

## Association VIVRE MIEUX LE LYMPHŒDEME - **A.V.M.L**

(Texte extrait de la brochure de l'association)

### • BUT DE L'ASSOCIATION

1. informer les patients et leur entourage
2. informer les professions médicales et paramédicales
3. informer les organismes sociaux et administratifs
4. informer toutes les autres personnes physiques et morales

Le nombre de patients atteints de lymphœdème du membre supérieur ou inférieur est mal connu.

La première cause est le cancer du sein : 35000 cas par an en France.

Il s'agit d'une affection chronique qui accompagne le patient en permanence.

La gestion de cette maladie nécessite :

- une prise en charge du handicap
- une meilleure connaissance des techniques

Les patients souffrant d'un lymphœdème ont besoin d'entraide et de soutien pour maintenir leur qualité de vie.

L'association doit aussi permettre aux professionnels de santé et aux organismes sociaux de mieux appréhender cette pathologie et d'optimiser la prise en charge.

### • TRAITEMENT DU LYMPHŒDEME

Il doit commencer tôt, dès l'installation d'un petit œdème afin d'éviter l'aggravation.

Il s'agit surtout d'un traitement de kinésithérapie.

### • KINESITHERAPIE

#### MOYENS

- Faire diminuer le volume du membre.
- Retrouver sa mobilité
- Empêcher les complications
- Retrouver l'esthétique du membre

#### BUTS

- Drainages lymphatiques manuels quotidiens ou plus espacés
- Mobilisations tissulaires
- Pose de bandages ou de bas de contention
- Gymnastique sous contention
- Conseils d'hygiène de vie

### • QU' ATTENDRE DU TRAITEMENT MEDICAL ?

- Traiter les mycoses et les complications infectieuses
- Les protecteurs vasculaires peuvent être prescrits, surtout aux stades de débuts, associés à de la kinésithérapie,
- Les diurétiques sont contre-indiqués, car même si dans un premier temps il font diminuer l'œdème, ils entraînent une fibrose hypertrophique puis un engraissement du lymphœdème.

- QUELLE EST LA PLACE DE LA CHIRURGIE

Elle est encore limitée en France, mais les nouvelles techniques de la microchirurgie permettent dans certains cas de stabiliser les résultats des traitements physiothérapeutiques.

- CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

A conseiller :

Soigner les mycoses interdigitales

Traiter en urgence toute lymphangite

Consulter dès que l'œdème devient douloureux ; car la douleur est liée à une complication

Surélévation des membres

Sport adapté sous contention ou natation

Eviter le surpoids

Se protéger :

- Des griffures (chat, chiens...)
- Piqûres (moustiques, guêpes....)
- Des épines (roses, cactus...)
- Des objets pointus (couteaux, ciseaux, clous...)

A éviter :

Le port de charges lourdes

La station debout prolongée

Sources de chaleur (coup de soleil, brûlures...)

A interdire (sur le membre atteint)

Injections et prélèvements

Prise de tension

Acupuncture

Mésothérapie

- QUI CONSULTER ?

Votre médecin traitant qui vous dirigera vers :

- Un angiologue, médecin qui prend en charge les maladies artérielles, veineuses, lymphatiques et microcirculatoires
- Un kinésithérapeute formé aux techniques de drainages et bandages
- Un service hospitalier spécialisé en Lymphologie

- SIEGE SOCIAL DE L'ASSOCIATION

**Association Vivre Mieux le Lymphœdème**

6, rue du Romarin  
34070 MONTPELLIER  
☎ : 04.67.86.17.44  
e-mail : [avml@free.fr](mailto:avml@free.fr)