

LE LYMPHOÈDEME



GUIDE CONSEIL

Fascicule réalisé

Par les Dr Claire KISTERMAN, et
BALDASSINI-ESQUIS Anne –Laure angiologues
et l'équipe de coordination du RESOVAL

SOMMAIRE

Introduction	03
1. Votre pathologie	04
La lymphe	04
Le lymphoedème	05
Traitement	05
Le drainage lymphatique	06
La contention compression	07
Les facteurs de risque d'aggravation	08
2. Hygiène	10
Surveiller vos jambes, vos pieds, vos mains	10
Lavage corporel quotidien	10
Hygiène de la contention	11
3. Habillage	11
Votre contention	11
Vos vêtements	13
4. Diététique	13
5. Les activités	14
6. Le repos	15

Introduction

Le lymphœdème du membre inférieur est une pathologie chronique.

Le lymphœdème du membre supérieur peut survenir au décours d'un cancer du sein

Ce livret a pour but de donner les informations et conseils au patient porteur d'un lymphœdème membre supérieur ou inférieur. De mieux connaître sa pathologie et l'hygiène de vie à acquérir pour un traitement optimal.

Les suivis chez le médecin généraliste, angiologue, kinésithérapeute doivent être réguliers. Ils vous aideront à la prise en charge de votre pathologie et répondront à vos interrogations.



1. Votre pathologie

LA LYMPHE

C'est un liquide contenant de grosses molécules dont les protéines qui ne peuvent pas regagner la circulation veineuse et, donc, circulent via le système lymphatique.



Le système lymphatique permet le drainage de protéines, bactéries, virus, etc... vers le système veineux qu'il rejoint à la base du cou. Il rapporte chaque jour 1 à 3 litres de lymphe dans la circulation sanguine : c'est le 2^e système de drainage de notre organisme.

Le système lymphatique **participe à la défense de l'organisme** contre les agents pathogènes en véhiculant des cellules immunitaires.

Une grande partie du système lymphatique est superficiel et suit le trajet des veines. Le système lymphatique profond est présent dans les 4 membres et au niveau abdominal et thoracique où se situent les gros troncs lymphatiques.



LE LYMPHOEDEME

C'est l'accumulation anormale de lymphe dans un membre ou segment de membre suite à un déficit de drainage.

Ce déficit peut provenir :

- D'un défaut de développement du système lymphatique
- D'une diminution de l'activité de ce système
- D'une obstruction lymphatique (d'origine infectieuse, suite à un traitement chirurgical ou de radiothérapie,...) ou ablation de ganglion de l'aisselle. Dans le cas d'un cancer du sein, le lymphoedème peut survenir la 1ère année qui suit le traitement mais également à distance.

TRAITEMENT

- **Médicaments** : la preuve de leur efficacité n'est pas encore prouvée.

Les diurétiques sont contre indiqués, ils feront diminuer l'œdème dans un premier temps, mais rapidement seront inefficaces et s'installera une fibrose hypertrophique et un engraissement du lymphoedème.

- **Kinésithérapie** : réalisation de drainage lymphatique manuel associé à la mise en place d'une contention-compression, traitement essentiel.
- **Chirurgie** : place très limitée, et se discute au cas par cas.



- **A réaliser par vous même** : des exercices spécifiques, des postures en position de déclive, etc... que vous conseillera votre kinésithérapeute.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE



Il existe différentes écoles et méthodes de drainage lymphatique. C'est **Emile Vodder** en 1930 qui a donné quelques bases de drainage lymphatique, puis **Albert Leduc** et **Michel Földi** qui, dans les années 1980 mettent au point une technique parfaitement codifiée avec mise en place de bandages multicouches.

En 1998, **Jean Pierre Schiltz** met au point certaines manœuvres destinées à la stimulation du système lymphatique cutané superficiel.

Ces différentes méthodes et techniques ont toutes pour but de déplacer manuellement les liquides interstitiels et les grosses molécules d'un milieu saturé vers un milieu sain.

Ce sont des manœuvres **douces, lentes et longues**.

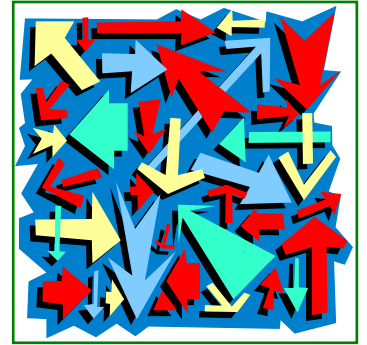
Ces manipulations sont totalement **indolores**.

Le drainage peut être contre indiqué en cas d'érysipèle, de lymphangite ou autres infections.

Parfois on associe de la pressothérapie après une séance de drainage lymphatique.

