

Le VADEMECUM du LYMPHOEDEME



mon livret de soins du
lymphoedème.

Oct. 2019 L'équipe AVML PACA

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.

La lymphe :

Est un liquide presque incolore dans lequel baigne les cellules et qui draine vers la circulation sanguine générale les impuretés, les cellules mortes, etc...

Cette circulation se fait dans un réseau sans pression situé très superficiel sous la peau. La circulation se fait grâce à la contre pression des muscles et des plans tissulaires profonds.

Le lymphœdème : Il peut être 1aire ou 2 aire.

C'est une augmentation de volume d'une partie du corps liée à l'accumulation de lymphe dans les tissus sous cutanés. Gêne, sensation de tension, pesanteur sont courants.

Si une douleur apparait il faut chercher une thrombose veineuse sous-jacente, une radiculgie, artérite, sténose veineuse post-radique, ou une récidence de la maladie initiale.

Ce que vous devez savoir :

Faire vos soins de prévention par une hygiène quotidienne. En cas de plaie, mycose, infection, savoir traiter.

Mettre sa compression, l'entretenir et la renouveler.

Faire sa gymnastique quotidienne avec son auto-drainage et éventuellement bandage.

Préparer les 6 éléments de sa trousse de voyage : anti-moustique, antibiotique, anti mycosique, désinfectant, orthèse et bande.

Reconnaitre une infection et apporter les soins appropriés.

Pratiquer une activité physique régulière adaptée.

Porter des vêtements adaptés.

Stade 1 Le LO diminue après élévation du membre, il reste souple (godet+)

Stade 2 Le LO ne réduit pas après élévation du membre. Modifications cutanées avec fibrose (godet-, Stemmer +)

Stade 3 Le LO n'est plus dépressible, la peau est modifiée avec des troubles trophiques.

Auto-soin
Ma séance d'entretien quotidienne

5 min, 3 X jour.

Inspiration 6 fois, Expiration 6 fois.

Gym de déverrouillage :

Étirement doux,

Mouvement global,

Renforcement musculaire,

Travail des abdos,

Travail avec des accessoires.

2 photos d'érysipèle :

Rougeur, tension, chaleur, ganglion satellite, malaise, fièvre.



L'ERYSIPELE

L'érysipèle, c'est une infection de la peau par un streptocoque B Hémolytique le plus souvent. (dermo-hypodermite aiguë non nécrosante)

Il peut apparaître sur peau saine mais il est favorisé par le lymphœdème (dont il peut être l'épisode inaugural), l'insuffisance veineuse, l'obésité.

L'érysipèle aggrave le LO.

Les signes sont une sensation intense de malaise, avec douleur et fièvre brutale pouvant être très élevée.

Au niveau du membre, douleur, changement de couleur, chaleur et augmentation de volume et apparition d'un ganglion satellite.

Le traitement doit être mis en route immédiatement. Amoxicilline ou Augmentin,
(Pristinamycine si allergie)
1gX 3 / J 7 à 14 jours selon la gravité.

+

Chercher et traiter la porte d'entrée. (Mycose, intertrigo, plaie)

Les anti inflammatoires stéroïdiens et AINS sont contre indiqués.

La compression doit être reprise dès que possible selon la tolérance.

Surveillance clinique de l'évolution.

Si récidive : > 2 X an= Amoxicilline 1g/ J 1 semaine toutes les 2 à 3 s ou en continu pendant 6 à 12 mois.

Membre atteint :
Date d'apparition

LO 1aire

2aire

mixte

Date	LO 1aire			2aire			mixte		
	coté, #	droit	gauche	#	droit	gauche	#	droit	gauche
+15 cm									
+10 cm									
+5 cm									
coude/ genou									
+5 cm									
+10 cm									
+15 cm									
poignet/ cheville									
main/ pied									
godet									
Stemmer									