

« Traitement du lymphœdème : drainage ou exercices ? »

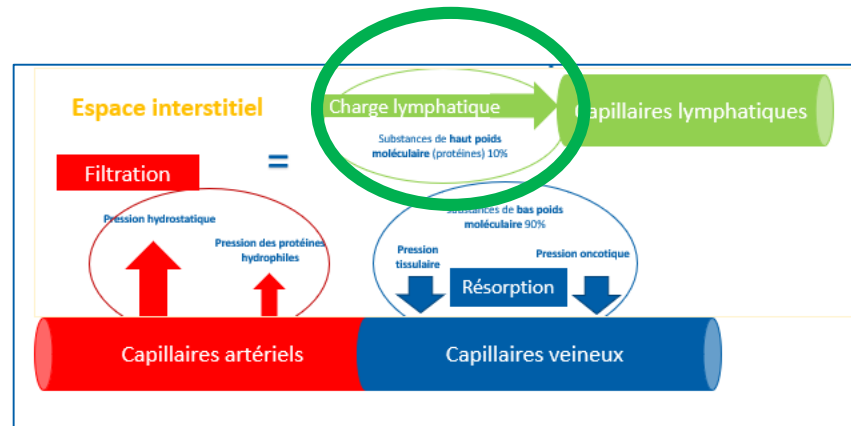
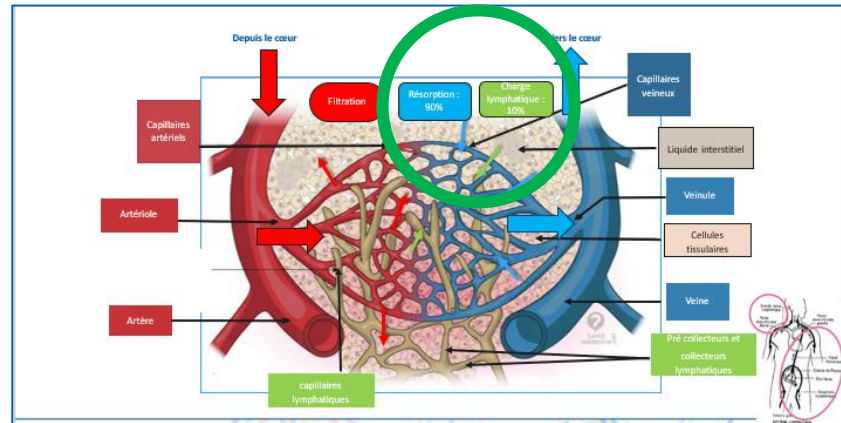
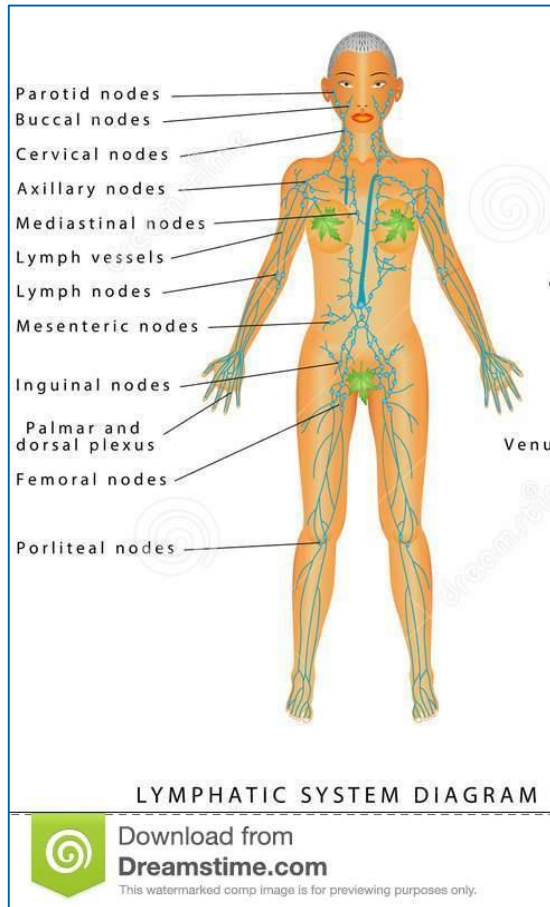
Th Deltombe MD, C Baudine PT, C Duculot PT,
S. Levaque PT, C. Meseeuw PT, P Taminiaux PT, J Frippiat PT.