LA CONTENTION COMPRESSION

Après chaque séance, votre traitement sera complété par la mise en place d'une **contention-compression**. Les bandages réalisés en milieu hospitalier sont provisoires cherchant à obtenir une réduction volumétrique significative du lymphœdème, ils sont très souvent gardés la nuit et pérennisent le drainage effectué avant leur pose.



Ils peuvent être volumineux.

La **contention** (bandage non élastique) agit de manière passive et s'oppose à l'augmentation de volume du membre. Elle est quasi inactive au repos, et peut donc être gardée la nuit . Par contre lors de la contraction musculaire la force de pression augmente sur la peau et les tissus musculaires sous jacents. Ce type de bandage est surtout efficace à l'effort : marche, gymnastique...

La **compression** (bandage élastique) agit de manière active au repos et à l'effort. Au repos, une compression trop forte sera non tolérée et la plupart du temps enlevée la nuit. L'effet de compression est augmenté par les contractions des masses musculaires lors de l'effort.

→ Ces deux effets de contention-compression seront associés dans un même bandage dans des proportions différentes selon les cas.

Au cours de la journée vous pourrez répéter certains exercices musculaires conseillés par votre kinésithérapeute. Ces exercices doivent être réalisés plusieurs fois par jour, de façon modérée, entrecoupés de longues périodes de repos en position déclive.

LES FACTEURS DE RISQUE D'AGGRAVATION

Une **effraction cutanée**, même minime peut constituer une porte d'entrée à des bactéries. Les complications que ces dernières peuvent provoquer (érysipèle, lymphangite, cellulite) sont douloureuses et sont souvent la cause d'une aggravation de votre lymphoedème.

► **Eviter les risques de piqûres** : insectes, plantes à épines, manipulation d'objets pointus... Prévoyez une crème anti-moustique l'été, un pantalon et des bottes et gants pour le jardinage (ménage). Prévoir un dé à coudre si couture. Les éventuelles **injections, perfusions, prélèvements, geste d'acupuncture** ou **mésothérapie** ou **tatouages** sur le membre atteint sont interdits.

► **Attention à vos animaux domestiques.** Votre chat ou votre chien peut être responsable de griffures, source d'infection loco-régionale.



► **Attention à la macération et transpiration.**

L'été (mais aussi l'hiver) des complications moins sévères, mais fréquentes touchent la peau comme les mycoses interdigitales et peuvent être une porte d'entrée aux complications bactériennes.

► **Attention aux agressions thermiques**

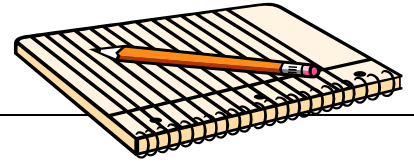
Bains trop chauds, coups de soleil (écran total), sauna...ne sont pas conseillés. De même, ne pas mettre de glace ou pack froids sur le membre oedématié. Faire attention également aux changements de températures brusques (baignades, vaisselle , four chaud).

► **limiter au maximum la station debout prolongée inactive** pour le lymphoedème du membre inférieur.

► **limiter les mouvements répétitifs importants au niveau du bras** (frotter – pousser – tirer...) les ports d'objets lourds, les bijoux serrés.

► **La prise de tension artérielle sur le membre lymphoedémateux est contre indiquée.**





DONC :

- Bien insister sur l'hygiène et notamment des mains et des pieds.
- Bien assécher les espaces interdigitaux entre les doigts ou les orteils .
- Essuyer avec douceur.
- Dès que vous présentez une plaie sur votre membre oedématié, nettoyez avec de l'eau et du savon et désinfectez rapidement.
- Pour le soin des ongles, ne coupez pas trop ras, ne faites pas de plaie. Ne pas enlever les cuticules.
- Hydrater après le bain.
- Utiliser un rasoir électrique.
- Le froid et la chaleur peuvent léser les capillaires lymphatiques et augmenter l'œdème.

Dans tous les cas, si votre jambe ou votre bras gonfle, devient douloureux, chaud, contactez rapidement votre médecin.

2. Hygiène

SURVEILLER VOS JAMBES, VOS PIEDS, vos MAINS.

La peau est la première barrière de défense de notre organisme contre les germes extérieurs : soignez-la.

Soyez attentif aux mycoses interdigitales, coupures, égratignures, piqûres...

Consultez immédiatement votre médecin si votre jambe devient rouge, chaude et douloureuse. En cas d'infection, une fièvre peut être associée à ces symptômes.

Consultez votre médecin si votre bras enfle ainsi que la main, le cou ou la paroi thoracique. En cas de rougeur, démangeaison ou fièvre, sensation de lourdeur et de serrement du bras.

En cas de plaie : désinfectez soigneusement.

LAVAGE CORPOREL QUOTIDIEN

Quand ? Le matin au lever, avant de mettre la contention ou le soir juste avant le coucher.

