

# ATELIER AUTO SOIN DU 31 MAI 2024

## Service de Médecine vasculaire – CHU TIMONE à Marseille

L'atelier d'auto soin a été animé avec aisance et pédagogie par Sophie Guenin, kinésithérapeute à Marseille formée par Maryvonne Chardon-Bras. C'est avec joie que nous accueillons dans l'équipe de la délégation Provence, Sophie, qui vient ainsi renforcer l'équipe des kinés bénévoles pour assurer des ateliers d'auto soin de qualité.

Bénévole AVML délégation Provence : Josiane Araci

Adhérents présents : 5 patientes accompagnées de 1 aidant et 1 kiné, 1 patiente excusée, 1 patiente absente

### Déroulé de la séance :



Rappels sur le système lymphatique et le lymphœdème : Sophie, à la demande des patientes, a donné des informations sur la physiologie du système lymphatique ainsi que son fonctionnement ou dysfonctionnement dans les cas de lymphœdèmes primaires et secondaires. Les patientes ont ainsi mieux compris la vigilance à apporter à l'intégrité de la peau pour éviter les infections et notamment l'érysipèle.

Auto-drainage : tous les participants (patientes, aidants, bénévole) ont pratiqué l'auto-drainage.



Auto-bandage : Josiane a présenté les bandes nécessaires au bandage multicouche en expliquant les effets sur l'œdème dans la phase décongestive intensive. Les questions ont ensuite porté sur la phase d'entretien avec les dispositifs de jour et de nuit, leur utilisation, leur entretien.

Sophie a expliqué et montré l'auto-bandage multicouche pour le membre supérieur (doigts-main et bras). Par manque de temps, les patientes n'ont pas pu faire leur auto-bandage sur le membre inférieur.



Voici une belle réalisation d'auto-bandage des doigts et de la main, avec la supervision de Sophie.

Les patientes sont reparties riches d'informations pour la prise en charge de leur lymphœdème et pour améliorer leur pratique d'auto soin dans le but de gagner en autonomie.

Les patientes aimeraient avoir un récapitulatif de la procédure d'auto-drainage (écrit, visuels ou vidéo) même si nous avons évoqué les tutos sur le site AVML ainsi qu'une information détaillée sur les cures thermales.

**Prochaine rencontre avec les patients** : dans le service de Médecine vasculaire 2<sup>ème</sup> étage – Timone 1

Table ronde le vendredi 28 juin 2024 : « Préparez vos vacances »