

# ACTIVITE PHYSIQUE

Aucune activité physique n'est contre-indiquée chez les patients ayant un lymphœdème. Au contraire, réaliser une activité physique régulière est bénéfique sur le plan général et pour le membre atteint. Une augmentation de volume du membre au court de l'effort est habituelle et transitoire et ne doit pas faire cesser l'activité physique.



## CE QUI EST RECOMMANDÉ

- Toute activité physique que le patient souhaite réaliser. \_\_
- De porter la compression lors de l'effort si elle est bien tolérée. En cas de mauvaise tolérance pendant l'effort, il est possible de ne pas porter la compression à la condition de la remettre après.



## CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Ne pas pratiquer d'activité physique à cause du lymphœdème risquant de démuscler le membre atteint.