Centre de Référence INAMI du lymphoedème
CHU UCL Namur site Godinne
5530 Yvoir



Aucun conflit d'intérêt

Système lymphatique

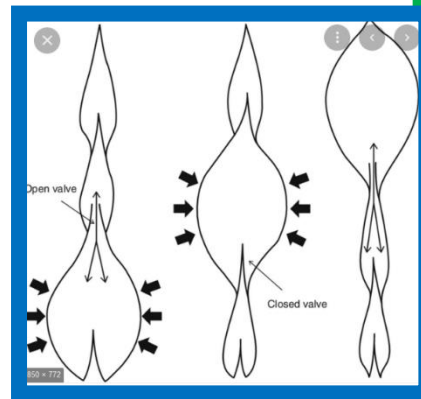
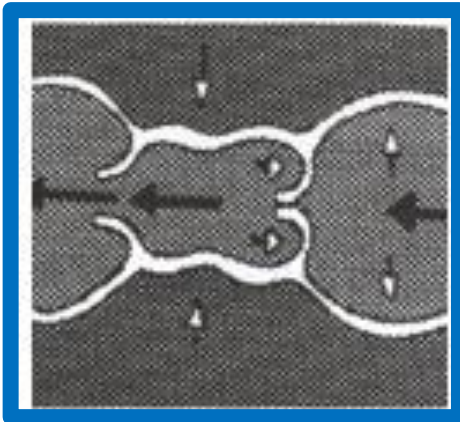
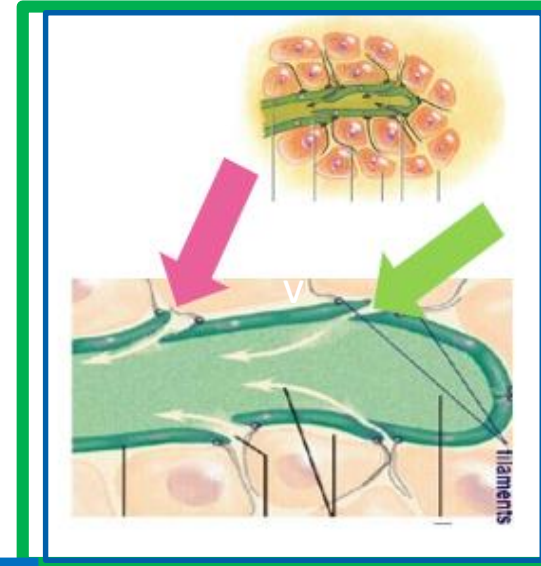
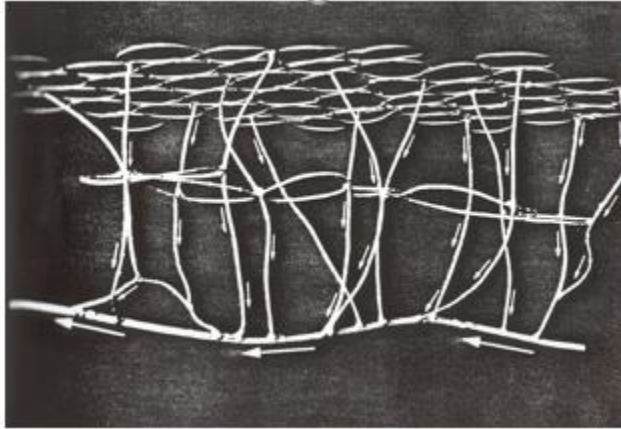


Système lymphatique

Capillaires
lymphatiques

Canaux pré collecteurs

Canaux collecteurs



Le lymphœdème

- Un **lymphœdème** est un gonflement plus ou moins important d'une partie du corps
- Conséquence : **déséquilibre** entre la **quantité de lymphe** à drainer et la **capacité de résorption** par les vaisseaux lymphatiques et par les lymphonoeuds



Jammallo L. et al. Impact of body mass index and weight fluctuation on lymphedema risk in patients treated for breast cancer. Breast Cancer Res Treat 2013
Sayegh et al. Diagnostic methods, risk factors, prevention, and management of breast cancer-related lymphedema: Past, present, and future directions. Curr Breast Cancer Rep 2017
Hayes et al; The Effect of Exercise for the Prevention and Treatment of Cancer-Related Lymphedema: A Systematic Review with Meta-analysis; Med Sci Sports exerce; 2022

Gonflement : évaluation via volumétrie

A



$$4716 - 3351 = 1365 \text{ ml (EV)}$$

$$(1365/3351) * 100 = \mathbf{41\%} \text{ (PEV)}$$

- PEV $\geq 5\% < 10\%$: modéré (Fb)
- PEV $\geq 10\% < 30\%$: sévère (E)
- PEV $\geq 30\%$: très sévère (E)

B



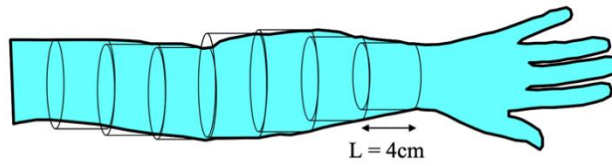
$$1933 - 1388 = 545 \text{ ml (EV)}$$

$$(545/1388) * 100 = \mathbf{39\%} \text{ (PEV)}$$

• Volumétrie :

- Tous les 4 cm
- Calcul du volume : formule des cônes tronqués

$$V = \frac{4(C^2 + Cc + c^2)}{12\pi} (1)$$



UPPER LIMB CIRCUMFERENTIAL PERIMETRY



25/03/2019			29/03/2019		
D.	G.	Diff. cm	D.	G.	Diff. cm
51	40	11	47	40	7
34	20	14	26	19.5	6.5
36	22.5	13.5	30	23	7
38	25	13	32	24.5	7.5
39	26.5	12.5	33	27	6
39	28	11	34	28	6
43	28.5	14.5	34	29	5
43	31	12	39	30.5	8.5
41.5	32.5	9	39	32	7
40	33.5	6.5	37	33.5	3.5
40	35.5	4.5	37	36	1
39	36.5	2.5	38	36.5	1.5
432.5	319.5	124	379	319.5	66.5
		29%			10%
5008.82	2766.22	2242.6	3869.48	2771.21	1098.27
		81%			40%



