

Traitemen~~t~~ décongestif intensif d'un lymphœdème et cure thermale : quelle différence, quelle indication ?

Une cure thermale est un traitement complémentaire visant à apprivoiser son lymphœdème grâce à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP), à mieux se familiariser aux bandages, à bénéficier de soins de bien-être et d'échanger avec d'autres patients. Le traitement décongestif Intensif (TDI) a pour but d'évaluer votre lymphœdème dans toutes ses dimensions (comorbidités, qualité de vie, multiples retentissements du lymphœdème) et le réduire en suivant un protocole précis.

La cure thermale

Une cure thermale à visée lymphologique est un complément très intéressant de votre traitement habituel de votre lymphœdème, mais elle ne remplace pas un traitement intensif tel qu'il est pratiqué dans des services hospitaliers ou par un kinésithérapeute formé.

Les cures sont réalisées dans des établissement de cure thermale. Pour le lymphœdème, 3 centres de cure sont agréés pour la phlébologie : Luz Saint Sauveur, Argelès Gazost, La Léchère les Bains. En plus des soins à visée phlébologique, vous pourrez participer à des ateliers d'éducation thérapeutique, comme le programme Thermoœdème, avec un supplément payant qui est pris en charge par certaines mutuelles (à ce jour ces ateliers d'éducation thérapeutique spécialisés lymphœdème ne se pratiquent plus à La Léchère les Bains). Ces ateliers permettent de mieux comprendre la maladie, apprendre les autobandages et autodrainages, comment prendre soin de sa peau, prévenir les érysipèles et tester des activités physiques adaptées. C'est aussi un moment d'écoute et d'échanges avec d'autres patients et de temps pour s'occuper de vous.

La cure thermale dure 3 semaines soit 18 jours de soins thermaux (le dimanche est réservé au repos). 4 à 6 soins sont prévus quotidiennement en fonction de l'affection indiquée, généralement le matin. Ils peuvent être individuels (massages, bains, etc.), ou collectifs (exercices en piscine). L'après-midi est en règle générale consacrée à vos activités personnelles et aux ateliers d'éducation thérapeutique.

Le médecin thermal accompagne le curiste pendant toute la durée de son traitement au moyen de visites en début, milieu et fin de cure thermale.

Le traitement décongestif intensif

Les traitements intensifs sont réalisés dans les centres de lymphologie en hospitalisation ou en externe selon le lieu où vous résidez. Ils permettent de réaliser un traitement personnalisé, associé à un bilan et à des séances d'éducation thérapeutique. Ils sont généralement proposés à des patients dont le lymphœdème est au stade 2 non stable ou 3.

Le traitement intensif se déroule sur une semaine ou 15 jours voire 3 semaines, du lundi au vendredi, et est encadré par des kinésithérapeutes et des infirmières lymphothérapeutes. Les patients sont hospitalisés dans un service hospitalier, accueillis à l'hôtel ou pris en charge en hospitalisation de jour.

Chaque jour, les soins comportent pour tous : des soins de peau méticuleux, des soins de plaie si nécessaire, des drainages lymphatiques manuels, plus ou moins pressothérapie, une mise en place de bandages multicouches et une éducation thérapeutique adaptée en fonction des besoins. Les patients suivent également un programme d'activités physiques adaptés sous bandages.

Le but est de vous rendre plus autonome dans la prise en charge de votre lymphœdème.

Conclusion

Pour une bonne gestion de votre lymphœdème et / ou pour une première prise en charge, privilégiez le traitement intensif dans un centre de lymphologie ou par un kinésithérapeute formé. Il est souhaitable de prévoir une éventuelle cure thermale à distance (5-6 mois) de ce traitement intensif. Cette cure vous apportera un moment de bien-être et vous permettra de revoir les auto-soins afin de vous rendre plus autonome.

Pour en savoir plus :

- Témoignage de Delphine (Luz St Sauveur) : <https://avml.fr/journal-de-bord-dune-cure-thermale-par-delphine-watieaux/>
- Témoignages de Christine et Chantal (La Léchère les Bains) : <https://avml.fr/temoignage-notre-cure-thermale-pour-lo-aux-thermes-de-lechere-les-bains-2023/>.
- Témoignage de Célia (La Ferté Macé) : <https://avml.fr/temoignage-de-vie-par-celia-2023-copy/>
- Prise en charge du lymphœdème en cure thermale : interview du Pr Carpentier du 13 décembre 2024 parue dans l'officiel du thermalisme : <https://www officiel thermalisme com/2024/12/13/expert-du-mois-pr-patrick-carpentier-specialiste-de-la-cure-thermale-pour-le-lymphoedeme/>