ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

Nous remercions vivement l'Hôpital Européen qui nous prête l'Espace Ethique et nous fournit un support logistique efficace.

Thèmes: Qu'est ce que le lymphoedème? comment évolue t'il et comment le prendre en charge?
Démonstration et réalisation d'auto-bandage et auto-drainage.
Organisation: Laure Rey Parmentier et Céline Eynaud, Ludovic Grimaldi

Opérateurs : Consuélo Leal Marzo et Lucie Boubals kinésithérapeutes et Dr Laure Rey Parmentier, gynécologue, Dr Chantal Elbhar médecin vasculaire.

Présentation des patientes et de leurs attentes. Chaque cas est différent mais souvent on retrouve la lenteur de diagnostique, l'errance thérapeutique, l'isolement…au cours de ces présentations le Dr Rey ou le Dr Elbhar expliquent les **mécanismes d'apparitions des lymphoedèmes** et l'évolution possible ainsi que les complications.

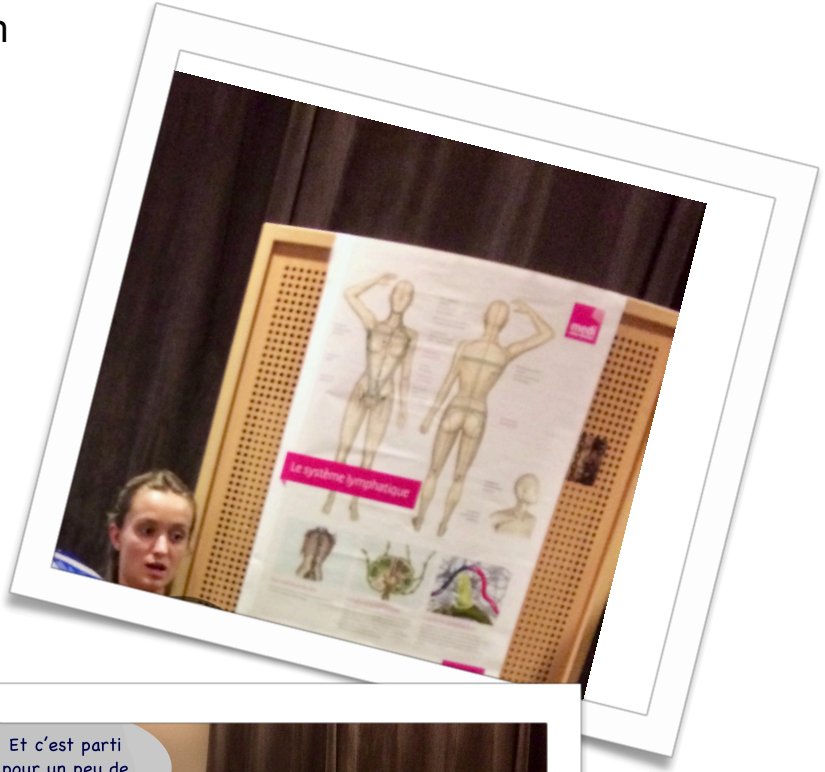
Information sur l'érysipèle urgence thérapeutique que chaque patiente doit connaitre et pour laquelle il est nécessaire d'avoir un traitement d'urgence à disposition immédiate. (dans son sac à main)

Novembre 19

AVML PACA: Dr Laure Rey Parmentier gynécologue Dr Chantal Elbhar med.vasculaire, Kinés Lucie Boubals et Consuleo Leal Marzo, Orthésiste Ludovic Grimaldi, Secrétaire Céline Eynaud.

