



**VIVEZ
VOTRE
VIE**

DÉFIER LA GRAVITÉ

JOBST

**LYMPHOÈDÈME
CAUSES, GESTION ET
ALLER DE L'AVANT**

VIVRE AVEC UN LYMPHŒDÈME

Oui, un lymphœdème est un état à long terme, mais avec certaines modifications côté style de vie, vous arriverez à minimiser les restrictions et à profiter des plaisirs de la vie. Voici un aperçu de ce à quoi vous pouvez vous attendre pour continuer à vivre votre vie pleinement avec un lymphœdème.

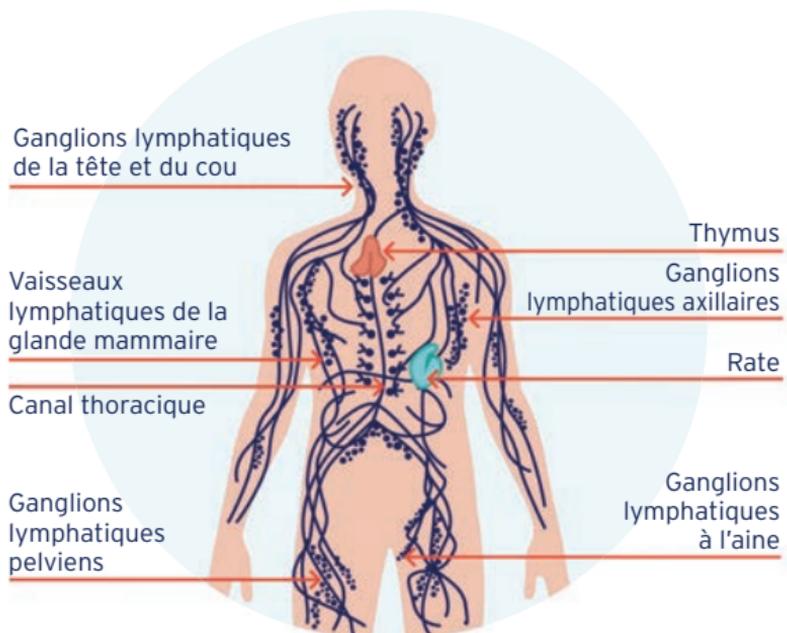


QU'EST-CE QUE C'EST UN LYMPHŒDÈME?

Un lymphœdème met en cause une enflure des tissus causée par une accumulation de fluide riche en protéines qui est habituellement drainé dans le système lymphatique. Il survient plus souvent au bras ou à la jambe, mais il peut aussi se produire sur la paroi abdominale, l'abdomen, le cou et les organes génitaux.

QUEL EST LE RÔLE DU SYSTÈME LYMPHATIQUE?

- **Combattre l'infection** : Le système lymphatique fait partie du système immunitaire. Il produit et libère des cellules appelées lymphocytes, aussi connues sous le nom de globules blancs, qui défendent le corps contre les bactéries et les virus, entre autres.
- **Absorption de lipides (gras)** : Le système lymphatique absorbe aussi des lipides (gras) dans le tube digestif pour les transporter dans le sang.
- **Maintien des niveaux de fluides corporels** : Le système lymphatique collecte l'excès de fluide, incluant des déchets produits par les cellules corporelles. Il filtre les fluides et les replace dans le système sanguin.



QU'EST-CE QUI CAUSE UN LYMPHŒDÈME?

Tout type de problème faisant obstruction au drainage de lymphes peut causer un lymphœdème. Il y a deux types de lymphœdèmes :

- Lymphœdème primaire - Le système lymphatique peut aussi être anormal à la naissance ou le devenir au cours de la vie de la personne en raison de troubles héréditaires.
- Lymphœdème secondaire - Un lymphœdème peut être causé par des traitements contre le cancer qui suppriment ou endommagent les ganglions, ainsi que par des infections, qu'elles soient d'origine bactérienne, virale ou fongique.

CAUSES COURANTES DE LYMPHŒDÈME SECONDAIRE

- ✓ Cancer. Si les cellules cancéreuses bloquent les vaisseaux lymphatiques, il y a risque de lymphœdème.
- ✓ Radiothérapie. Les radiations peuvent causer des tissus cicatriciels et l'inflammation des ganglions ou des vaisseaux lymphatiques.
- ✓ Maladies veineuses. Des veines anormales ou endommagées peuvent causer un débordement de fluide qui passe des veines aux espaces environnants.
- ✓ Obésité. Les personnes obèses présentent un risque accru d'enflure de certaines parties du corps.
- ✓ Traumatisme. Lors d'une chirurgie du cancer, les ganglions sont souvent retirés pour voir si la maladie s'est propagée.
- ✓ Parasites. Dans les pays en voie de développement des tropiques, la cause la plus courante de lymphœdème est l'infection causée par des vers filiformes qui viennent obstruer les ganglions.



Une cause courante de lymphœdème secondaire est le retrait chirurgical de ganglions (comme ceux des aisselles dans le cas de cancer du sein).

