



[Accueil](#) · [Article](#) · [Conseil](#) · [Mon kiné peut m'aider !](#)

[CONSEIL](#)[GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES](#)[DOULEURS](#)[LYMPHŒDEME ET CORDES](#)[PEAU ET ONGLES](#)

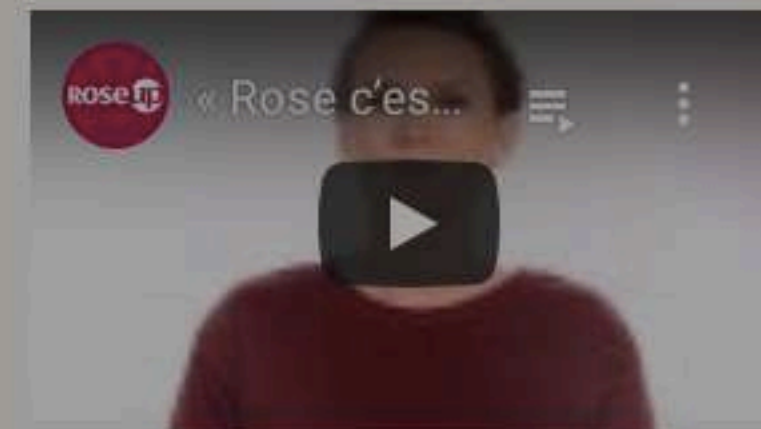
Mon kiné peut m'aider !

Pour prévenir, atténuer, voire oublier les effets des traitements ou leurs séquelles, passer entre les mains d'un kinésithérapeute peut vous changer la vie. Pensez-y !

9 DÉCEMBRE 2021



Vidéos : « Rose c'est moi c'est VOUS »

[ROSEUP SUR](#)

Lutter contre les complications veineuses et lymphatiques

Pour venir à bout des cordes axillaires et sous-mammaires qui peuvent apparaître, le kiné a plusieurs options : massage, drainage, étirements doux, mobilisation...

Pour prévenir leur retour, qui peut survenir même quelques années après les traitements, il vous montrera comment réaliser des exercices d'entretien de la souplesse du bras, du coude et des doigts.

Pour faire diminuer un lymphœdème du bras ou de la jambe, il utilisera le drainage lymphatique, un massage qui stimule la circulation de la lymphe par des manipulations lentes et répétées aidant le liquide à s'évacuer. Ce drainage manuel peut être complété par la pressothérapie, le LPG ou la pose de bandages de décongestion, qui réduisent le volume de l'œdème mais n'empêchent nullement l'activité physique pour renforcer les muscles !



maison 

EN SAVOIR PLUS