

CONSEILS EN LYMPHOLOGIE

Les précautions



Désinfection et surveillance des plaies afin de prévenir les érysipèles



Hygiène et soins de peau : bien sécher la peau sans oublier les plis et les espaces interdigitaux et l'hydrater



Traitement de toutes les infections même à distance (dentaires, urinaires, ORL...)

Prévention et traitement des mycoses interdigitales, unguéales et des plis

Traitement de tout érysipèle afin d'éviter l'aggravation du lymphoedème, savoir le dépister et mettre en route le traitement

Prévention des piqures d'insectes, griffures d'animaux et de plantes (jardiner en portant des gants), des coups de soleil, brûlures ...



Les recommandations



Surveiller son poids car un excès aggrave le lymphoedème et est un facteur de risque important d'apparition de lymphoedèmes secondaires après chirurgie ganglionnaire



Consulter en cas de survenue de toute anomalie physique : rougeur, fièvre, douleur, augmentation inexplicquée de l'œdème mais aussi en cas d'installation d'un état de mal-être...



Pratiquer une activité physique ou sportive, même intensive à condition qu'elle soit progressive et encadrée et qu'elle ne suscite pas de douleur, de préférence en portant la compression, car elle stimule la circulation lymphatique et prévient le lymphoedème



Changer régulièrement sa compression car les bas ou manchons détendus sont inefficaces



S'abstenir de diurétiques sauf en cas de nécessité absolue pour une autre pathologie



CE QUI N'EST PLUS INTERDIT EN LYMPHOLOGIE



Le port de charges du côté du lymphoedème, si elles sont raisonnables et progressives



La pratique d'activité physique même lorsqu'elle mobilise le membre atteint par le lymphoedème (ex Appui sur le bras atteint lors d'un cours de gym, mouvement de crawl)



La chirurgie sur un membre atteint lorsqu'elle est nécessaire (canal carpien, prothèse articulaire, biopsie...)



Les prises de sang et de la Tension Artérielle sur le membre atteint



Les voyages : penser à mettre la compression et à emporter un anti-moustique, un désinfectant, un antibiotique si vous avez déjà eu un érysipèle, un antimycosique et tout le matériel nécessaire pour un bandage

La carte Lymphoedème - risque érysipèle

Notre association a réalisé et met à votre disposition une carte d'urgence destinée aux personnes atteintes de lymphoedème, avec le soutien de la Société Française de Lymphologie et le Partenariat Français du Lymphoedème dans le but d'améliorer la prise en charge en cas d'érysipèle.

Cette carte contient des informations destinées aux professionnels de santé : coordonnées des personnes à prévenir en cas d'urgence, du/des médecins, du/des spécialistes, des informations médicales sur l'érysipèle, lisibles avec le Flashcode apposé sur la carte.

Gardez cette carte sur vous en permanence et présentez-la systématiquement aux urgences, aux professionnels de santé que vous consultez et lors d'une hospitalisation.

Cette carte est disponible pour tous sur le site AVML www.avml.fr



Association Vivre Mieux le Lymphoedème (AVML) - Juillet 2025
www.avml.fr

