut prévoir de 2 à 3 semaines d'arrêt.

Votre chirurgien vous indiquera la date possible de votre retour au travail.

Un certificat d'arrêt de travail vous sera donné sur demande.



### **ALLAITEMENT MATERNEL**

Si vous allaitez, demandez au chirurgien ou à l'infirmière si vous pouvez continuer. Généralement, il faut attendre 2 à 3 heures après une anesthésie générale pour allaiter votre bébé. Dès votre retour à la maison, vous pouvez allaiter si vous êtes bien éveillée et confortable.



### **FORMULAIRES D'ASSURANCE :**

Si vous avez des formulaires d'assurance à faire compléter, il faut les apporter et les déposer dans la boîte blanche devant le local RC-49 (clinique externe de chirurgie générale). Vous pouvez y aller 24h/24 et 7 jours/7.



Il faut y écrire votre nom, votre numéro de dossier (à droite sur votre carte d'hôpital), le nom du chirurgien et un numéro de téléphone (fiable) pour vous rejoindre.

On vous appellera de 7 à 10 jours ouvrables après ce dépôt pour vous donner un rendez-vous afin de vous remettre vos formulaires complétés.

Au besoin, composez le 514-230-2571 pour rejoindre la secrétaire.

## ALIMENTATION ET HYDRATATION

- Vous pouvez manger normalement dès votre retour à la maison, allez-y selon votre tolérance.
- Si vous avez des nausées (maux de cœur), commencez par des liquides clairs et augmentez graduellement les quantités selon votre tolérance.



Éviter la constipation qui peut être causée par les médicaments contre la douleur :

- Mangez beaucoup de fibres (céréales, pain à grains entiers, fruits, légumes, etc.)
- Buvez 7 à 8 verres d'eau par jour (si aucune restriction médicale).
- La marche peut aider au fonctionnement des intestins.



Si, malgré ces conseils, vous n'arrivez pas à aller à la selle :

- Vous pouvez utiliser un laxatif doux comme Métamucil<sup>MD</sup>, Colace<sup>MD</sup> ou Prodiem<sup>MD</sup>, Lax-a-Day<sup>MD</sup> en vente libre en pharmacie. Demandez conseil auprès de votre pharmacien.

**Si malgré toutes ces tentatives vous n'avez pas eu de selles depuis au moins 3 jours, consultez un professionnel de la santé (médecin de famille, pharmacien, info santé au 811)**

## CONDUITE AUTOMOBILE



Vous pouvez conduire lorsque :

- **Vous n'avez plus d'étourdissements**
- **Vous n'aurez plus de douleur et que vous aurez cessé de prendre des médicaments narcotiques depuis au moins 24 heures.**

## **ACTIVITÉS**

**Il est très important de bouger votre bras. N'ayez pas peur de bouger et de vous mobiliser normalement.**

- Dès le lendemain de votre chirurgie, vous pouvez déjà utiliser votre bras dans vos activités de soins personnels comme vous brossez les dents, vous peigner, vous habiller et manger.
- La douleur ne devrait pas vous empêcher de faire vos activités quotidiennes telles que vous habiller, vous laver ou manger. Prenez votre analgésique si la douleur est trop intense et au moins 30 minutes avant de faire vos exercices, s'il y a lieu.

La marche est l'un des meilleurs exercices. Augmentez la distance de marche chaque jour et alternez avec des périodes de repos.



- Évitez les exercices vigoureux, les mouvements brusques ou les sports de contact pour les 2 semaines après l'opération. Par la suite, vous pouvez reprendre vos activités progressivement selon votre tolérance.
- Pendant la journée, prenez des périodes de repos et placez votre bras, du côté opéré, appuyé sur des oreillers. Il doit être placé plus haut que votre épaule. Ceci sert à réduire l'enflure causée par l'opération.

Évitez de vous coucher sur le côté où vous avez été opéré.

## **EXERCICES**

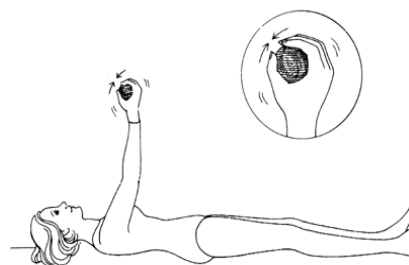
Nous vous encourageons de faire les exercices 2 fois par jour, tous les jours. Faites chaque exercice 5 fois et augmentez jusqu'à 10 répétitions lorsque vous vous sentirez prête.