Perte absolue : 41%

-

Perte relative (PREV) : 41%/81% = 51%

Si lymphoœdème bilatéral : lymphoscintigraphie en trois temps

Critères mineurs (pathologie lympho-vasculaire mineure ou modérée):		
Droit	Gauche	
X	X	le membre œdématié étant au repos, le traceur n'atteint pas le premier relais ganglionnaire lymphatique au niveau de la racine du membre endéans les 30 minutes qui suivent son injection interdigitale
		en présence d'un œdème d'un seul membre ou d'un œdème asymétrique des deux membres, la comparaison des courbes d'activité au niveau des ganglions de la racine des membres montre, à la fin de la phase de repos, une activité cumulée de 30% moindre au niveau du membre œdématié ou au niveau du membre le plus œdématié
		en présence d'un œdème d'un seul membre ou d'un œdème asymétrique des deux membres, la comparaison des courbes d'activité au niveau des ganglions de la racine des membres montre, à la fin de la phase d'exercice, une activité cumulée de 30% moindre au niveau du membre œdématié ou au niveau du membre le plus œdématié
		suite à la phase au repos et/ou lors de l'exercice, pas de drainage vasculaire lymphatique superficiel observé, mais démonstration d'un drainage vasculaire lymphatique profond (d'ordinaire associé à la visualisation d'un ou de ganglions poplités)
		en toute fin d'examen, apparition d'un ganglion intercalaire profond (poplité, sural)
X	X	en toute fin d'examen, extraction du traceur inférieure à la normale
X		en toute fin d'examen, asymétrie d'extraction significative (si le delta entre les 2 extractions est supérieur à 25% de leur moyenne. Exemple : 30 est différent de 40 car $10 \text{ est } > 35 \times 0,25$)
3	2	Total critères mineurs
Critères majeurs (pathologie lymphatique sévère):		
Droit	Gauche	
X	X	à partir du point d'injection, progression du traceur à travers un réseau de collatéralisation dermique superficielle
		démonstration d'un reflux vasculaire lymphatique (à partir d'un niveau lésionnel vasculaire ou sur un blocage ganglionnaire) vers le réseau lymphatique dermique superficiel
		en fin d'examen, absence de toute sortie du traceur hors le point d'injection (ni vaisseau, ni ganglion lymphatique observé)
	X	en fin d'examen, absence de toute structure ganglionnaire au niveau de la racine du membre ou, au niveau des membres inférieurs, absence de visualisation des groupes iliaques
1	2	Total critères majeurs

- Deux critères mineurs du même côté et pas de majeur : lymphoœdème modéré → liste Fb
- Si 1 critère majeur au moins : lymphoœdème sévère → pathologie lourde

LOWER LIMB CIRCUMFERENTIAL PERIMETRY (BILATERAL)



09/11/2020		12/11/2020			
D.	G.	D.	G.	Diff. D/D	Diff. G/G
37.5	38	34	34.5	-3.5	-3.5
30	31.5	29	29.5	-1	-2
27.5	26.5	25	25.5	-2.5	-1
63.5	65.5	60	62	-3.5	-3.5
34.5	39.5	27.5	30	-7	-9.5
39.5	45.5	27.5	34	-12	-11.5
42.5	50	31.5	38	-11	-12
46	56	35.5	42.5	-10.5	-13.5
48	57.5	40	48	-8	-9.5
49	61	43.5	50	-5.5	-11
48	61	43.5	49.5	-4.5	-11.5
42	58	43.5	50	1.5	-8
41	51	41	48	0	-3
45	50	45	50.5	0	0.5
48	54	47	53.5	-1	-0.5
50.5	56.5	48	55	-2.5	-1.5
53	57.5	50	57.5	-3	0
55.5	58.5	54	60	-1.5	1.5
58.5	60.5	56	60	-2.5	-0.5
59.5	62	57.5	61	-2	-1
61.5	62.5	60	63	-1.5	0.5
822	941	751	850.5	-71	-90.5
12136.9	15903	10351.5	13223.5	-1785.4	-2679.6
				-15%	-17%



Le lymphœdème

C'est aussi (surtout) un problème de qualité



Dae-Hyun Jang et al; 2015 - Herrera et al; 2004 - Tomson D et al; 2012
Chardon et al; 2012 - Ferrere J; 2018 - Vignes S. 2012 - - Michelini S. 2011

Classification International Society of Lymphology 2020

Stade 0 : subclinique, latent, absence de gonflement visible, circulation lymphatique perturbée, altérations subtiles de la composition/du fluide tissulaire, et changements dans les symptômes subjectifs, latence de plusieurs mois ou années avant la manifestation du lymphœdème.

Stade I : accumulation interstitielle de liquide lymphatique (à forte teneur en protéines), disparaît en cas de surélévation, le signe du godet est possible, une augmentation de divers types de cellules en prolifération est possible.

Stade II : plus de changements dans les structures solides, le signe du godet manifeste, une surélévation ne permet pratiquement plus de résorber le gonflement.

Stade II tardif : le signe du godet présent ou non, fibrose et dépôts de graisse.

Stade III : œdème sans signe du godet, symptômes épidermiques tels que l'acanthose, des verrues, altérations des caractéristiques et de l'épaisseur de la peau, dépôts de graisse, une fibrose. Formes d'éléphantiasis éventuellement sans signe du godet.

Executive Committee of the International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 consensus document of the international society of lymphology. Lymphology 2020

Jayaree P; Diagnosis and management of secondary lymphedema; 2021

Pappalardo et al; Breast Cancer-Related Lymphedema: Recent Updates on Diagnosis, Severity and Available Treatments; may 202

Lymphoœdème

- le lymphoœdème est corrélé au poids
 - Le lymphoœdème est corrélé à l'activité physique
 - le lymphoœdème est chronique
- Importance de la prise en charge autonome

Lymphoœdème est associé à

- risque accru d'infection
- lourdeur et douleur
- limitations fonctionnelles
- impact négatif sur la qualité de vie et la capacité à travailler

Manrique O et al; Overview of Lymphedema for Physicians and Other Clinicians: A Review of Fundamental Concepts; Mayo Clin Proc; 2020

Deribe K et al; Global epidemiology of podoconiosis: a systematic review; PLoS Neglected Tropical Diseases; 2018

Grada A et al; Lymphedema: Pathophysiology and clinical manifestations; J Am Acad Dermatol; 2017

Lymphoedema management consensus

Lymphology 53 (2020) 3-19

THE DIAGNOSIS AND TREATMENT OF PERIPHERAL LYMPHEDEMA: 2020 CONSENSUS DOCUMENT OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF LYMPHOLOGY

The Dutch lymphedema guidelines based on the International Classification of Functioning, Disability, and Health and the chronic care model