Où ? Tout le membre concerné bien sûr en insistant entre les doigts ou les orteils.



Avec quoi ? Un savon doux. Eviter les brosses à bain, les pierres ponces qui risquent de vous blesser.

HYGIENE DE LA CONTENTION

Lavez les bandes ou le bas avec une eau à une température inférieure à 30°C si possible, et régulièrement. Assurez vous d'avoir toujours une contention propre d'avance.



N'utilisez pas le sèche-linge. Vos contentions sont faites de matières fragiles. Séchez les à plat, **loin d'une source de chaleur**.

Surveillez votre contention : si elle gondole sur les côtés, si elle devient transparente dans les zones de frottement, si elle est déchirée ou déformée, n'hésitez pas à la changer.

3. Habillage

VOTRE CONTENTION

Elle est indispensable à la stabilisation de votre lymphœdème et doit entrer dans vos habitudes de vie. Elle doit être portée été comme hiver toute la journée (vous la retirez la nuit).

Il existe différentes sortes de contention. Cette dernière est à adapter en fonction de l'évolution de votre lymphœdème.

Il existe des bas, collant, ½ collant, manchon avec ou sans mitaine et/ou sans doigts. Il existe aussi différentes textures de maillage : coton, gomme, lycra, microfibre, microlaine, à adapter en fonction de sa répercussion esthétique et de votre tolérance cutanée.

Il est possible de superposer deux classes l'une sur l'autre.

Comment mettre votre contention au membre inférieur ?

- Retournez le pied vers l'intérieur du bas et mettez en place correctement le pied et le talon.
- Faites glisser le bas sur le pied mis en place et petit à petit, déroulez la partie jambière en posant le bas sur votre jambe, puis cuisse, et non en tirant dessus.
- Le bas comme le manchon doivent être posés sur la peau, ne tirez pas dessus.
- Si votre bas est « pied ouvert » : enfiler un simple sac en plastique sur votre pied avant de mettre votre bas, qui glissera dessus tout seul puis retirez le sac par les orteils.

Si la mise en place reste difficile, il existe des enfile-bas. Demandez conseil à votre pharmacien.



VOS VETEMENTS



Lors de vos hospitalisations, prévoyez des habits **amples**, ainsi que des chaussures larges avec un bon maintien du talon pour permettre un bon déroulement du pas : évitez de porter des « savates ».

Par principe, il est déconseillé de porter des vêtements près du corps ou moulant les jambes et les bras, la taille... pouvant provoquer des strictions. Ils peuvent avoir un effet garrot sur le système lymphatique, et gêner la circulation de retour.

Faites attention aussi aux sous vêtements, ils possèdent souvent des élastiques et préférez le coton, la soie au nylon car ce dernier favorise la transpiration et l'humidité : c'est un facteur de risque d'apparition de mycoses.

4. Diététique

Une alimentation équilibrée est recommandée. Maintenez votre poids idéal avec un régime adapté

Faites vous suivre éventuellement par un diététicienne.

Trouvez votre « poids de forme », ce sera un atout.



5. Les activités

Les sports où chacun trouve son rythme (marche, vélo, natation, aérobics légers, yoga...) sont conseillés sous contention. Gardez la contention pendant l'effort (sauf pour la natation).



Les sports avec sauts et récupérations traumatisantes sont déconseillés. Les stations debout prolongées sans marcher lors d'une partie de bowling, pétanque sont à éviter. Le travail musculaire statique, ainsi que la musculation en salle ne sont pas conseillés également.

6. Le repos

Dans la **journée**, il est important de se ménager un temps de repos. Mettez vous en position déclive en surélevant les jambes sur une chaise, tabouret, bureau... de façon à ce que vos talons soient plus haut que vos fesses, et permettre ainsi une meilleure vidange veino-lymphatique. Pour les personnes travaillant debout, accordez vous une pause assise quelques instants. Surélever le bras.



La nuit

- Enlevez votre contention, par contre, on pourra vous conseiller en fonction de l'évolution de votre lymphœdème de garder un bandage nocturne.
- Mettez des cales sous les pieds du lit ou placez des coussins entre le sommier et le matelas afin d'avoir les jambes légèrement plus hautes que le niveau du cœur et ainsi favoriser le retour veino-lymphatique.



CONTACT

Dr Claire KISTERMAN

03.85.27.57.11 (Ch Mâcon)

03.85.21.78.09 (Polyclinique du Val de Saône)

clkisterman@ch-macon.fr

Dr Anne-Laure BALDASSINI-ESQUIS

03.85.27.57.11 (Ch Mâcon)

alesquis@ch-macon.fr

Dr Catherine FALCHERO

03.85.27.57.11 (Ch Mâcon)

04.74.66.21.92 (Cabinet Belleville)

Coordination du RESOVAL

03.85.27.53.40

resoval@ch-macon.fr

www.resoval.fr

