

COMMENT SOULAGER VOTRE LYMPHŒDÈME EN PÉRIODE ESTIVALE ?

Comme vous le savez, le lymphœdème est une pathologie chronique qui nécessite une prise en charge au long cours. Alors que faire si vous ne pouvez pas vous rendre au cabinet de votre thérapeute ?

Voici quelques conseils à mettre en pratique entre deux séances de drainage lymphatique ou en cas d'interruption temporaire de votre prise en charge.

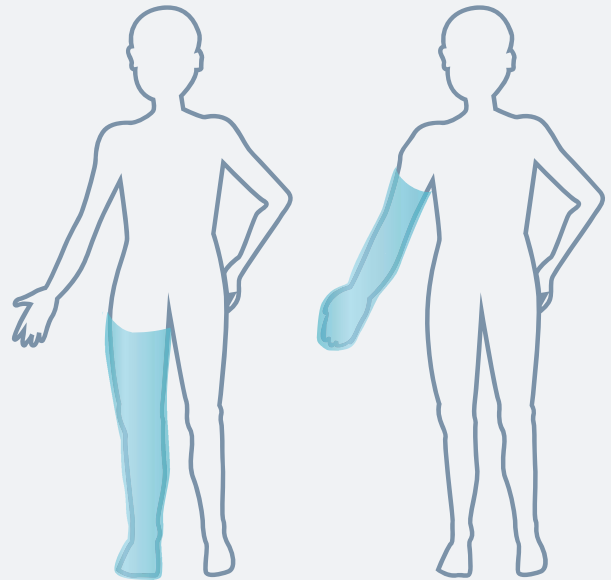
En cas de doute, rapprochez-vous de votre praticien habituel.

Votre meilleure alliée pour réduire l'œdème est l'augmentation de pression. Pour cela, vous avez plusieurs solutions thérapeutiques à votre disposition :

1

La compression médicale

Portez, de jour comme de nuit, **les manchons ou bas de compression** qui vous ont été prescrits. Et surtout faites-le encore plus sérieusement que d'habitude.



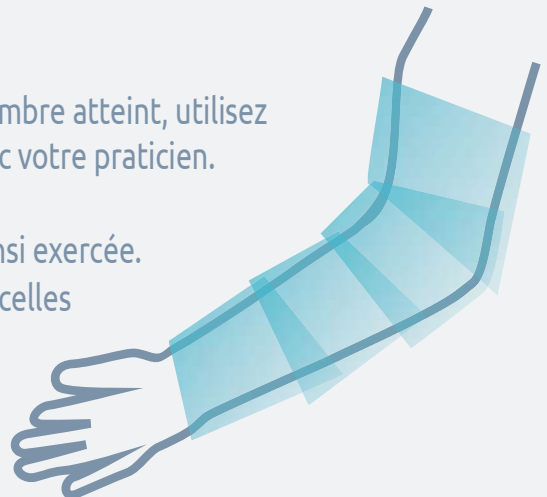
2

Les auto-bandages

Si vous vous inquiétez d'une augmentation de volume du membre atteint, utilisez les auto-bandages, sous réserve d'en avoir appris la pose avec votre praticien.

Les précautions à **respecter absolument** :

- Attention à la superposition des couches et à la pression ainsi exercée.
- La nuit, évitez le port des compressions élastiques, surtout celles à étirement long.
- Dès l'apparition d'une douleur au membre (ex : fourmillement), ôtez immédiatement le bandage !



3

Les pressions manuelles sur l'œdème

Appliquez des pressions manuelles sur l'œdème pour soulager le membre. Si cela fonctionne bien, vous verrez l'œdème s'assouplir. Les pressions doivent être adaptées (plus ou moins importantes) et répétées minimum 3 fois sur place avant de se décaler sur l'œdème en remontant le long du membre.



4

La Pressothérapie

Utilisez un appareil de Pressothérapie, si vous en avez un, le plus souvent possible. L'appareil et ses accessoires de massage - manchon ou botte - permettent d'activer la circulation de retour veineux et lymphatique et contribuent ainsi à la diminution de l'œdème.



5

L'activité physique

Pratiquez une activité physique, mais AVEC votre manchon ou votre bas de compression. Evitez les mouvements trop longs et/ou répétitifs avec le membre concerné.

Document élaboré en étroite collaboration avec James Gipson – kinésithérapeute DE


Eureduc