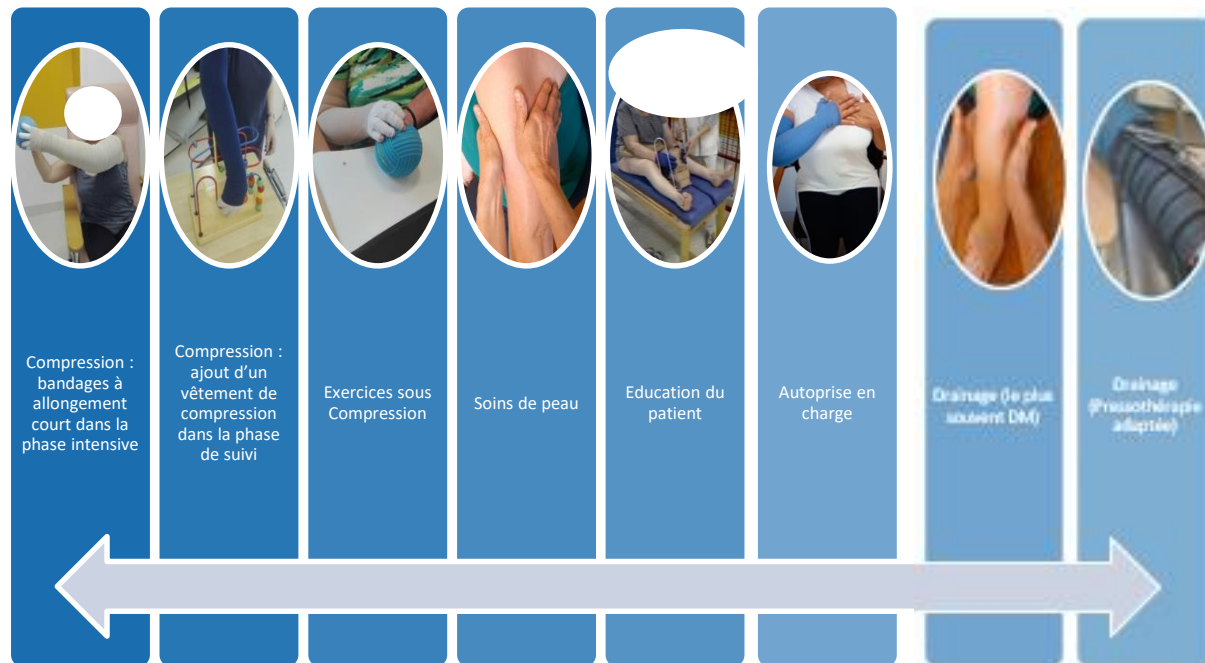
Robert J. Damstra, MD, PhD,^a and Anne-Berth Halk, MD,^b on behalf of the Dutch Working Group on Lymphedema,* Drachten and Leiden, The Netherlands

Executive Committee of the International Society of Lymphology The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 Consensus document of the International Society of Lymphology 2020;53:3-19

Damstra et al; The Dutch lymphedema guidelines based on the International Classification of Functioning, Disability and Health and the chronic care model J Vasc Surg Venous Lymphat Disord 2017;5:756-765

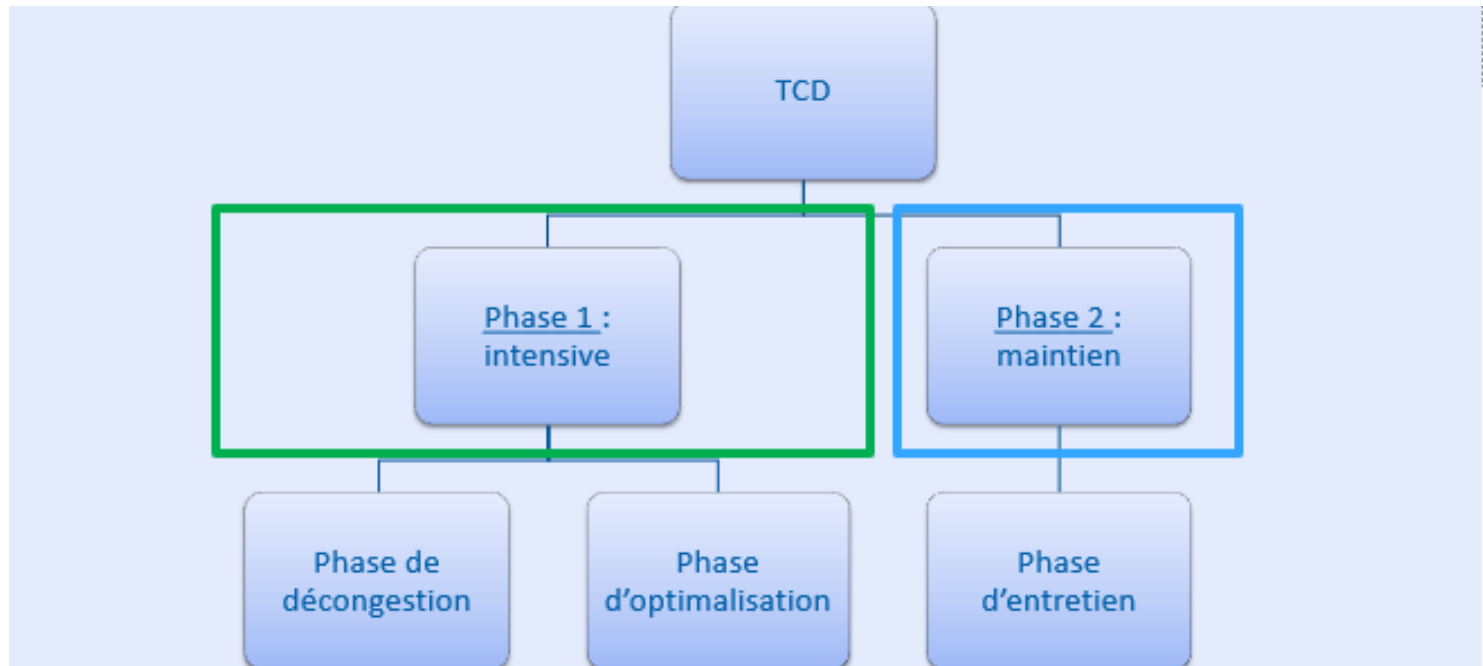
Thérapie complexe de décongestion (TCD)