Respirez profondément et souvent pendant chaque exercice.

Vous devriez être capable de faire les exercices sans douleur. Il faut les faire lentement et sans mouvement brusques. Il est normal de ressentir un étirement ou un léger inconfort dans le bras ou dans l'aisselle. Cet inconfort devrait s'en aller quelques minutes après la séance d'exercices.

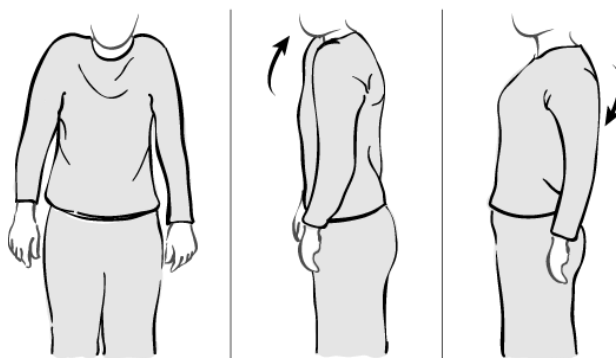
### **EXERCICES CIRCULATOIRES**

Couchez-vous sur le dos et levez le bras du côté opéré.  
Pressez et relâchez une balle de mousse entre 15-25 fois.



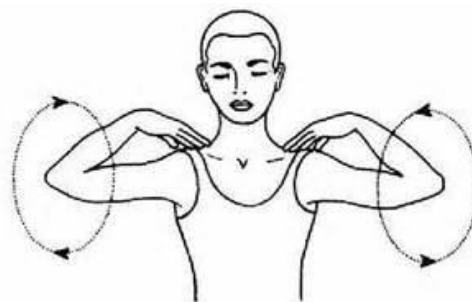
### **ÉLÉVATION ET ROTATION DES ÉPAULES**

Levez les deux épaules vers les oreilles.  
Tenez la position 5-10 secondes.  
Baissez ensuite les épaules. Répétez 5-10 fois.  
Ensuite, roulez les épaules vers l'arrière et vers l'avant.  
Répétez 5 à 10 fois dans chaque direction.



### **MOUVEMENTS CIRCULAIRES DES ÉPAULES**

Debout ou assise, placez vos mains sur les épaules et écartez les bras pour avoir les coudes pointés.  
Tracez des cercles avec vos coudes 5-10 fois.  
Répétez aussi le mouvement dans le sens inverse pour 5-10 fois.



## ÉTIREMENT DU COU

Debout ou assise, penchez la tête en avant et tenez la position pendant 5 secondes.

Tournez la tête sur le côté droit et gardez la position pendant 5 secondes.

Répétez du côté gauche et gardez la position pendant 5 secondes.

Répétez 5 à 10 fois.



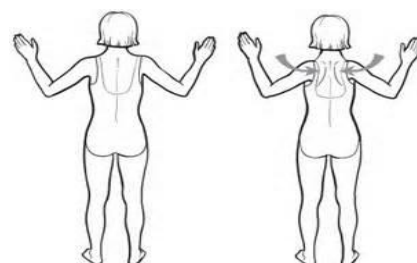
## EXERCICE DE POSTURE

Debout, soulevez légèrement les bras sur le côté. Ramenez les omoplates l'une vers l'autre dans votre dos.

Gardez vos épaules à la même hauteur en évitant de remonter ou de hausser les épaules.

Tenez la position 5 à 10 secondes.

Répétez 5 à 10 fois.



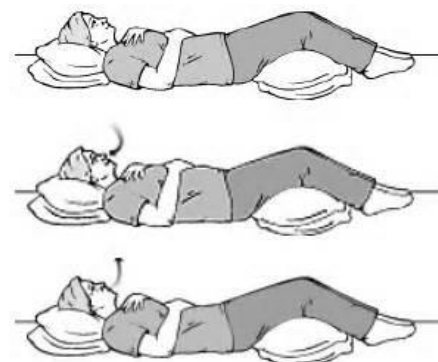
## RESPIRATIONS PROFONDES

Prenez du temps pour vous détendre pendant la journée, surtout après les exercices, en faisant des exercices de respirations profondes.

Couchez-vous sur le dos, placez une main sur le ventre et l'autre main sur le thorax.

Fermez les yeux et prenez une grande inspiration par le nez pour gonfler le ventre le plus possible.

