

Traitements pour le lymphœdème

Si des signes ou symptômes précoces du lymphœdème surviennent, contactez votre médecin. Les traitements sont axés sur les bienfaits de la compression et l'amélioration de la circulation lymphatique afin de réduire et de contrôler l'enflure. Des études ont démontré qu'une intervention rapide avec un vêtement de compression peut réduire les symptômes au fil du temps. En cas de manifestation du lymphœdème, la thérapie lymphatique décongestive est considérée le traitement le plus efficace disponible à ce jour. Lorsque diagnostiqué précocement, les vêtements de compression et l'autogestion peuvent aider à gérer le lymphœdème.

Thérapie lymphatique décongestive (TLD)

La thérapie lymphatique décongestive (TLD) est un traitement individualisé pouvant allier de la compression, des exercices curatifs, des soins de peau et de l'éducation à l'autogestion (dont l'automassage et l'autocompression) à de la thérapie manuelle favorisant la circulation lymphatique. Des thérapeutes sont spécifiquement formés et certifiés pour pratiquer la TLD. Consultez le Bottin du lymphœdème de l'AQL, aussi disponible en ligne au www.infolympho.ca pour trouver un-e thérapeute certifié-e près de chez vous.

Les vêtements de compression

Les vêtements de compression constituent une partie essentielle du traitement à long terme. Ils sont utilisés lorsque l'enflure initiale est minime ou pour maintenir la réduction obtenue avec la TLD lorsque l'enflure est plus importante. Les vêtements compressifs doivent être prescrits par un médecin et ajustés par un spécialiste dans l'art de mesurer. Ils peuvent être achetés standards (parfois en cas d'enflure légère) ou être fabriqués sur mesure, mais doivent toujours être bien ajustés. Les vêtements compressifs élastiques sont portés pendant la journée et spécialement pendant les moments de grande activité. Ils doivent être enlevés pour la nuit. Il existe une variété de produits de compression non élastiques et à élasticité limitée aussi appelés vêtements de nuit, vêtements alternatifs ou à velcro.

L'éducation à l'autogestion

En participant à un groupe de soutien ou en consultant un thérapeute spécialisé, vous pouvez apprendre à gérer quotidiennement le lymphœdème. On vous initiera à l'autobandage pour assurer votre autonomie, à l'automassage, aux exercices spécifiques et aux soins de la peau. Un soin méticuleux de la peau est crucial pour maintenir l'intégrité cutanée et prévenir les infections.

Que ce soit auprès de l'AQL ou de votre thérapeute en lymphœdème, il est essentiel d'apprendre à vous observer, à adapter vos activités et à réagir adéquatement. C'est ainsi que les personnes à risque et atteintes arrivent à bien vivre avec le lymphœdème.

DEVENEZ MEMBRE RÉGULIER DE L'AQL!

Profitez de tous les avantages pour 42 \$*

Votre adhésion de membre régulier comprend:

- L'Info AQL, un bulletin électronique incluant la traduction des articles de fond du magazine Pathways
- Magazine trimestriel Pathways imprimé (en anglais)
- Livret d'autogestion Se prendre en charge
- Carte assistance Cellulite
- Directives d'automesure bras et jambes
- L'Info AQL Spécial Chirurgie
- Invitations VIP aux groupes d'éducation et de soutien et aux événements de l'AQL

Vos outils vous sont postés ou envoyés par courriel.

Formulaire d'adhésion au
<https://infolympho.ca/devenir-membre/>
OU appelez au
514 979-2463 / 1 866 979-2463

Vous êtes un professionnel de la santé ou une entreprise évoluant en lymphœdème?
Faites-vous connaître avec une adhésion professionnelle ou corporative

Conditions et tarifs au
<https://infolympho.ca/devenir-membre/>
OU 514 979-2463 / 1 866 979-2463



* Sujet à changement

Recherches sur le lymphœdème et ressources disponibles

Le lymphœdème est une condition insuffisamment traitée et qui n'est pas reconnue comme étant un problème de santé grave. Les médecins ne réussissent pas toujours à diagnostiquer le lymphœdème. En améliorant la recherche clinique, le lymphœdème et ses traitements pourront jouir d'une plus grande reconnaissance dans le milieu médical et d'un financement accru de nos gouvernements.

Soutenez l'AQL et contribuez à la défense des intérêts des patients et à l'avancement des soins pour le lymphœdème

DONNEZ !

Vos dons à l'AQL permettent de tenir le coup face à une maladie sans remède... et de garder espoir!

Donnez à l'AQL et aidez-nous à:

accompagner les personnes atteintes de lymphœdème au moyen d'outils éducatifs et de soutien;

- sensibiliser le corps médical au lymphœdème;
- obtenir plus de soins et d'aide du réseau de la santé;
- soutenir la recherche.