Decongestive lymphatic therapy (DLT)



Executive Committee of the International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 2020
Damstra et al; The Dutch lymphedema [guidelines](#) based on the International Classification of Functioning, Disability, and Health and the chronic care model., 2017
Dacies and al; Interventions for Breast Cancer–Related Lymphedema: Clinical Practice [Guideline](#) From the Academy of Oncologic Physical Therapy of APTA; 2020

Phases de traitement



Vignes et al. Primary lymphedema French National Diagnosis and Care Protocol (PNDS; Protocole National de Diagnostic et de Soins). Orphanet Journal of Rare Diseases. 2021

Executive Committee of the International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 2020

The Dutch lymphedema [guidelines](#) based on the International Classification of Functioning, Disability, and Health and the chronic care model., 2017

Dacies and al; Interventions for Breast Cancer–Related Lymphedema: Clinical Practice [Guideline](#) From the Academy of Oncologic Physical Therapy of APTA; 2020

Moffatt Christine et al; best practice for the management of lymphoedema; International consensus; 2016

Drainage lymphatique manuel (DLM)?

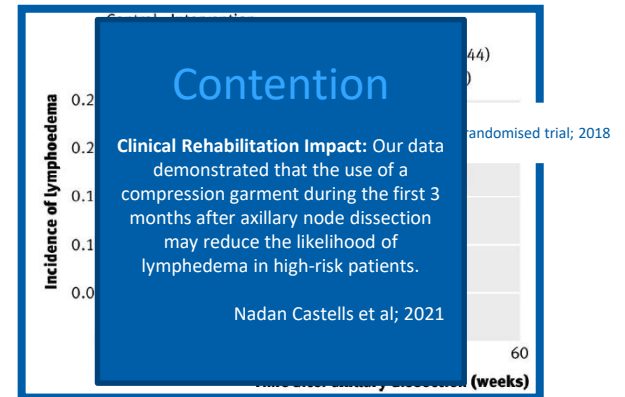
- Beaucoup controversé
- Pendant longtemps : le seul traitement
- Encore fréquemment prescrit (par les médecins), pratiqué (par les kinésithérapeutes) et demandé (par les patients)
- Action :
 - stimule la contractilité des lymphatiques
 - augmente la capacité de transport des collecteurs lymphatiques encore fonctionnels
 - Actif sur la composante liquidienne ... or évolution ... fibrose ...



DLM et prévention

Mining Lian et al; A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials; 2020

- 4 essais contrôlés randomisés
- n : 1364 patients (chirurgie cancer du sein)
- CCI : ne prévient pas significativement l'apparition d'un lymphoedème
- Wanchai et al; A Systematic Review; 2021
- Devoogdt N; a randomised trial; 2018



Mining Lian et al; A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials; 2020 - Nadan Castells et al; Effectiveness of Lymphedema Prevention Programs With Compression Garment After Lymphatic Node Dissection in Breast Cancer: A Randomized Controlled Clinical Trial; 2021 - Thompson Belinda et al; a systematic review of the literature ; 2021 - Devoogdt N, et al; 2018 - Wanchai et al; A Systematic Review; 2021 - Huang et al; 2013

DLM et lymphoedème

***Mining Lian et al; Manual lymphatic drainage for lymphedema in patients after breast cancer surgery: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials; 2020**

- A meta-analysis of 8 RCTs, including 338 patients :
- MLD did not significantly reduce lymphedema compared with the control group
- (standardized mean difference (SMD): -0.09, 95% confidence interval (CI): [-0.85 to 0.67])
- Wanchai et al; A Systematic Review; 2021
- Huang et al; A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials; 2013

***Une fois le gonflement réduit, les participants sont susceptibles de maintenir leur résultat s'ils continuent à utiliser une contention sur mesure**

*Executive Committee of the International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 2020

***Thompson Belinda et al; Manual lymphatic drainage treatment for lymphedema: a systematic review of the literature ; 2021**

- MLD may also provide additional benefits in volume reduction for mild lymphedema
- In moderate to severe lymphedema, MLD may not provide additional benefit when combined with complex decongestive therapy

DLM - Take home message

- Ne prévient pas l'apparition du lymphoedème
- Ne doit pas être utilisé seul
- Peut apporter des bénéfices supplémentaires surtout dans les cas de lymphoedème léger ...
- L'automassage doit être encouragé
- Ne devrait plus être prescrit en priorité ou seul...

Exercise therapy ?

Pendant des années, il a été recommandé aux patients atteints de lymphoedème de ne pas faire d'exercices...