Tenir votre souffle pour 3 secondes et expirer lentement par la bouche en comptant jusqu'à 10 secondes afin de vider le plus d'air possible de vos poumons. Répétez 5 fois.



Il faut faire ces exercices régulièrement, jusqu'à ce que votre bras redevienne aussi mobile qu'avant. Comparez votre mobilité et force avec l'autre bras.

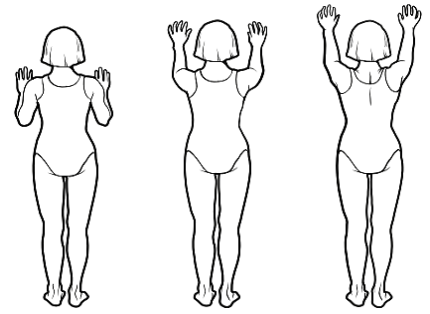
**Ces prochains exercices doivent être faits dès le lendemain du retrait du drain (si vous en avez un). Ces exercices vont vous aider à regagner la pleine mobilité de votre épaule. Ils sont permis dès le lendemain de l'opération, si vous n'avez pas de drain.**

## EXERCICES AU MUR : FLEXION DE L'ÉPAULE

Debout, face au mur, faites monter les doigts sur le mur le plus haut possible, jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans la poitrine ou le bras.

Tenez la position pendant 10 à 15 secondes puis redescendez votre bras à la position de départ.

Répétez 5 à 10 fois.

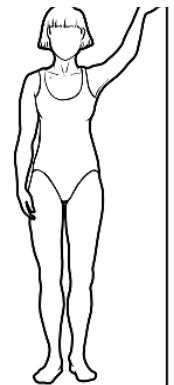


## EXERCICES AU MUR : ABDUCTION DE L'ÉPAULE

Debout, appuyez les doigts (de la main du côté opéré) sur le mur et montez les doigts le plus haut possible jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement en avant du thorax ou à l'aisselle.

Tenez la position pendant 10 à 15 secondes puis redescendez le bras à la position de départ.

Répétez 5 à 10 fois.



## FLEXION DE L'ÉPAULE AVEC BÂTON

Couché ou debout, tenez un bâton avec les deux mains à la largeur de vos épaules.

Servez-vous de votre bras non opéré pour vous aider à soulever le bâton le plus loin possible.

Tenez la position 10 à 15 secondes.

Descendez les bras.

Répétez 5 à 10 fois.



## ÉTIREMENTS DES PECTORAUX

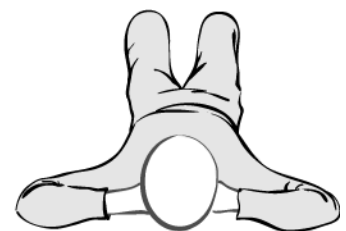
Couchez-vous sur le dos, genoux pliés, placez les deux mains confortablement derrière le cou.

Vous pouvez aussi le faire dans la position assise. Ouvrez les coudes jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la poitrine et les épaules.

Tenez cette position 15 à 20 secondes.

Répétez 5 à 10 fois.

**NB** : Si vous ressentez une douleur ou un pincement dans votre épaule, placez un petit coussin derrière votre tête et votre épaule.



## **MAINS DERRIÈRE LE DOS**

Debout, placez votre bras opéré derrière le dos en tenant chaque extrémité de la serviette avec une main.

Il se peut que vous ressentiez un étirement de l'épaule du côté opéré.

Montez la main derrière le dos, le plus haut possible, en tirant lentement la serviette vers le haut avec le bras sain.

Tenez cette position 15 à 20 secondes.

Redescendez lentement le bras

Répétez 5 à 10 fois.



Bras du côté opéré

## **MASSAGE DE LA CICATRICE**

Pour assouplir les tissus et prévenir les adhérences, il est important de masser la cicatrice. Vous pouvez commencer environ 1 mois après l'opération, lorsque la cicatrice est fermée, bien guérie et qu'il n'y a plus d'écoulement de la plaie.

Placez les doigts de chaque côté de la cicatrice et faites des mouvements circulaires (petits ronds) tout le long de la cicatrice en vous approchant graduellement pour en venir à masser la cicatrice elle-même.

Masser la cicatrice environ 5-10 minutes par jour.