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen



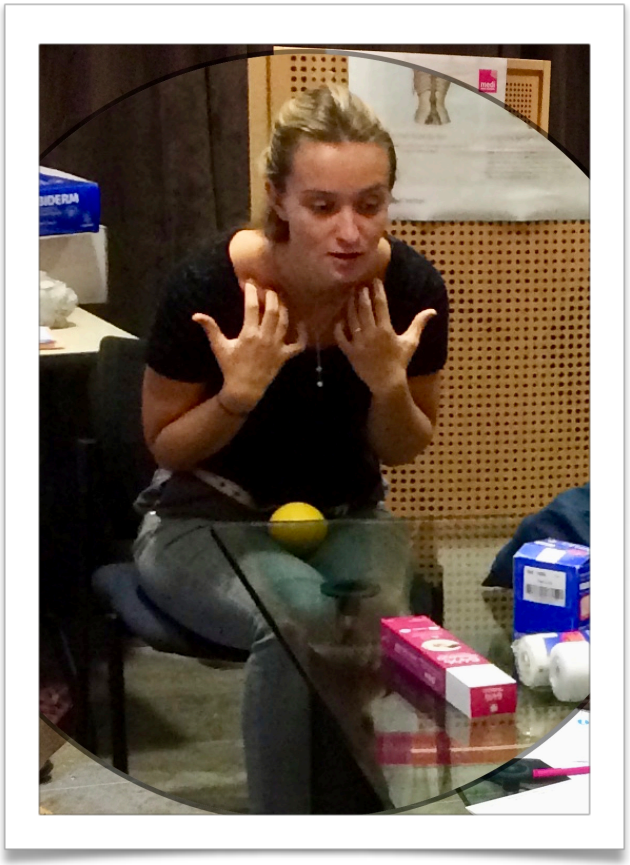
Présentation anatomique du réseau lymphatique par Lucie Boubals.

Auto drainage par Consuelo: « le meilleur Kiné c'est vous même »

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

« Faire attention à votre posture: une fois par jour au moins. « auto agrandir sa colonne ».Prendre conscience de la manière de respirer. Prolongez le souffle. Respirez par le nez. Utilisez le piston diaphragmatique pour stimuler la circulation de retour. Les poumons sont comme des éponges , en soufflant, on les écrase avec la cage thoracique puis on les laisse se gonfler et reprendre sa place.



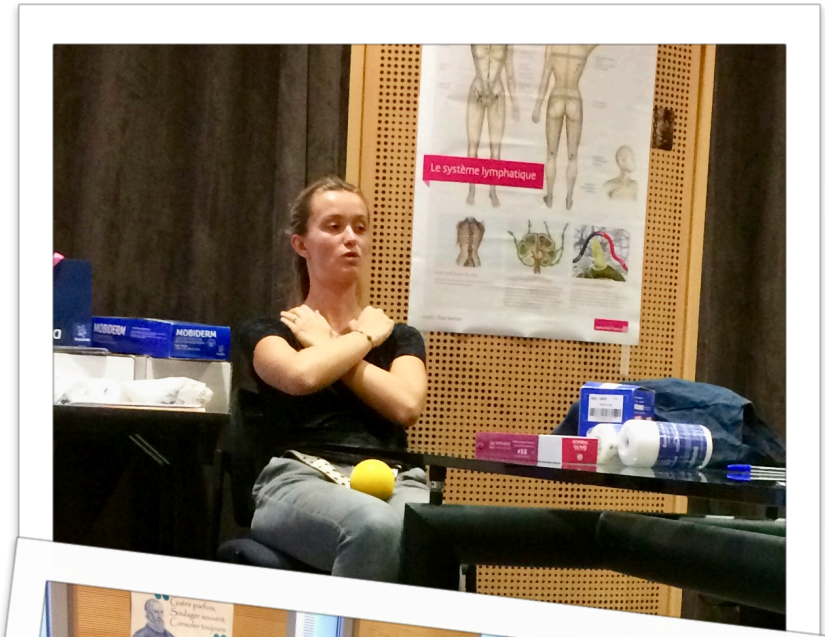
Auto drainage: le tronc par Lucie

Creux sus claviculaire: poser ses doigts et étirer un peu la peau, répéter 3 fois les mouvements: le long des clavicules, puis croiser les mains et laisser les doigts rentrer dans le creux au dessus de la clavicule un peu plus profond en relevant les coudes régulièrement.

Creux axillaire: poser la main dans le creux axillaire et tirer vers le sein.

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen



ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

Abdomen: (j'ai censuré la photo !!) le ventre masser doucement avec la paume de la main, en tampon buvard, et pétrissage.
Puis suivant les mots bien connus de …, « on fait comme les hommes ,on les remontent »…en tirant doucement vers le haut dans les plis inguinaux.

Membre sup: balle dans le creux axillaire et on écrase bien. Il faut une petite résistance sur la balle ou sur le poing.

Pétrir le bras, sur le V deltoidien, le biceps, le triceps. La pression peut être appliquée, insister sur les zones dures.Stimuler les ganglion du coude puis descendre sur avant bras et tirer les interdigitaux. »
Ne pas hésiter à répéter le massage du tronc en cours de drainage des membres.

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

Pareil pour le membre inférieur.

Ces exercices sont à faire quotidiennement, nu ou dans une tenue souple adéquate.