...Harris Suzan; Challenging the myth of exercise-induced lymphedema following breast cancer: A series of case reports; 2000

...des preuves scientifiques de plus en plus nombreuses des bienfaits de l'exercice physique

Stout et al; A Systematic Review; 2017

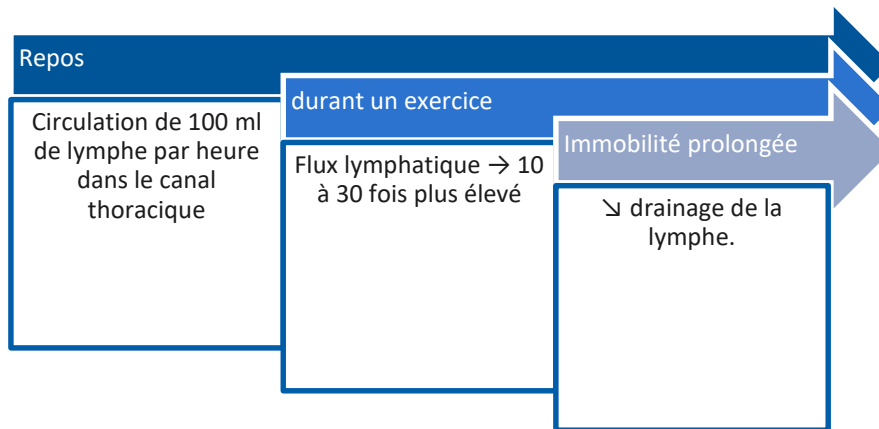
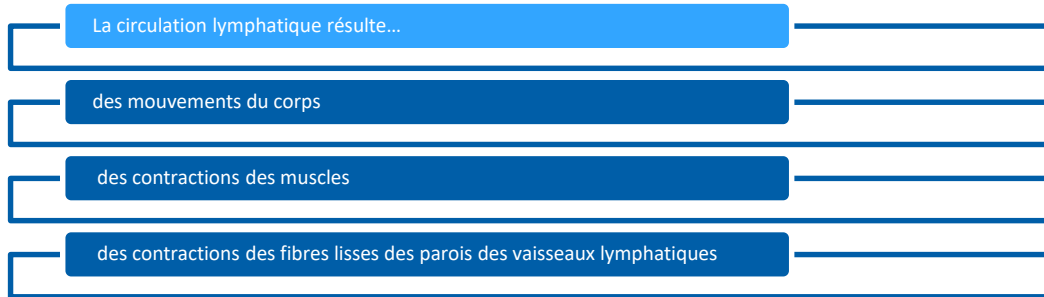
Mc Tiernan et al; Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review . Med Sci Sports Exerc 2019;51:1252-1261

Stout et al; A systematic review of exercise systematic reviews in the cancer littérature PM&R 2017;9:S347-384

Spei and al; Systematic review and meta analysis; 2019 - Roldan-Jimenez et al; 2021 - Kim et al; 2020 - *Campbell K; 2019 - Christina M Dieli-Conwright; 2018Garc iNon-occupational physical activity and risk of cardiovascular disease, cancer and mortality outcomes: a dose-response meta-analysis of large prospective studies; A Systematic Review; BMJ Journals; 2023

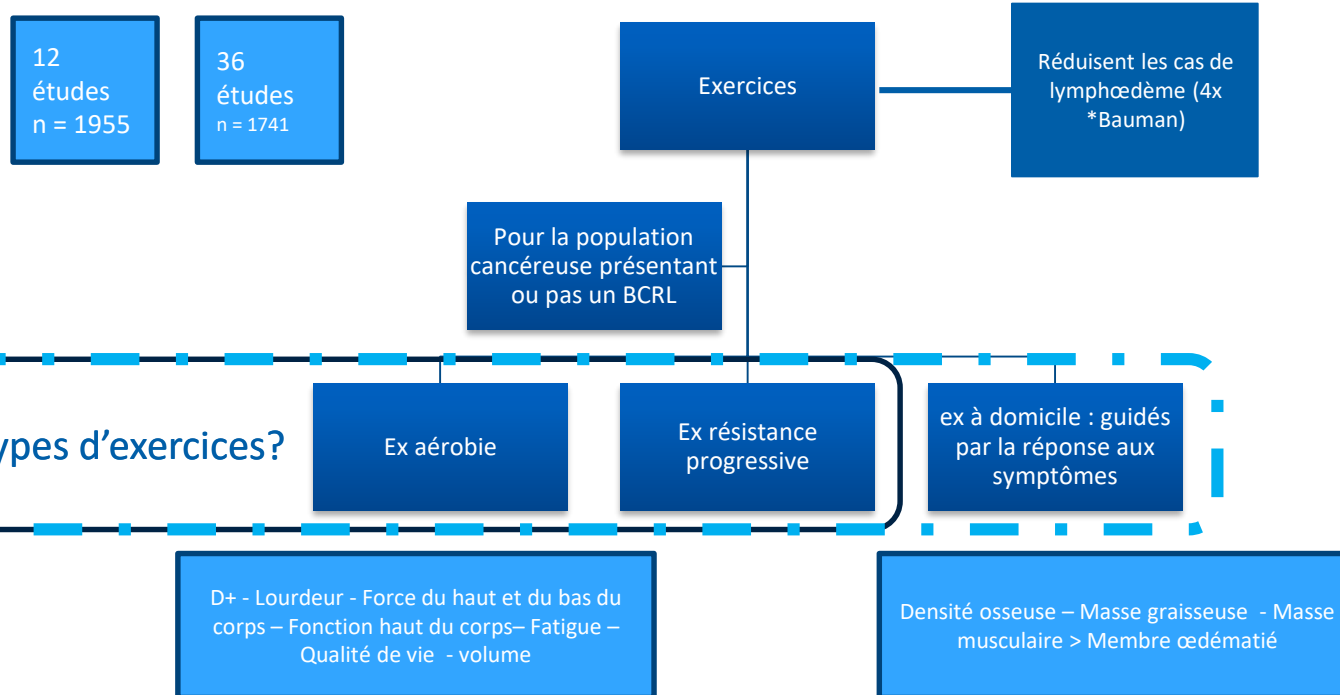
Système lymphatique

RAPPEL



Si les mouvements du corps ou l'activité physique s'intensifient, la lymphe circulera plus rapidement

Exercices en prévention et en traitement



Tendero-Ruiz et al; A Systematic review; 2020 - Hayes et al; A Systematic Review with Meta-analysis; 2022 - *Baumann et al; A Systematic Review; 2018
Hasenoehl et al; A systematic review update ;2020 - Wanchai; A systematic review; 2019 - Zhang et al; 2017 - Buchan et al; 2016 - Singh et al; Systematic Review and Meta Analysis 2016 - Nelson et al; A Systematic Review; 2016 - Jonsson C et al; 2014

Exercices ... avec ou sans compression?



