

une variété de produits de compression non élastiques et à élasticité limitée pour le port de jour et de nuit. En attendant la livraison de votre vêtement de compression, il est recommandé de stabiliser votre lymphœdème à l'aide de l'auto-bandage.

Poids corporel

Maintenez un poids corporel normal, car le surpoids est associé à une aggravation des symptômes du lymphœdème. Il n'y a toujours pas de recommandations alimentaires spécifiques pour le lymphœdème. Essayez de suivre un régime alimentaire équilibré.

L'auto-bandage

Au besoin, afin de maintenir les résultats du traitement, votre thérapeute pourra vous enseigner l'auto-bandage.

L'auto-massage

Demandez à votre thérapeute de vous enseigner les techniques d'auto-massage.

L'auto-mesure

L'auto-mesure permet d'effectuer un contrôle rapide et facile du membre présentant un lymphœdème. Prenez les mesures une fois par mois si votre lymphœdème est stable et plus souvent s'il varie. Conservez un dossier de vos mesures. Si le membre enflé davantage et que l'auto-bandage ne suffit pas à freiner l'augmentation, consultez votre thérapeute. Pour plus de détails, consultez www.infolympo.ca

Directives pour l'exercice

- › Obtenez l'approbation de votre médecin et/ou de votre thérapeute avant de commencer ou de reprendre tout programme d'exercices.
- › Même si les études démontrent que l'exercice est bénéfique, chaque personne est différente. Écoutez votre corps, et reposez-vous au besoin.
- › Mesurez le membre une fois par mois ou avant d'entreprendre toute nouvelle activité physique.
- › Selon les recherches, il est conseillé de porter un vêtement de compression pour faire de l'exercice.
- › Que vous commenciez une nouvelle activité physique ou que vous repreniez un programme d'entraînement, il faut progresser lentement, à votre rythme, en étant attentif à toute modification de l'enflure.
- › La natation, les exercices aquatiques, la marche, la bicyclette modérée, la danse et les exercices aérobiques légers sont toutes des activités bénéfiques pour la santé générale. Ces activités sont aussi recommandées pendant et après les traitements pour le cancer.

Formulaire d'adhésion et de don à l'AQL

Adresse postale:

Association québécoise du lymphœdème
6565, rue Saint-Hubert, Montréal, QC H2S 2M5
Tél.: 514 979-2463
www.infolympo.ca
aql@infolympo.ca

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Tél. (jour): _____

Tél. (soir): _____

Courriel*: _____

Signature*: _____

* En nous faisant parvenir votre adresse courriel et signature, vous consentez à recevoir des courriels de l'AQL, en accord avec la loi canadienne anti-pourriel.

Devenez membre !

J'aimerais devenir membre pour une cotisation annuelle de:

- 35\$ ami de l'AQL
- 40\$ membre actif
- 185\$ membre thérapeute
- 500\$ membre corporatif

Faites un don !

- J'aimerais faire un don de 10\$
- J'aimerais faire un don de 25\$
- J'aimerais faire un don de 50\$
- J'aimerais faire un don de 100\$
- J'aimerais faire un don de _____ \$

L'AQL est un organisme de charité dûment enregistré #81663 0644 RR0001. Un reçu officiel pour fins d'impôt sera émis pour tout montant de 10\$ et plus.

Merci de votre appui !

Mise à jour: janvier 2015

› Les exercices avec résistance peuvent commencer dès que votre thérapeute aura établi que votre lymphœdème est stable. Progresser lentement, à l'aide de poids légers et en limitant les répétitions, si possible sous la surveillance d'un professionnel qualifié.

Voyage en avion

Il y a peu de recherche pour déterminer s'il y a un risque de causer ou d'aggraver un lymphœdème en faisant un voyage en avion. Cependant, on recommande aux personnes atteintes d'un lymphœdème de porter leurs vêtements compressifs, bien ajustés, et de bouger fréquemment le membre affecté pendant le vol.

Autres recommandations

- › Dans la mesure du possible, évitez les piqûres d'aiguille, les injections, les prises de sang et les vaccins du côté du bras affecté.
 - › Dans la mesure du possible, les lignes de transfusion et les PAC (port-a-cath) doivent être placés du côté non affecté.
 - › Pour le lymphœdème du bras, portez une brassière bien ajustée, avec des bretelles large et souples et un soutien bien réparti. Évitez les soutiens-gorge à baleines. Enlevez les bijoux, montres et bracelets trop serrés.
 - › Pour le lymphœdème de la jambe portez des bas, collants et sous-vêtements confortables sans bande élastique serrée.
 - › Évitez l'exposition prolongée à la chaleur élevée comme celle des saunas et des jacuzzis.
 - › Dans la mesure du possible, évitez de rester dans la même position trop longtemps.
- Il n'y a pas de preuve scientifique claire que ces procédures entraînent un lymphœdème.