Petit ou grand, votre don sera très utile.
Donnez au <https://infolympho.ca/je-donne/>

MERCI DE VOTRE APPUI
« Ensemble, c'est moins lourd! »

L'AQL est un organisme de charité dûment enregistré #816630644 RR0001. Un reçu officiel aux fins d'impôt sera remis pour tout montant de 10 \$ et plus.

RÉDUIRE LES RISQUES DE LYMPHŒDÈME

LA RÉDUCTION DES RISQUES, LES TRAITEMENTS ET L'AUTOGESTION

Qui sommes-nous ?

L'Association québécoise du lymphœdème (AQL) est un organisme à but non lucratif fondé en 1999.

Notre mission est d'éduquer, de sensibiliser et de venir en aide aux personnes atteintes ou à risque de développer un lymphœdème.

L'AQL compte parmi ses membres des personnes atteintes ou à risque de lymphœdème, ainsi que leur famille, leurs amis et des professionnels de la santé.

Une publication de
AQL
Association québécoise du lymphœdème

Tel.: 514 979-2463 1-866-979-2463

www.infolympho.ca
aql@infolympho.ca

AQL
Association québécoise du lymphœdème

Qu'est-ce que le système lymphatique ?

Le système lymphatique est un réseau à sens unique qui parcourt tout le corps. Il joue un rôle majeur pour le système immunitaire et aide à maintenir l'équilibre des fluides dans le corps. Les ganglions filtrent les cellules nocives afin de les éliminer par le système de défense du corps. Les vaisseaux lymphatiques transportent la lymphe (composée de liquide, protéines et débris cellulaires), à partir des tissus du corps vers le cœur. La circulation lymphatique est facilitée par la contraction des vaisseaux lymphatiques, le mouvement des muscles à l'exercice, et la respiration profonde.

Qu'est-ce que le lymphœdème ?

Le lymphœdème est de l'enflure et une inflammation causées par une accumulation anormale de fluide et de protéines dans les tissus du corps. Le lymphœdème devient souvent une condition chronique. Il survient plus fréquemment dans les bras et/ou les jambes, mais peut affecter la tête, le cou, le tronc et les parties génitales.

Types de lymphœdème

Il existe essentiellement deux types de lymphœdème: primaire et secondaire. Le lymphœdème primaire survient lorsque le système lymphatique ne s'est pas développé normalement et est causé par une anomalie congénitale. Il peut se manifester dès la naissance ou à n'importe quel moment de la vie. Le lymphœdème secondaire survient lorsque le système lymphatique est endommagé à la suite d'un traumatisme, de traitements pour un cancer ou encore de l'insuffisance veineuse chronique ou de l'obésité sévère. Le lymphœdème peut survenir des mois, voire des années, après les traitements.

Quels sont les signes avant-coureurs du lymphœdème ?

- Enflure qui survient généralement de façon graduelle ou parfois soudainement;
- Sensation de lourdeur, de pesanteur, de serrement, et/ou de fatigue dans le membre et/ou la partie traitée;
- Sensation de flexibilité réduite;
- Tissus plus tendus, durs ou peau qui marque facilement lorsqu'une pression est exercée;
- Douleur légère, diffuse, aiguë ou fulgurante ou inconfort;
- Œdème plus prononcé lorsqu'il fait chaud, humide ou après l'effort;
- Infection (cellulite) de la zone affectée (voir section ci-après);
- Les vêtements ou les bijoux sont plus serrés.

N'ignorez pas ces symptômes. Consultez votre médecin. Une intervention rapide permet de limiter l'enflure et aide à prévenir les complications.

La cellulite (infection)

L'infection, appelée cellulite (et qui n'a rien à voir avec la cellulite esthétique sur les cuisses), représente le plus grand danger et requiert un traitement **immédiat** par antibiotiques oraux ou par intraveineuse. Cette infection peut menacer la vie et doit être traitée rapidement.

Les signes de la cellulite sont:

- Apparition de taches rouges avec bords définis ou éruptions cutanées accompagnées de démangeaisons et se propageant;
- Augmentation de l'enflure;
- Élévation de la température de la peau;
- Fièvre soudaine et frissons (impression de « symptômes grippaux »).

Recommandation pour réduire les risques de lymphœdème

Exercices et respiration profonde

L'exercice est important pour le maintien d'une bonne santé générale. Il est encore plus essentiel lorsque le système lymphatique a été endommagé, car il favorise la pompe musculaire et respiratoire, favorisant ainsi le drainage lymphatique et stimulant des voies lymphatiques alternatives.

Différents types d'exercices existent en fonction d'objectifs différents: développer la force, maintenir une bonne mobilité articulaire, améliorer la santé cardiovasculaire, faciliter le maintien du poids, améliorer la forme physique et prévenir les blessures.

Peu importe le type d'exercices que vous choisissez, il est important d'en pratiquer un (des) que vous aimez! Demandez à un professionnel qualifié comment adapter l'exercice à votre réalité.