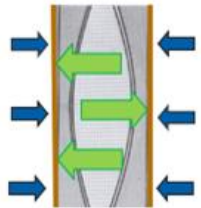
Executive Committee of the International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 2020
The Dutch lymphedema guidelines ; 2017 - Dacies and al; I2020
Jayaree P; 2021 - Pappalardo et al; 2021 - Hasenoehrl T et al; Resista systematic review update. Disabil Rehabil; 2020 - Vignes S; Lymphedema: From diagnosis to treatment; 2017

Allongement court



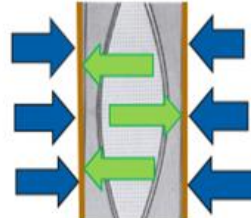
P de repos

Si allongement long



Contre P efficace en cas de lymphoedème

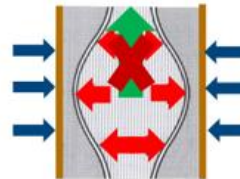
Si allongement court



Contre P efficace en cas de lymphoedème

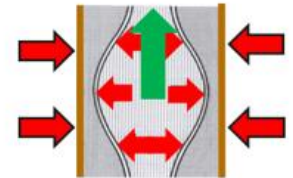
P de travail

Si allongement long



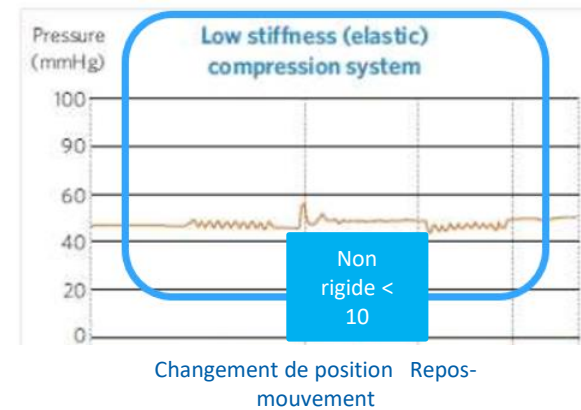
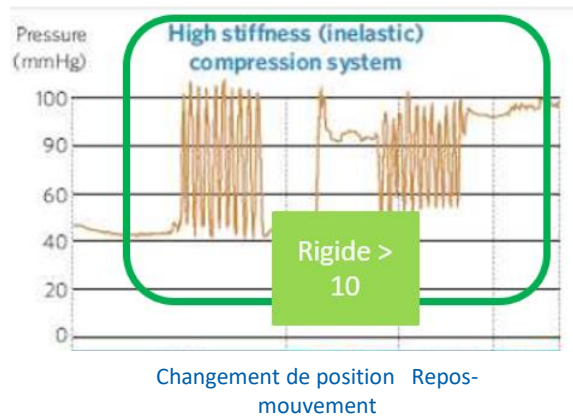
Contre P de travail efficace

Si allongement court



Contre P de travail efficace

Indice de rigidité statique : SSI
Indice de rigidité dynamique : IdR



Alternance de contre-pression → massage des tissus sous cutanés

→ ↑ flux lymphatique et veineux

Bandage multicouche



Loi de Laplace :
 $P = T_c / r_l$



Vêtement de compression

- Classes de compression : réf RAL
 - Fourchette de Pression
 - Dégressivité
 - IdeR
- Tricot plat



Vêtement de compression (annexe 94)

- MS : pression entre 23-32 mmHg (cl 2)
 - 2 vêtements ou 3 vêtements / an **si en une pièce** (prescription par un spécialiste)
- MI : classe 3 & 4
 - 4 vêtements / an (prescription par un spécialiste → médecin généraliste)



Annexe 94

Annexe au Règlement du 28 juillet 2003 portant exécution de l'article 22, 11°, de la loi relative à l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, coordonnée le 14 juillet 1994

recto

Annexe 94

PRESCRIPTION MEDICALE pour bas élastiques thérapeutiques pour la jambe et gaines de bras et gants élastiques thérapeutiques (art. 27) (à compléter par membre traité¹)

1. Identification du bénéficiaire (ou vignette de la mutualité)

Nom et prénom du bénéficiaire:
Adresse:
Numéro d'Identification à la Sécurité Sociale:
Nom ou numéro de la mutualité:

Bas élastiques thérapeutiques pour la jambe

Le médecin soussigné déclare que l'indication médicale visée à l'art 27, §12bis de la nomenclature est respectée et que la justification de ce diagnostic est conservée dans le dossier médical du bénéficiaire.

Motivation médicale

- ☐ Indications pour les bas élastiques thérapeutiques pour la jambe du sous-groupe 1, à savoir :
- lymphoedème uni- ou bilatéral après évidement ganglionnaire inguinal ou du petit bassin
 - lymphoedème après traitement par rayon de la région inguinale
 - lymphoedème primaire chronique héréditaire
 - malformation vasculaire congénitale

- ☐ Indications pour les bas élastiques thérapeutiques pour la jambe du sous-groupe 2, à savoir :
- prévention d'ulcère veineux récidivant en cas d'insuffisance veineuse chronique
 - présence d'une thrombose veineuse profonde objectivée
 - présence d'un syndrome post-thrombotique objectivé

Localisation, classe de compression nécessaire et type de bas :

Bas pour la jambe	Classe de compression			Gauche (quantité)	Droite (quantité)
	II ²	III	IV		
☐ Bas jarret (AD)					
☐ Bas cuisse (AG / AG-T)					
☐ Collant (AT / monoAT)					
☐ Pantalon de compression ³ (FT)					

Remarques éventuelles :

.....
.....
.....