## **SUPPORT**

Il est souvent plus facile d'affronter le cancer si on a du soutien. De nombreuses survivantes de cancer du sein disent que l'une des choses qui les ont le plus aidés, c'est un bon réseau de personnes à qui elles peuvent se confier.

Il existe plusieurs sources de soutien :

- Équipe soignante
- Membres de la famille et amis
- Autres personnes ayant vécu des situations similaires
- Professionnels en santé mentale
- Travailleurs sociaux
- Aides spirituelles
- Société canadienne du cancer
- À la clinique de préadmission, la clinique du sein (CRID), et au centre intégré de cancérologie de Laval (CICL), nous pouvons vous fournir des références et la possibilité de consulter un professionnel selon vos besoins.



**N'hésitez pas à demander si  
vous avez besoin d'aide**

## **COMPLICATIONS**

**Si vous avez de la difficulté à respirer :**

**Communiquer immédiatement avec  
Urgences Santé au 9-1-1**



**Si vous présentez des signes ou symptômes suivants ou autres :**

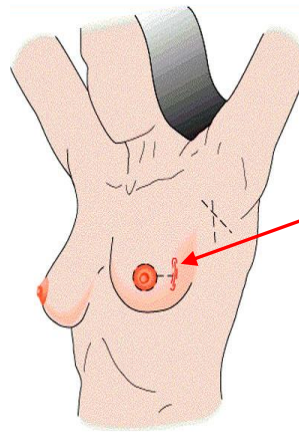


Fièvre (38.5 °C ou 101 °F et plus)  
pendant plus de 24 heures.

Si vous avez une  
douleur semblable à  
celle des premières  
heures après la  
chirurgie et non  
soulagée par vos  
médicaments pour la  
douleur.



Crampe ou douleur  
prolongée au mollet.



### **Plaie**

Rougeur  
augmentée

Chaleur

Enflure  
importante

Écoulement  
anormal

Saignement  
abondant

### **Bras du côté opéré**

Rougeur  
augmentée

Douleur non  
soulagée

Enflure  
importante  
ou  
Bosse qui  
progresses  
dans  
l'aisselle



**Contactez une infirmière d'Info-Santé au 811 en tout temps (24h/24).**

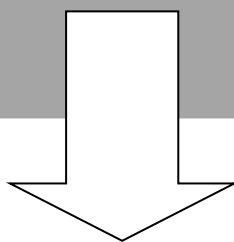
**Pour toutes autres questions :**

**Contactez la clinique du sein au 450-975-5390 (lundi au vendredi entre 8h30 et 15h30).**

**\*\*Prévoir un délai de 24 à 48 avant le retour d'appel de l'infirmière de la clinique du sein  
Vous pouvez aussi rejoindre l'une des ressources mentionnées à la page 42.**

## **DISSECTION DE L'AISELLE**

**LA SECTION QUI SUIT EST RÉSERVÉE SEULEMENT  
AUX FEMMES QUI ONT SUBI UNE  
DISSECTION DE L'AISELLE**



Lors de cette opération, un drain vous sera installé et une série d'exercices vous sera recommandée pour favoriser la bonne mobilité de votre bras.

Il se peut que votre chirurgien doive faire une deuxième incision, près de l'aisselle pour effectuer la chirurgie.

Après une dissection de l'aisselle, vous pouvez ressentir un engourdissement, un picotement ou même une sensation de brûlure à l'arrière du bras ou au niveau de la cage thoracique. Cet inconfort disparaîtra généralement avec le temps. Pour votre confort, vous pouvez masser doucement la partie douloureuse avec votre main ou une serviette douce.

## **DRAIN JACKSON PRATT**

### **QU'EST-CE QU'UN DRAIN JACKSON-PRATT ?**

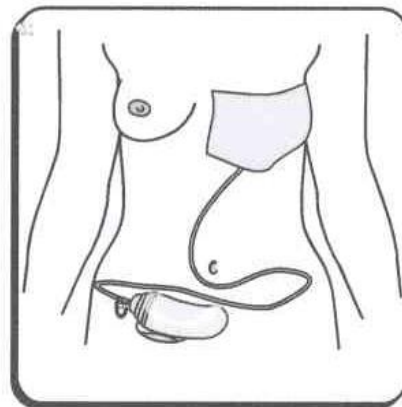
C'est un tube placé dans une plaie fermée. Il y a une petite poire qui permet l'aspiration du liquide qui est dans la plaie.

(Illustration 1).

