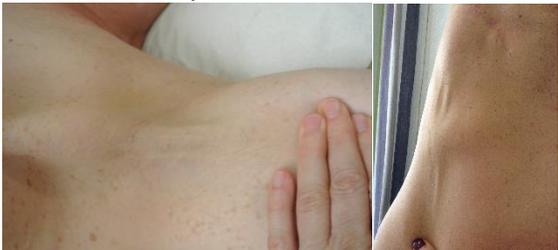


## Les 10 conseils de votre kinésithérapeute pour lutter contre les Thromboses Lymphatiques Superficielles (TLS) ou Cordes de Guitare.

Corde, thrombose, phlébite, bride ? Les thromboses lymphatiques superficielles (TLS) encore appelées cordes axillaires ou pseudo-maladie de Mondor sont la résultante du traumatisme chirurgical dans la région du creux axillaire et/ou du thorax ; le système lymphatique, 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. La prévalence de ces cordes est de 20 % dans le cas d'un ganglion sentinelle et de 72 % en cas de curage axillaire. Elles peuvent aussi survenir lors de la chimiothérapie en particulier dans les cures utilisant les taxanes (Taxol, Taxotère), lors de certaines reconstructions et parfois sans facteur déclenchant identifié. Elles seront systématiquement recherchées puis combattues, et en urgence avant la radiothérapie qui nécessite la totale liberté de l'épaule. Plus insidieusement les cordes peuvent se prolonger vers le tronc ; on les trouve alors sur le thorax voir sur la partie latérale de l'abdomen.

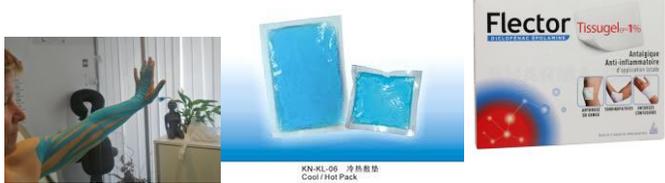
### Les 10 conseils de votre kinésithérapeute

<p><b>Les dépister</b> Vous avez peut-être une corde si....</p> 	<p>...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 voire dans le côté de l'abdomen, l'appui sur ces cordes est douloureux.</p> <p><u>Attention</u> : 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 !</p> <p>Quoi qu'il en soit parlez à votre médecin ou à votre kinésithérapeute de cette douleur ; il mettra en évidence des éventuelles cordes.</p>
<p><b>Les étirer</b></p> 	<p>Mettez en extension toutes les articulations que les cordes croisent : épaule, coude, poignet, doigts. Même si elles ne sont pas visibles sur toute la longueur elles sont néanmoins présentes. Et pour augmenter la mise en tension, vous pouvez souffler. Relâchez un peu la tension en inspirant puis recommencez !</p>

**Les 10 conseils de votre kinésithérapeute pour lutter contre les Thromboses Lymphatiques Superficielles (TLS) ou Cordes de Guitare.**

<p style="text-align: center;"><b>Les masser</b></p> 	<p>Les masser cela signifie faire une mobilisation douce transversale, ou un pianotement sur les cordes ; le kinésithérapeute va ainsi aider à défibrer les cordes. Si la fibrose est trop importante votre kinésithérapeute aura parfois recours au massage mécanique du Cellu M6.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Masser les cicatrices</b></p> 	<p>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.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Vous étirer tous les jours</b></p> 	<p>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. <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 !</p>
<p style="text-align: center;"><b>Vous étirer globalement</b></p> 	<p>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 laissez tomber le genou vers l'extérieur en laissant tourner le bassin. La corde est tendue entre le bassin et le membre supérieur en extension.</p>

**Les 10 conseils de votre kinésithérapeute pour lutter contre les Thromboses Lymphatiques Superficielles (TLS) ou Cordes de Guitare.**

<p><b>Respirez !</b></p> 	<p>Respirez, soufflez au maximum en rentrant le ventre permet d'abaisser la cage thoracique et donc de tirer un peu plus sur les cordes ; laissez-vous ensuite inspirer, 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 et à la verticale.</p>
<p><b>Non à la violence !</b></p> 	<p>Certains médecins ou kinésithérapeutes vous proposeront de faire craquer les cordes de manière violente ; d'autres soignants préfèrent la douceur pour désintégrer en douceur les thromboses lymphatiques superficielles.</p> <p>Si lors d'une mobilisation une corde cède spontanément avec un bruit caractéristique, pas d'effolement ; mais pour éviter qu'elle ne revienne continuez les étirements plusieurs fois par jour pendant quelques jours en respirant bien profondément.</p>
<p><b>Drainer et contenir les œdèmes</b></p> 	<p>Si en plus des cordes, le bras est lourd, 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.</p>
<p><b>Un peu d'aide</b></p> 	<p>Du froid sur le membre supérieur grâce à des cold-packs achetés en pharmacie et refroidi dans votre congélateur, des pansements anti-inflammatoires sur la zone des cordes, un k-taping spécialement posé pour aider le système lymphatique, tout cela peut vous aider à diminuer l'inflammation et la stase qui peut exister avec certaines cordes</p>