À QUOI S'ATTENDRE?

Les stades cliniques de lymphœdème sont définis selon ces étapes d'évolution :

- **Stade 0** - Le système fonctionne inadéquatement, mais il fonctionne toujours. Aucun signe d'œdème.
- **Stade 1** - Le système lymphatique est surchargé, une enflure tendre se développe, et l'enflure réduit d'elle-même lorsque le membre est surélevé.
- **Stade 2** - L'enflure est caractérisée par des tissus fibrosés (cicatrisation et tissus durcis) et l'enflure du membre ne régresse plus avec la surélévation.
- **Stade 3** - L'enflure est considérable. Les changements cutanés sont évidents, présence de grosses bosses remplies de fluide (lobules) et d'excroissances ressemblant à des verrues. Risque d'inflammation et d'infection élevé, la peau est vulnérable aux plaies profondes qui cicatrisent mal.

LE SAVIEZ-VOUS?

LES SIGNES ET SYMPTÔMES DE LYMPHŒDÈME COMPRENNENT :

- Enflure d'un ou plusieurs membres, bras, jambe ou autre partie du corps
- Sensation de lourdeur ou de raideur
- Amplitude de mouvement restreinte
- Infections récurrentes
- Durcissement et épaissement de la peau (fibrose)

SIGNES ET SYMPTÔMES DE LYMPHŒDÈME



Enflure d'un ou plusieurs membres, bras, jambe ou autre partie du corps



Sensation de lourdeur ou de raideur



Douleur ou inconfort



Changements cutanés comme durcissement et raideur (fibrose), excroissances et plis cutanés



Mobilité et amplitude de mouvement réduites



Vêtements et bijoux (particulièrement les bagues et bracelets) peuvent sembler plus serrés que d'habitude

COMMENT LE TRAITER?

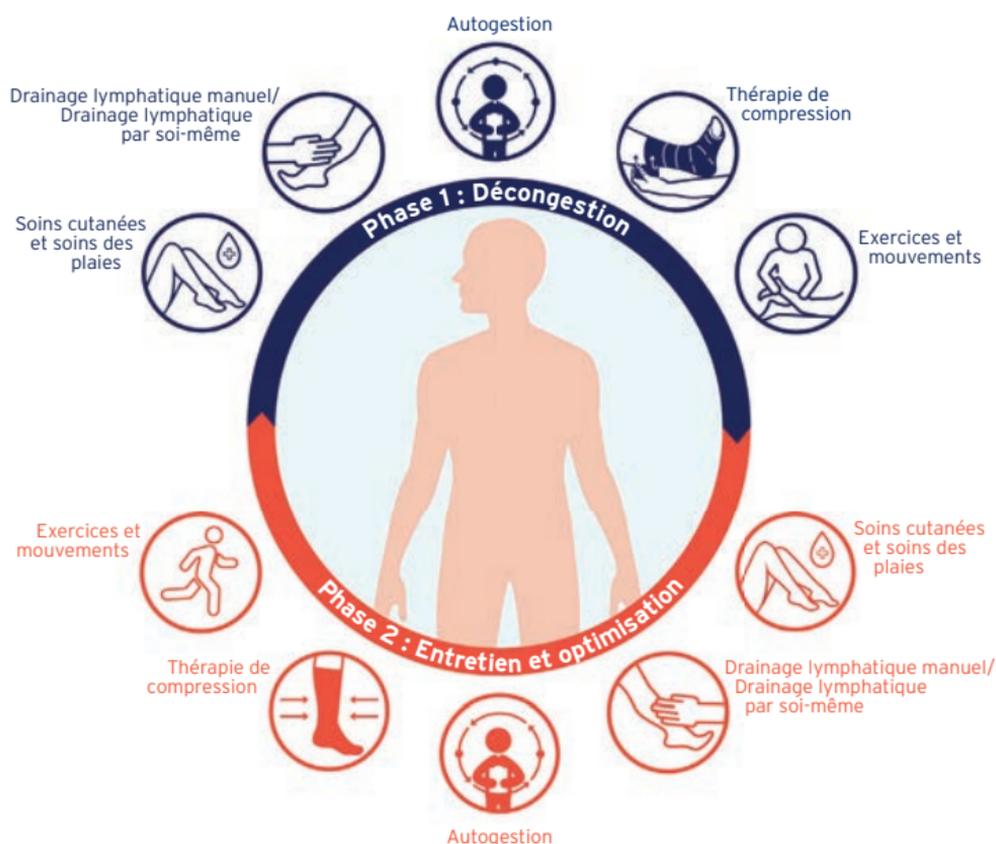
La **thérapie décongestive combinée (TDC)** vise à réduire l'enflure, à améliorer l'état de la peau et à accroître la mobilité.

Elle consiste en deux phases :

- Phase 1 - Décongestion
- Phase 2 - Entretien et optimisation

Les deux phases de TDC consistent en quatre éléments :

- Drainage lymphatique manuel (DLM)
- Thérapie de compression
- Soins cutanés
- Exercices



VERRAI-JE UNE AMÉLIORATION RAPIDE?