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

Les bandages: après l'auto drainage et le drainage, c'est le bandage qui apporte la réduction de volume.
La contention apporte une opposition contre une paroi rigide: le muscle aide le système lymphatique et a une action de pompe contre l'oedème lors des contractions sous bandage.
Le kiné reluire voir quotidien ou les cures cherchent une décongestion intensive (si possible 5 jours 2 X an), mais il est souhaitable que chaque patient le pratique aussi très régulièrement.

1) Bandes de doigts et main avec somos allongement court
2) Protection de la peau par le bandage coton à allongement court sans tension.
3) Mobiderm (petit ou gros plots) qui décongestionne, casse la fibrose et masse en permanence par les petits mouvements de cisaillement et soulage la douleur.
4) Biflex bande élastique à allongement court (moins court que la coton): constitue une paroi rigide appliquée en circulaire: c'est la bande active, il faut mettre une tension modérée mais efficace. Si vous montez en épi la contention sera supérieure.
5) Allongement long biflex de compression veineuse: pour l'exercice pendant la journée. Jamais de BIFLEX la nuit. On enleve cette derniere couche pour dormir ou des qu' on est moins active.

si les patientes sont bien formées elles peuvent faire le bandages multicouches a la maison
c'est l' idéal

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

<u>Auto bandage</u>

Membre inférieur par Consuelo.:

Bien s'installer , trouver une position confortable adaptée a chaque patiente, préparer sont matériel à portée de main.

bien vérifier les orteils, les espaces inter digitaux, regarder connaitre et verifier la peu pour reperer des possibles hyperpressions occasionnées par le bandage et les protéger si nécessaire.

1)Bandage de pied et les orteils avec bande à allongement court (somos ou thuasne idéale 3 cm)
2)Bande en coton non extensible pour protéger la peau de la jambe.
3)Puis le Mobiderm enroulé autour du mb inf.
4)Puis la bande biflex idéal : il faut mettre assez de tension…mais pas trop.
5) Biflex classique pour faire les exercices et pédant qu'on est active.

Les risques: le garrot trop serré génère des douleurs: il faut desserrer le bandage.
le pied est froid au repos, et après la mise en mouvement le bout du pied se réchauffe. Si non le bandage est peut être trop serré.

Prévoir pantalon large et 2 paires de chaussures 2 pointures supérieures.

Membre sup, bandage par Lucie.
Protocole identique .

ATELIER AUTO SOIN du LYMPHOEDEME niveau 1

Espace Ethique Hôpital Européen

Conclusion:

A la fin de cet atelier nous espérons que vous avez:

- acquis une connaissance minimum sur la maladie du lymphoedème et les soins à apporter ainsi que les complications à dépister.

- Compris que **Les séances d'auto drainages** c'est simple à faire et que vous pouvez le faire chaque jour, sur le corps entier ou sur la partie du corps atteinte et vous ressentirez les bienfaits rapidement.
- Compris que **Les séances d'auto bandages** sont un traitement intensif à utiliser chez soi soit ponctuellement soit en cure intensive de 5 jours au moins une fois par an.

Il existe d'autres dispositifs de mobiderm auto fixant , dont la contention est efficace pour un traitement de routine à domicile, mais la contention est incomparable avec un vrai bandage multicouche.

Chaque personne doit trouver la posture qui lui convient pour son bandage.

En cabinet de kiné ou au cours d'hospitalisation ou en cure, on pratique une décongestion intensive en appliquant ces bandages tous les jours associés à des DLM(drainage lymphatique manuelle) et exercices.

On est d'accord, **le bandage multicouches** n'est ni joli, ni confortable, il n'est pas remboursé et tout ça c'est pénible ….. Oui

Mais **c'est le principal traitement du Lymphœdème** et c'est efficace !!

Ça réduit le volume de votre Lymphœdème et soulage la douleur ! Après quelques semaines de pratique vous deviendrai expert(e) et autonome !

Nous organisons d'autres ateliers « niveau 2 » ou les principes de bases seront repris et les soins détaillés ainsi que la gymnastique et renforcement musculaire, cohérence cardiaque..etc..

Vous trouverez d'autres documents sur le site de l'AVML.fr.

L'antenne PACA répond au mail avml.paca@gmail.com

Cette association est bénévole, et a besoin de votre soutien.

Compte-rendu par Laure Rey Parmentier, Lucie Boubals, Consuelo Leal Marzo.