### **POURQUOI EST-CE QUE J'AI CE DRAIN ?**

Il empêche l'accumulation de liquide sous la plaie et réduit le risque d'infection.

Il permet aussi de mesurer la quantité de liquide provenant de la plaie. Un 2<sup>e</sup> drain est installé à l'aisselle lors de la mastectomie radicale modifiée.



*Illustration 1*

### **QUAND EST INSTALLÉ LE DRAIN JACKSON-PRATT ?**

Il est installé sous la plaie pendant l'opération.

### **PENDANT COMBIEN DE TEMPS LE DRAIN JACKSON-PRATT RESTE-T-IL EN PLACE ?**

Les directives pour enlever votre drain vous seront données par l'infirmière du CLSC ou par le chirurgien. En général, il reste en place quelques jours. Une référence au CLSC sera déjà faite au moment de votre congé de l'hôpital.

Le pansement sur le drain sera changé par l'infirmière du CLSC.

Le retrait du drain est une procédure simple et rapide qui ne cause généralement qu'un léger inconfort.

### **QUAND DOIS-JE VIDER LA POIRE ?**

De 3 à 4 fois par jour.

Vous pouvez le vider le matin, le midi, au souper et au coucher.

Videz-la aussi dès qu'elle est remplie à la moitié.

Pendant que vous avez votre drain :

Ne pas prendre de douche.

Vous pouvez prendre un bain SANS mouiller le drain et le pansement.

## VIDER LE DRAIN JACKSON-PRATT

1— Préparez le matériel :

- Une serviette propre.
- La mesure graduée

(vous sera remis avant de quitter l'hôpital).

2— Lavez vos mains avec de l'eau et du savon.

3— Installez-vous près d'une table ou d'un comptoir.

4— Placez la poire sur la serviette.

5— Retirez le bouchon de la poire (illustration 2).

6— Versez le liquide dans la mesure graduée et appuyez sur la poire pour la vider le plus possible.

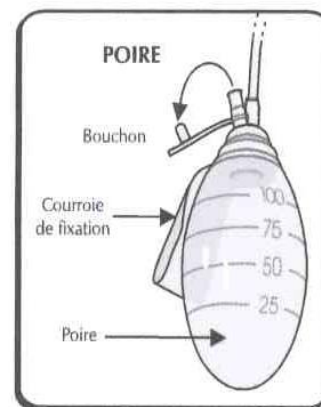
7— Remettez ensuite l'aspiration dans la poire, comme ceci :

- écrasez la poire avec votre main jusqu'à ce que les deux côtés se touchent ;
- tout en gardant la poire écrasée, fermez le bouchon de la poire (illustration 3).

8— Vous pouvez nettoyer le bouchon si souillé (sale) avec un peu d'eau, l'alcool à friction. Il n'est pas nécessaire de nettoyer à l'intérieur du drain.

9— Attachez la poire à vos vêtements.

10— Mesurez la quantité de liquide et écrivez-la dans le tableau (page suivante). Si vous avez plusieurs drains Jackson-Pratt, videz et mesurez chacun séparément. Jetez le liquide drainé dans la toilette.



**Illustration 2**



**Illustration 3**

Inscrivez les quantités chaque jour dans le tableau et apportez vos résultats à votre prochaine visite médicale.

Date	Matin	Après-midi	Souper	Coucher	Total

Communiquez avec Info-Santé (811) ou l'infirmière de votre CLSC si :

Votre pansement se souille et la poire ne se remplit pas.

Du liquide s'écoule autour du drain.

Vous avez un gonflement, de la douleur ou une rougeur au pourtour du site du drain.

La poire se gonfle aussitôt après avoir fermé le bouchon.

La poire se remplit rapidement de sang et/ou si vous devez le vider toutes les heures.

## **EXERCICES POSTOPÉRATOIRES**

Vous devez rencontrer un physiothérapeute environ 3 semaines après l'opération afin de vous assurer que vous maîtrisez bien les exercices.

Appelez le lendemain de l'opération pour prendre le rendez-vous.  
450-975-5401

Date/heure du rendez-vous : \_\_\_\_\_

Endroit : \_\_\_\_\_

### **LE « CORDON AXILLAIRE »**

C'est une sensation de corde dure et raccourcie à l'aisselle qui peut aller jusqu'au pouce. Vous pouvez aussi avoir de la difficulté à bouger votre bras et de la douleur.