Plus vous commencez un programme de thérapie convenable rapidement, meilleures sont vos chances de prévenir la progression de la maladie et peut-être de retourner à un stade moins grave où vous pouvez gérer le lymphœdème avec peu de compression ou avec une compression légère.

LE SAVIEZ-VOUS?

LES QUATRE ÉLÉMENTS DE THÉRAPIE DÉCONGESTIVE COMBINÉE (TDC) SONT :

- **Drainage lymphatique manuel (DLM) :** Idéalement, effectué cinq fois par semaine (au début) par un thérapeute spécialisé, il accélère le drainage dans les vaisseaux lymphatiques qui fonctionnent toujours.



- **Thérapie de compression :** Des bandages ou vêtements de compression médicale aident à réduire l'œdème et à maintenir des résultats; disponibles dans un éventail de pressions et de styles pour répondre à vos besoins.



- **Soins cutanés :** Une routine de soins cutanés pour garder la peau saine et hydratée est essentielle pour aider à prévenir l'infection, laquelle peut aggraver le lymphœdème.



- **Exercices :** Votre thérapeute préparera un programme d'exercices juste pour vous. Faites vos exercices tels que prescrits pour maximiser les bienfaits.



La clé d'un traitement réussi est entre vos mains

Suivez toujours les directives et conseils du programme thérapeutique mis au point par votre médecin et votre thérapeute. Si vous remarquez une rougeur inhabituelle et une chaleur excessive sur la peau, une plaie ou un signe d'inflammation, de la douleur, une augmentation de l'enflure ou si votre vêtement de compression semble mal ajusté, consultez votre médecin sans tarder.

Le succès de la TDC dépend de vous

Il n'en tient qu'à vous d'effectuer des soins cutanés réguliers, de porter vos vêtements de compression, de respecter vos rendez-vous avec le spécialiste et de faire vos exercices. Une application régulière de TDC, incluant le port du vêtement de compression, vous permettra de profiter de la vie au maximum, avec le moins de restrictions possibles.

VOUS POUVEZ FAIRE BEAUCOUP DE CHOSES POUR GÉRER VOTRE LYMPHŒDÈME :

- ✓ **Votre alimentation :** Si vous avez un surpoids, essayez de perdre du poids sous la supervision de votre médecin. L'obésité surcharge le système lymphatique.
- ✓ **Vous êtes responsable de vous-même :** Évitez d'utiliser le membre touché pour vérifier votre tension artérielle, recevoir des injections ou des traitements d'acupuncture, etc. Rappelez l'état de votre système lymphatique aux professionnels des soins de santé.
- ✓ **Précautions en vacances :** Évitez toute surexposition au soleil. La chaleur dilate les vaisseaux et un coup de soleil taxe une peau déjà affectée. Protégez-vous des insectes. Les morsures et piqûres causent de l'inflammation, ce qui peut empirer un lymphœdème.
- ✓ **Maison et jardin :** Prenez des précautions pour éviter les blessures. Portez des gants et consultez votre fournisseur de soins de santé pour avoir des conseils avant de soulever des charges.
- ✓ **Activités sportives :** L'exercice est certainement important et bénéfique, mais un stress extrême peut avoir un effet adverse sur un lymphœdème. Consultez votre thérapeute ou médecin pour savoir ce qui convient à votre cas.

NE VOUS LAISSEZ PAS RALENTIR PAR UN LYMPHŒDÈME

Peu importe vos besoins en matière de compression, JOBST® a des produits pour tous les stades de lymphœdème.



Comprilan®
Bandage à
courte élasticité



Artiflex®
Rembourrage
non tissé



Tricofix® Jersey
orthopédique de
forme tubulaire



Elastomull®
Bandage de gaze



CompriFoam®
Bandage mousse à
alvéoles ouvertes



Confiance
de JOBST®



JOBST® Bella^{MC} Lite
Manchon, gantelet
et gant prêt-à-porter



JOBST® Bella^{MC}
Strong
Manchon, gantelet
et gant prêt-à-porter



JOBST®
Elvarex®
sur mesure,
Elvarex® Soft,
Elvarex® Soft
sans couture,
Elvarex® Plus



JOBST® JoViPak®
Soins de nuit



JOBST® Relax
Soins de nuit



JOBST®
FarrowWrap®
Basic, Lite, Strong,
Classic, 4000,
Trim-to-Fit

JOIGNEZ-VOUS À LA COMMUNAUTÉ JOBST® POUR LE LYMPHŒDÈME

Obtenez plus de détails et partagez votre expérience au :
www.lymphcare.com

- Apprenez-en plus sur les maladies veineuses et lisez des témoignages de patients.
- Partagez votre expérience.
- Obtenez des conseils pratiques sur la gestion de la vie avec un lymphœdème.
- Regardez des vidéos d'application utiles.
- Joignez-vous à la communauté! Allez au : www.lymphcare.com

Voyez une liste complète des produits au : www.jobstcanada.com