- Obtenez l'approbation de votre médecin et/ou d'un professionnel qualifié avant de commencer ou de reprendre tout programme d'exercices.
- Que vous commenciez une nouvelle activité physique ou que vous repreniez un programme d'entraînement, il faut progresser lentement, à votre rythme, en étant attentif à toute modification de l'enflure.
- Tous les exercices doux, spécialement l'aérobie, sont recommandés avant et pendant les traitements pour le cancer.
- Exemples d'activités bénéfiques: marche (accessible et gratuit), natation et exercices dans l'eau, cyclisme léger, danse, yoga doux, tai-chi, Qi Gong, exercices aérobiques légers.

- L'entraînement musculaire peut rebâtir ou redonner de la force, augmenter l'endurance, ainsi qu'améliorer le tonus et la puissance musculaire. Les personnes déjà physiquement actives (ex. musculation et activités vigoureuses) peuvent recommencer progressivement leur programme d'exercice tel que déterminé par le médecin et/ou un professionnel qualifié.
- Les exercices de résistance doivent être réalisés progressivement en débutant avec des poids légers, de faibles répétitions et sous la supervision d'un instructeur qualifié.
- Les études démontrent que les exercices sont bénéfiques, mais chaque personne est différente. Écoutez votre corps et reposez-vous au besoin.
- Si vous ressentez de l'enflure dans votre membre, prenez le temps de mesurer les deux membres une fois par mois ou avant de débiter tout nouveau programme d'exercices.
- L'essentiel est de demeurer le plus actif possible, en fonction de vos capacités, limitations et intérêts.
- La respiration profonde est un exercice facile à apprendre et qui permet d'abaisser la pression sanguine, la fréquence cardiaque et respiratoire. La pratiquer de façon quotidienne pendant 10 minutes peut avoir de grands impacts positifs pour stimuler la circulation lymphatique.

Poids corporel

La sédentarité, la prise de certains médicaments et/ou traitements peuvent être associés à une prise de poids. Il est important d'essayer de stabiliser votre poids. Le surpoids et l'obésité sont associés à un risque plus élevé de développer un lymphœdème. Il est conseillé de suivre un régime alimentaire équilibré et varié.

Soins de la peau

Il est important de protéger la peau et de lui accorder des soins méticuleux pour réduire les risques d'infection.

- Nettoyez soigneusement la peau avec un savon doux, asséchez bien et appliquez une crème hydratante.
- Prévenez les coupures, égratignures, échardes et piqûres.
- En cas de coupure ou d'égratignure, nettoyez la plaie avec du savon, appliquez un désinfectant et, si nécessaire, un onguent antibiotique. Surveillez tout signe d'infection et, à la moindre alerte, consultez un médecin immédiatement.
- Utilisez un rasoir électrique afin d'éviter les coupures et l'irritation de la peau.
- Protégez vos mains/pieds et vos ongles.

- Soins des ongles : Ne coupez pas vos cuticules. Lorsque vous recevez une manucure/pédicure, informez le personnel que vous êtes à risque de lymphœdème et que le matériel utilisé doit être adéquatement stérilisé.

Atteint ou à risque de lymphœdème du bras :

- Il est suggéré de porter des gants de caoutchouc pour réaliser les tâches ménagères et des gants de jardinage pour faire de gros travaux.

Atteint ou à risque de lymphœdème de la jambe :

- Protégez vos pieds ainsi que vos orteils et assurez-vous d'avoir une bonne hygiène des pieds. Évitez de marcher pieds nus et favorisez le port de chaussures fermées et bien ajustées ainsi que des bas appropriés.

Protéger la peau en utilisant :

- Un écran solaire à indice de protection élevé pour éviter les coups de soleil;
- Un produit chasse-moustique pour éviter les piqûres et les morsures d'insectes;
- Un hydratant hypo allergène pour éviter les gerçures et les irritations.

Précautions supplémentaires

- Évitez de vous exposer longtemps à des températures élevées, comme dans les bains tourbillons, les saunas et les salles d'entraînement surchauffées.
- Songez à porter un bracelet « Alerte – lymphœdème » lors de visites à l'hôpital.

À risque de lymphœdème du bras :

- Si possible, évitez les injections, les prises de sang ou la vaccination sur le bras affecté.*
- Lorsque c'est possible, les lignes de perfusion ainsi que les cathéters à chambre implantable (port-a-cath) devraient être insérés sur le côté non affecté.*
- Retirez tous les bijoux et montres trop serrés.
- Portez un soutien-gorge bien ajusté ayant des bretelles larges et répartissant bien la pression.

À risque de lymphœdème de la jambe :

- Portez des bas, des vêtements de compression et des sous-vêtements confortables sans bande élastique serrée.

* Il n'y a pas de preuve scientifique claire que ces éléments causent le lymphœdème. Dans l'état actuel des connaissances, la prudence demeure de mise.