Cette sensation peut apparaître quelques semaines après l'opération.

Il est important d'assouplir doucement ce cordon en faisant des étirements de votre bras. Demandez conseil à votre médecin ou à votre physiothérapeute.

## **À PARTIR DE 6 À 8 SEMAINES APRÈS LA DISSECTION DE L'AISELLE**

Lorsque vous vous sentirez plus forte, vous pourriez graduellement commencer à faire des exercices de renforcement et de mise en forme générale.

Discutez avec votre médecin ou la physiothérapeute si vous voulez commencer un programme de mise en forme.

La physiothérapeute vous remettra un programme de renforcement musculaire et vous indiquera quand le débiter.

### Poursuite du programme d'exercices

Vous pouvez cesser les exercices lorsque vous accomplirez vos activités sans difficulté. Votre médecin pourrait vous référer, au besoin, en physiothérapie pour une évaluation de la mobilité de votre épaule.

- Radiothérapie :

→ Continuez à vous pratiquer et à faire ces exercices si vous avez à faire de la radiothérapie et poursuivez-les jusqu'à la fin du traitement. Ils vous aideront à garder votre mobilité et la souplesse de votre bras et de votre épaule. Il est aussi important de les pratiquer pendant plusieurs mois après la fin de vos traitements afin de maintenir la mobilité et la souplesse de votre épaule.

## **LE LYMPHŒDÈME**

Le lymphœdème est l'accumulation inhabituelle de liquide (lymphe) dans les tissus, qui se caractérise par une enflure chronique du bras.

Les ganglions de l'aisselle permettent la bonne circulation de la lymphe. Ainsi, le retrait des ganglions de l'aisselle, la radiothérapie ou d'autres conditions peuvent affecter la circulation et donc, entraîner un lymphœdème.

Il peut apparaître rapidement ou quelques années après l'opération ou la radiothérapie. La prévention et le traitement rapide permettent de diminuer les complications du lymphœdème. Dans certains cas, le lymphœdème cause de la douleur et une diminution de la mobilité du bras.

### **SIGNES DE LYMPHŒDÈME**

Enflure visible soudaine ou graduelle du bras.	Diminution de souplesse
Sensation de lourdeur	Douleur aiguë ou tiraillement
Peau dure, tendue et qui marque facilement sous la pression	Enflure qui augmente lorsqu'il fait chaud, humide ou à l'effort.
Infection de la peau de votre bras ou votre aisselle	

**Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes :**

**Appelez l'infirmière de la clinique du sein pour qu'elle avise votre médecin**

**Clinique du sein : 450-975-5390**

## POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE LYMPHŒDÈME

La prévention et la surveillance sont les meilleurs moyens de réduire le risque de développer un lymphœdème. Les conseils suivants visent à vous informer des principaux moyens de prévenir ce risque. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de la santé (infirmière pivot, physiothérapeute, médecin).

- Bien suivre le programme d'exercices proposés par votre physiothérapeute
- Essayer de maintenir un poids santé
- Maintenir un mode de vie actif, selon tolérance et progressivement. Faites appel à un physiothérapeute au besoin.
- Maintenir une bonne hygiène et une bonne hydratation de votre peau pour éviter la sécheresse et les infections
- Éviter les températures extrêmes (bains chauds, saunas, engelures, coups de soleil, brûlures).
- Éviter de blesser le bras :
- Utiliser un rasoir électrique pour ne pas couper avec un rasoir avec lame
- Porter des gants et des manches longues lorsque vous faites des travaux manuels ou de jardinage
- Éviter si possible les injections, vaccins, prises de sang et soluté sur le bras opéré
- Éviter de porter des vêtements ou bijoux trop serrés qui pourraient couper la circulation
- Surveiller les signes d'infection (rougeur, chaleur, enflure, douleur, écoulement de plaie)
- Avisez un professionnel de la santé au besoin.