Une publication de



Association québécoise du lymphœdème
Lymphedema Association of Québec

Veillez consulter votre thérapeute ou visiter le www.infolympo.ca pour plus de ressources et de références.

Adresse postale:
6565, rue Saint-Hubert
Montréal, QC H2S 2M5

Tél: 514 979-2463
www.infolympo.ca
aql@infolympo.ca

Bien vivre avec le lymphœdème

Traitements, exercice, auto-gestion

Qui sommes-nous ?

L'Association québécoise du lymphœdème(AQL), une organisation à but non lucratif, a été fondée en 1999, ayant comme objectifs de mieux faire connaître le lymphœdème, ses causes, la réduction des risques et ses traitements.

L'association se compose de personnes directement touchées par le lymphœdème, leurs familles, leurs amis ainsi que de professionnels de la santé.



Association québécoise du lymphœdème
Lymphedema Association of Québec

Qu'est-ce que le lymphœdème?

Le lymphœdème est une enflure causée par l'accumulation anormale de fluides dans les tissus corporels. Il peut survenir lorsque le système lymphatique ne s'est pas développé normalement ou a été endommagé suite à un traumatisme ou une blessure. Le lymphœdème devient souvent une condition chronique. Il survient plus fréquemment dans les membres, mais peut affecter d'autres parties du corps.

Qu'est-ce que le système lymphatique?

Le système lymphatique joue un rôle majeur dans le système immunitaire et aide à maintenir l'équilibre des fluides dans le corps. Les ganglions filtrent les cellules nocives afin de les éliminer par le système de défense du corps. Les vaisseaux lymphatiques transportent la lymphe (composée de liquide, de protéines et de débris cellulaires), à partir des tissus du corps vers le cœur. La circulation lymphatique est facilitée par la contraction des vaisseaux lymphatiques, le mouvement des muscles pendant l'exercice, ainsi que par la respiration profonde.

Types de lymphœdème

Il existe essentiellement deux types de lymphœdème: primaire et secondaire. Le lymphœdème primaire, en raison d'une anomalie congénitale, peut se manifester dès la naissance ou à n'importe quel moment de la vie. Le lymphœdème secondaire survient lorsque le système lymphatique est endommagé suite à un traumatisme, une chirurgie ou de la radiothérapie. Il peut être un effet secondaire d'un traitement relié au cancer requérant l'ablation ou l'irradiation de ganglion(s). Le lymphœdème peut survenir des mois, voire des années, après les traitements. Le lymphœdème peut aussi être un effet secondaire d'autres conditions, telle que l'insuffisance veineuse chronique ou une obésité sévère.

Lymphœdème: signes et symptômes

- › Enflure, graduelle ou soudaine, révélée par la marque laissée par une pression sur la peau ou par des vêtements ou des bijoux trop serrés;
- › Impression de lourdeur, de serrement;
- › Courbatures ou douleurs vives et fulgurantes;
- › Œdème accru par temps chaud et humide ou après un effort.

La détection et les traitements précoces donnent de meilleurs résultats

Soyez attentif aux symptômes. Consultez votre médecin ou un thérapeute spécialisé en lymphœdème pour faire une éva-

luation. Les traitements précoces aident à minimiser l'enflure et à réduire les complications.

Complications d'un lymphœdème non traité

- › L'infection, appelée cellulite ou érysipèle, est le plus grand danger et nécessite un traitement immédiat avec antibiotiques;
- › Retard dans la guérison des plaies;
- › Durcissement de la peau et des tissus;
- › Flexibilité limitée;
- › Les problèmes associés au lymphœdème peuvent rendre difficile l'exécution des tâches quotidiennes et provoquer une détresse psychologique.

Demandez immédiatement un traitement médical si vous observez la présence des signes de cellulite suivants :

- › Des rougeurs ou une éruption cutanée se propageant et accompagnée de démangeaisons;
- › Augmentation de l'enflure;
- › Élévation de la température de la peau;
- › Fièvre soudaine et frissons.

Comment gérer votre lymphœdème

Le traitement a pour but de réduire l'enflure grâce à la compression et d'améliorer le drainage lymphatique. Votre thérapeute évaluera le stade et la gravité du lymphœdème, prendra connaissance de vos antécédents médicaux avant de vous proposer un plan de traitement individualisé. Il est essentiel, pour le succès de votre traitement, que vous appreniez à gérer votre lymphœdème, grâce aux soins continus que vous vous administrerez. Votre thérapeute saura vous donner la formation, les outils et les ressources nécessaires pour vous guider.

Options de traitements

La thérapie lymphatique décongestive (TLD)

La thérapie décongestive (TLD) est une combinaison de soins de la peau, de compression (à l'aide de bandages ou de vêtements compressifs), de drainage lymphatique manuel (DLM) et d'exercices spécialisés. La TLD est actuellement considérée le traitement le plus efficace disponible. Des thérapeutes sont spécifiquement formés et certifiés pour faire de la TLD. Consultez le Bottin de ressources de l'AQL en ligne, disponible à l'adresse www.infolympo.ca pour trouver un(e) thérapeute près de chez vous.

