

MON LYMPHŒDÈME EN ÉTÉ

Association Vivre Mieux le Lymphœdème (AVML) - Conseils pratiques pour profiter pleinement de l'été tout en prenant soin de votre lymphœdème

Le lymphœdème est une maladie chronique que nous gérons chaque jour de l'année. En été, nous devons adapter sa gestion en fonction des activités de la saison et de la chaleur. Voici les astuces combinées de nos bénévoles et professionnels de santé.



CONSEILS DES BÉNÉVOLES

Ma Compression & ma tenue

- Préparez un sac d'été : vêtements de compression, bandes, sparadrap pour auto-bandage, crème hydratante et trousse de voyage (voir page suivante).
- Éviter les ceintures ou vêtements serrés qui pourraient gêner la circulation
- Portez des vêtements amples et confortables pour les activités extérieures.
- Mettez des gants adaptés (jardinage, bricolage) pour protéger la peau.



Activités & Déplacements

- Gardez vos compressions pendant l'activité physique quand c'est possible et lors des voyages.
- Marche dans l'eau : profitez-en dès que possible (sans compression !).
- Portez des chaussures d'eau pour éviter coupures et écorchures (membre inférieur)
- Faites des pauses régulières en voyage (voiture, train) pour marcher et bouger.



Bien être

- Buvez régulièrement de l'eau pour vous hydrater
- Limitez votre exposition à l'extérieur aux périodes les plus chaudes de la journée
- Appliquez une crème solaire sur toutes les zones exposées, y compris le membre atteint
- Lavez soigneusement à l'eau et au savon puis désinfectez si nécessaire en cas de piqûre ou de petite plaie
- Surélevez le membre avec le lymphœdème quand vous vous reposez
- Privilégiez les douches fraîches ou tièdes
- Utilisez un savon sans parfum et sans additifs

Restez actif, bougez dès que possible selon vos possibilités



CONSEILS DES KINÉSITHÉRAPEUTES



Astuces fraîcheur & baignade

- Mouillez votre bande de coton ou une serviette, placez-la quelques heures au réfrigérateur dans un emballage hermétique puis appliquez-la sur le membre.
- Profitez de l'effet naturel de la pression de l'eau lors des baignades (mer ou piscine).
- Prenez des bains (piscine, eau de mer, ...) même si vous ne savez pas nager
- Après baignade : bien rincer, sécher et hydrater.



Exercices & Horaires

- Privilégiez le sport tôt le matin ou en fin de journée (marche, nage, aquagym).
- Mouvements simples pour favoriser la circulation :
 - Jambes : assis, faire des moulinets avec les chevilles.
 - Bras : debout, bras tendus devant, faire des extensions des poignets.
- Tentez de nouvelles activités douces (postures de yoga).
- Voir page suivante





VOTRE TROUSSE DE VOYAGE



Protection Solaire



Crème solaire au moins SPF 30+



Hygiène



Savon doux (sans parfum / additif)



Hygiène



Crème hydratante



Soins



Désinfectant & Sparadraps



Prévention



Répulsif anti-moustique et apaisant piqûres



Prévention



Produit anti-mycosique



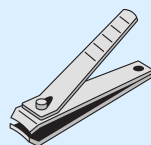
Documents



Ordonnances
Dernier CR médical



Accessoires



Coupe-ongles & Pince



Information



Carte Lymphoedème



Conseils

Vérifiez régulièrement les dates de péremption des produits.
Personnalisez votre trousse en fonction de vos besoins spécifiques.
Gardez-la à portée de main (sac à main, voiture, lieu de vacances).



En résumé : Prenez le temps de prendre soin de vous, de vous aimer, de méditer, d'accepter et de vous faire plaisir tout au long de l'été !

En cas de rougeur importante, de douleur inhabituelle, de chaleur locale ou de fièvre, consultez rapidement un médecin. Ces signes peuvent évoquer un érysipèle (dermohypodermite bactérienne), qui nécessite une prise en charge rapide.



Fiches érysipèle

Lien vers les fiches d'information : <https://avml.fr/erysipele-lo-fiches-pratiques-2021/>



Retrouvez nos fiches d'activité physique adaptée (<https://avml.fr/fiches-exercices-membres-superieurs-et-inferieurs/> ou QR code)



Fiches APA

Exercices favorisant la circulation

