

# L'équipe de soins

**Vous accueille et vous informe**

**Service de Médecine Vasculaire**

Professeur ALESSANDRA BURA-RIVIÈRE, Chef de Service

**Hôpital Rangueil**

1, avenue Jean-Poulhès - TSA 50032 - 31059 Toulouse Cedex 9

**Ce que vous devez savoir  
sur le Lymphoedème**

# Ce que vous devez savoir sur le Lymphœdème

Pôle Cardiovasculaire et Métabolique  
Service de Médecine Vasculaire

Hôpital Rangueil

1, avenue Jean-Poulhès - TSA 50032 - 31059 Toulouse Cedex 9

**Chef de Service**

Professeur Alessandra BURA-RIVIERE

## **Qu'est-ce qu'un lymphœdème ?**

*C'est l'augmentation de volume d'un membre par accumulation d'eau et de protéines secondaires à une anomalie du système lymphatique.*

## **Qu'est-ce qu'une Lymphangite ?**

*C'est une infection du système lymphatique provoquée le plus souvent par une plaie ou par une mycose. Le membre concerné devient alors rouge, chaud et douloureux.*

***Il est indispensable de consulter immédiatement votre médecin qui instaurera un traitement d'urgence.***

## ROLE DU SYSTÈME LYMPHATIQUE

---

Le système lymphatique véhicule une partie des déchets de l'organisme et permet leur élimination par le système veineux (circulation de retour vers le cœur). Il a le rôle

spécifique dans la récupération et le transport des grosses molécules (protéines). Il a également un rôle important dans la défense de l'organisme contre les infections.

## UN ŒDÈME... POURQUOI ?

---

*L'œdème a deux causes possibles.*

### **Œdème par surcharge liquidienne**

Le système lymphatique est normal et fonctionne normalement, seulement, le travail auquel il doit faire face est trop important, il est débordé.

C'est le cas de l'insuffisance veineuse, par exemple, après une thrombose veineuse profonde ou quand il existe des varices.

### **Œdème par défaillance**

du système de transport

La quantité transportée est normale mais le système lymphatique ne fonctionne pas correctement :

- soit à cause de malformations d'origine congénitale.
- soit à cause de la destruction des voies lymphatiques, liée à la chirurgie et/ou à la radiothérapie.

## COMMENT TRAITER CET ŒDÈME ?

---

*Le traitement du lymphœdème peut être de longue durée. Il demande patience et persévérance.*

*Le suivi de la maladie en cause est important, il conditionne le traitement du lymphœdème.*

### **Le traitement médicamenteux**

- Son efficacité est bien inférieure à celle du traitement mécanique.

### **Le traitement physique**

4 éléments indissociables :

- le Drainage Lymphatique manuel (D.L.M.) ;
- la Pressothérapie ;
- la Contention ;
- l’Hygiène de vie.

### **Le Drainage Lymphatique manuel**

Le D.L.M. a pour but, par des manœuvres douces, lentes et répétées de stimuler le système lymphatique et de faire en sorte que l’excès de liquide interstitiel soit repris et évacué par la circulation lymphatique.

A chaque séance, les manœuvres de D.L.M. sont appliquées suivant une chronologie précise et pendant une durée de 30 à 40 minutes environ. Au début du traitement les séances sont quotidiennes puis espacées en fonction des progrès. Des séances d’entretien, effectuées par un Kinésithérapeute spécialisé, sont parfois indispensables au niveau des membres et du tronc.

### **La Pressothérapie**

Réalise grâce à une compression mécanique intermittente une chasse de l’œdème vers la racine du membre et favorise sa résorption. La pressothérapie pneumatique consiste à placer le membre dans un manchon alvéolé gonflé de façon rythmique. Chaque compression d’une durée déterminée est suivie d’une phase de relâchement.

La pression est réglable et progressive mais reste de faible intensité (40 à 50 mmHg).

### **La contention**

C’est un moyen physique externe, élastique ou rigide appliqué sur le membre afin d’exercer une pression qui va s’opposer aux pressions pathologiques intra-vasculaires et tissulaires responsables des varices, des œdèmes et de toutes leurs complications.

Au début du traitement est mise en place une contention provisoire par bandes. Elle s’adapte parfaitement au volume du membre, elle est portée le plus longtemps possible entre les séances de D.L.M. Quand l’œdème a diminué et les mesures sont stables, votre

médecin prescrit une contention définitive standard ou sur mesure. Celle-ci doit être adaptée et bien supportée, elle ne peut être enlevée définitivement sans avis médical. Malgré la contrainte qu'elle représente, la contention est indispensable le jour.