Soins de la peau

- › Il est indispensable d'accorder une attention particulière à la peau afin de réduire les risques d'infection. Nettoyez à l'aide d'un

savon doux. Séchez complètement, appliquez un hydratant non allergène pour prévenir les gerçures et les irritations.

- › Soyez vigilants face aux coupures, égratignures, échardes et piqûres d'aiguille. Utilisez un rasoir électrique pour éviter les coupures et irritations de la peau.
- › En cas de coupure ou d'égratignure, nettoyez la blessure à l'aide d'un savon, appliquez un désinfectant et, si nécessaire, un onguent antibiotique. Au moindre signe d'infection, consultez un médecin immédiatement.
- › Protégez votre peau à l'aide d'écran solaire à haut indice de protection pour éviter les coups de soleil et utilisez un chasse-moustiques pour éviter les piqûres d'insectes.

Pour le lymphœdème du bras

- › Protégez vos mains et vos ongles. Ne coupez pas vos cuticules.
- › Lorsque vous faites faire votre manucure, informez le personnel que vous êtes à risque de lymphœdème et que le matériel utilisé doit être adéquatement stérilisé.
- › Il est suggéré de porter des gants médicaux pour préparer la nourriture, des gants de caoutchouc pour les tâches ménagères, des gants de jardinage pour le travail à l'extérieur.

Pour le lymphœdème de la jambe

- › Protégez vos pieds et vos ongles. Ne coupez pas vos cuticules.
- › Lorsque vous faites faire votre pédicure, informez le personnel que vous êtes à risque de lymphœdème et que le matériel utilisé doit être adéquatement stérilisé.
- › Évitez de marcher pieds nus. Portez des chaussures fermées et des bas confortables.

Bandage de compression multicouche (BCM)

Le bandage de compression multicouche consiste à appliquer plusieurs couches incluant une couche protectrice, une couche de rembourrage ainsi que des bandages compressifs. Des systèmes de bandages de compression alternatifs sont disponibles.

Le BCM aide les muscles à stimuler la circulation lymphatique et prévient la ré-accumulation de l'enflure. Le BCM peut être porté 24 heures par jour.

Le BCM est appliqué par des thérapeutes certifiés.

Les personnes vivant avec un lymphœdème, ou leurs proches, devraient apprendre comment appliquer les bandages.

Drainage lymphatique manuel (DLM)

Le drainage lymphatique manuel est un massage doux. Le DLM stimule la circulation lymphatique et réoriente le liquide lymphatique vers les endroits du corps où le système lymphatique fonctionne adéquatement. À l'aide de techniques spécifiques, on diminue également le durcissement des tissus.

Les personnes vivant avec le lymphœdème peuvent apprendre à pratiquer l'auto-drainage auprès d'un thérapeute certifié.

Exercice/mouvement/respiration profonde

Si vous commencez une nouvelle activité physique, ou que vous reprenez un programme d'entraînement, suivez les directives pour l'exercice dans ce pamphlet. L'exercice, le mouvement et la respiration profonde stimulent la circulation lymphatique. Afin de maintenir un fonctionnement normal pendant et après la thérapie de décongestion, il est conseillé de rester mobile et actif. L'exercice physique général augmente la force, préserve la mobilité des articulations, facilite le maintien d'un poids santé et aide à prévenir les blessures. En général soyez le plus actif possible.

Autres traitements

Les pompes pneumatiques

On utilise parfois des pompes pneumatiques dans le traitement du lymphœdème. Cependant, elles peuvent donner lieu à des complications en poussant les fluides vers le haut, causant de l'enflure et un durcissement des tissus au-dessus de la zone traitée. Les pompes sont plus efficaces lorsqu'elles sont combinées à la TLD et sous la supervision d'un thérapeute.

Diurétique

On ne recommande habituellement pas de diurétique pour le traitement du lymphœdème, car cela enlève l'eau et augmente la concentration de protéines, ce qui risque de provoquer un durcissement des tissus et d'augmenter l'inflammation. Cependant, il faut continuer de prendre ce médicament s'il vous a été prescrit pour un autre problème de santé. Veuillez discuter de toutes vos questions avec votre médecin.

Le maintien et l'auto-gestion

Une fois le lymphœdème stabilisé grâce à la TLD (2 semaines ou plus), le thérapeute vous aidera à faire la transition vers l'auto-gestion qui comprend les soins de la peau et les éléments suivants :

Vêtements de compression

Les vêtements de compression stabilisent l'enflure et sont une partie essentielle du traitement à long terme. Les vêtements doivent être prescrits par un médecin et ajustés par un spécialiste dans l'art de mesurer. Ils peuvent être achetés standards ou être taillés sur mesure, mais ils doivent toujours être bien ajustés. Les vêtements compressifs sont portés pendant la journée et surtout pendant les moments de grande activité. Ils doivent être enlevés pour la nuit. Il existe