Pour de l'information supplémentaire, vous pouvez consulter le site Internet de l'**Association québécoise du Lymphœdème** ([www.infolympho.ca](http://www.infolympho.ca))

## **LES RESSOURCES DISPONIBLES**

Pour toute urgence, composez le 911  
Pour Info Santé – CLSC composez le 811  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7

### **Clinique externe**

Clinique du sein (CRID) .....	450-975-5390
Clinique de Préadmission ( <u>préopératoire seulement</u> ) .....	450-975-5566
Unité de soins chirurgie d'un jour (entre 7h00 et 22h00) .....	450-668-1010, poste 23549
Clinique externe de chirurgie.....	450-975-5562

### **Bureaux des chirurgiens**

Dre Lucie Bilodeau	Dr Patrick Montpetit	} 450-975-5390
Dre Jacinthe Belhumeur	Dre Eva Thiboutot	
Dr Patrick Bouchard	Dr Serge Legault	
Dre Aude Lebrun	Dre Isabelle L. Cayer	
Dr Guy Flanagan	Dr Hubert Veilleux	

### **CLSC**

#### **Région de Laval**

Accueil première ligne.....	450 627-2530, poste 64922
CLSC des Mille-Îles.....	450 661-2572
CLSC du Ruisseau-Papineau .....	450 682-5690
CLSC et CHSLD Sainte-Rose.....	450 622-5110
CLSC de l'Ouest de l'île .....	450 627-2530
CLSC et CHSLD Idola-Saint-Jean.....	450 668-1803

#### **Région des Laurentides**

Centre intégré de santé et de service sociaux des Laurentides :

Thérèse de Blainville.....	450 433-2777
Des sommets .....	819 324-4000
St-Jérôme .....	450 432-2777
Pays d'en haut .....	450 229-6601
Jean-Olivier Chenier .....	450 433-2777
Argenteuil.....	450 562-3761
Antoine Labelle .....	819 275-2118

#### **Région de Lanaudière**

Lanaudière Sud.....	450 654-2572
Lanaudière Nord .....	450 839-3864

## **RÉFÉRENCES**

Centre de santé et de services sociaux du lac des Deux-Montagnes (2004). *Mastectomie partielle*.

Centre de santé et services sociaux du Suroît. Guide préparatoire à une mastectomie : Ce que vous devez savoir.

Centre hospitalier affilié universitaire du Québec. Centre de référence en maladie du sein. *Guide d'enseignement pour le patient* : en consultation libre : Suivi. Repéré à <http://www.centredesmaladiesdusein.ca/fileadmin/cha/Microsite/CMS/suivi.pdf>

Centre universitaire de santé McGill. Office d'éducation du patient (2013). Guide de préparation à la chirurgie intestinale.

Cité de la Santé de Laval (2004). *Segmentectomie*, mastectomie partielle, mastectomie simple, mastectomie radicale modifiée. Clinique préadmission.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (2015). Une intervention chirurgicale au niveau du sein. Repéré à [http://biblio.hmr.qc.ca/ciup/Publications\\_pdf/Intervention\\_sein\\_onc014.pdf](http://biblio.hmr.qc.ca/ciup/Publications_pdf/Intervention_sein_onc014.pdf)

CHU de Québec. (2014). *Le soin de votre drain Jackson-pratt*. Repéré à [http://www.cha.quebec.qc.ca/fileadmin/cha/internet/DSI/Guide\\_enseignement\\_au\\_patient/Interventions\\_installations\\_traitements/R-3687\\_Jackson-Pratt.pdf](http://www.cha.quebec.qc.ca/fileadmin/cha/internet/DSI/Guide_enseignement_au_patient/Interventions_installations_traitements/R-3687_Jackson-Pratt.pdf)

CHUM, (2008). Guide d'information à l'intention des patients en chirurgie mammaire : 2<sup>e</sup> édition.

Harris, S. R., Schmitz, K. H., Campbell, K. L. & McNeely, M.L. (2012). Clinical Practice Guidelines for Breast Cancer Rehabilitation. *Cancer*, 118 (8), 2312-2324.

Lewis, S. M., Heitkemper, M. M. & Dirksen, S. R. (2003). *Soins infirmiers : Médecine-chirurgie* (volume 3) : Laval. Éditions Beauchemin.

Smeltzer, S. & Bare, B., (1994). *Soins infirmiers : médecine et chirurgie* (3<sup>e</sup> édition). Saint-Laurent : Éditions du renouveau pédagogique.

Société canadienne du cancer (2011). Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire : un guide pour femmes.

UPMC. (2016). Care of JP drain. Repéré à <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/catheters/Pages/jp-drain-care.aspx>

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval**

**Québec** 

Hôpital de la Cité-de-la-Santé  
1755, boul. René-Laennec  
Laval (QC) H7M 3L9  
Tél. : 450 668-1010  
[www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com)

Mise à jour : Juin 2021  
Direction des soins infirmiers  
62-100-312