Ces traitements sont associés et alternés selon l'opinion de votre médecin.

### ***Le soin du lymphoedème dans le secteur de Lymphogie***

Le traitement kinésithérapique de votre lymphoedème débutera par un drainage lymphatique manuel. Puis, une contention par bandes superposées sera placée. Vous la garderez en place jusqu'au lendemain.

Il est nécessaire que vous ameniez une tenue vestimentaire et un chaussage adéquats à ce nouveau volume.

Vous pourrez continuer à bouger le bras ou à marcher selon localisation du soin.

#### **Pour le traitement du bras et selon la saison :**

- Prévoyez une large manche avec une grande emmanchure.
- Ou un débardeur sans manche.

#### **Pour le traitement de la jambe :**

- Prévoyez une jupe ou un pantalon large.
- Une chaussure réglable de

2 pointures de plus que la vôtre. Toute cette adaptation vestimentaire est indispensable dès le premier jour, au bon déroulement de vos soins. Lors de votre cure, vous pourrez bénéficier d'un entretien individuel avec l'équipe d'éducation thérapeutique. De plus vous devez confirmer votre RDV environ 2 mois avant la date programmée en téléphonant dans le service au 05 61 32 30 62

### ***L'hygiène de vie***

#### **Ce qu'il faut faire**

- Suivre les conseils et le traitement indiqués par votre médecin.
- Consulter votre médecin si l'œdème change d'aspect (couleur, volume) ou devient douloureux.
- Avoir une hygiène rigoureuse du membre atteint. Bien sécher les espaces interdigitaux et les plis cutanés afin d'éviter l'apparition de mycoses.
- Désinfecter avec de la chlorhexidine les petites plaies, les piqûres, les brûlures, les griffure de chat et de rosiers. Faire des soins immédiats. Une plaie négligée peut être le point de départ d'une lymphangite. Porter des gants pour le jardinage, dé à coudre pour les travaux de couture.
- Porter la contention. La mettre avant toute activité, dès le réveil.

- Pour les voyages en avion porter la contention est indispensable.
- Maintenir un poids proche du poids idéal.
- Pratiquer une activité sportive douce.
- A l'étranger emmener des antibiotiques.
- Surélever les jambes au cours de la journée.
- Porter des chaussures à petit talon (4 à 5 centimètres).

### **Ce qu'il faut éviter**

#### ***Les agressions thermiques***

Éviter l'exposition prolongée au soleil, les ultra-violets et les infra-rouges. Pas de sauna, pas de bains trop chauds, pas de coups de soleil. Attention aux brûlures (four, fer à repasser, cigarette allumée).

#### ***Les agressions mécaniques***

- Éviter les gros efforts et la fatigue.
- Éviter la surcharge pondérale
- Ne pas pratiquer de sports violents (rugby, judo...).
- Pas de port de charges lourdes (Sac à bandoulière du côté malade, sac à dos).

- Ne pas porter de vêtements serrés, éviter les armatures pour le soutien gorge, bagues, bracelets élastiques aux manches et aux chaussettes.
- Attention aux piqûres d'insectes, griffures d'animaux domestiques.
- Ne pas se couper les ongles trop courts.

### **Au laboratoire**

- Pas de prise de sang sur le membre œdématié
- Pas d'intraveineuse, pas d'acupuncture, de mésothérapie pas d'infiltration.
- Éviter la prise de tension artérielle sur le membre porteur de l'œdème.

#### ***Les agressions chimiques***

- Attention aux produits d'entretiens, porter des gants pour la vaisselle.
- Attention aux produits de beauté (risque d'allergies).
- Éviter l'emploi d'alcool à 90°.

## L'ÉQUIPE DE LYMPHOLOGIE

---

- Médecin
- Kinésithérapeute
- Infirmière
- Diététicienne
- Psychologue

**Tél. 05 61 32 30 62**

## L'ÉQUIPE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

---

- Médecin
- Kinésithérapeute
- Diététicienne
- Infirmière

***vous aidera à acquérir les connaissances et les compétences utiles au traitement du Lymphoedème.***

**Tél. 05 61 32 30 98**

## ASSOCIATION DE PATIENTS PORTEURS DE LYMPHOEDÈME

---

***Une association de malades est à votre disposition pour vous conseiller.***

**Adresse internet : [asso-lympho@orange.fr](mailto:asso-lympho@orange.fr)**

### **Hôpital de Rangueil**

Avenue Jean-Poulhès  
TSA 50032  
31059 Toulouse Cedex 9

**Conception**  
Service de Médecine  
Vasculaire