¹ Pour un collant pour les 2 jambes (AT) ou un pantalon de compression (FT), une seule prescription médicale suffit.

² Uniquement pour les bénéficiaires jusqu'au 15^{ème} anniversaire.

³ Uniquement pour le sous-groupe 1.

Gaines de bras élastiques thérapeutiques et gants

Le médecin soussigné déclare que l'indication médicale visée à l'art 27, §12ter de la nomenclature est respectée et que la justification de ce diagnostic est conservée dans le dossier médical du bénéficiaire.

Motivation médicale :

- ☐ Indications pour les gaines de bras et gants élastiques thérapeutiques, à savoir :
- lymphoedème du membre supérieur, acquis ou présent à la naissance
 - malformation vasculaire du membre supérieur, présente à la naissance

Localisation et pression nécessaire :

Gaines de bras et gants	Pression (mm Hg) ⁴	Gauche (quantité)	Droite (quantité)
☐ Gaine de bras sans gant			
☐ Gaine de bras avec gant sans doigts			
☐ Gaine de bras avec gant avec doigts ouverts/fermés			
☐ Gant sans doigts			
☐ Gant avec doigts ouverts/fermés			

Remarques éventuelles :

.....
.....
.....

4. Identification du médecin prescripteur⁵

Nom et prénom:
Numéro INAMI:
Date
Signature du médecin prescripteur:

⁴ Au moins 15 mm Hg.

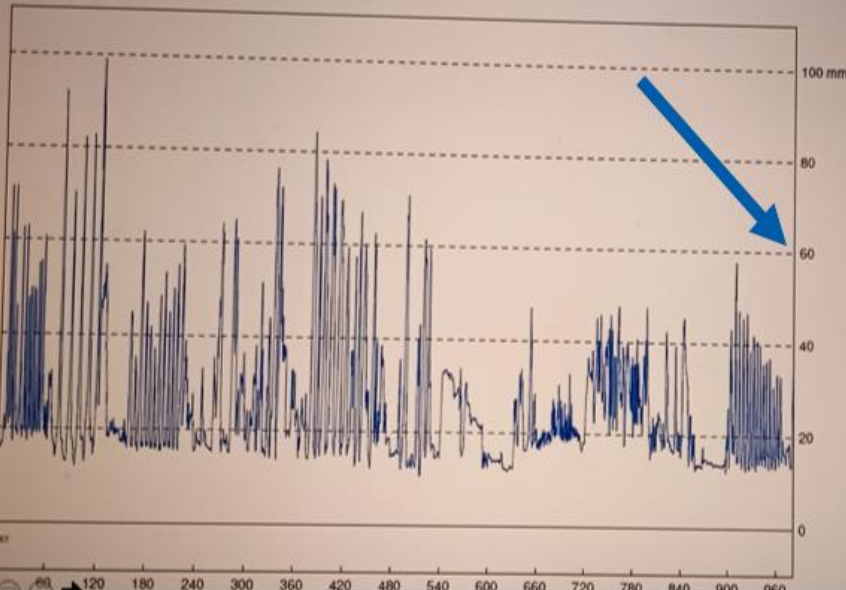
⁵ Lors de la première délivrance, les bas élastiques thérapeutiques pour la jambe du sous-groupe 1 doivent être prescrits par un médecin-spécialiste dont il est question au § 12bis, 2., a), de l'article 27 de la nomenclature.

Les gaines de bras et les gants élastiques thérapeutiques doivent être prescrits par les médecins dont il est question au § 12ter, 2, de l'article 27 de la nomenclature.

Avec ou sans compression?

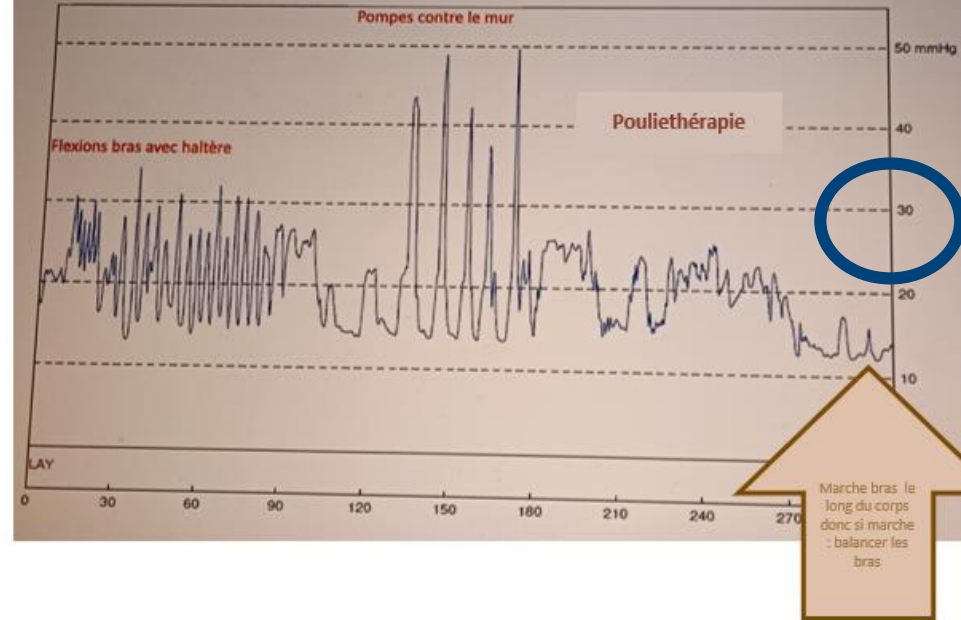
BM allongement court

CAPTEUR POSITIONNÉ AU NIVEAU DU BICEPS



Manchon rectiligne CI 2

CAPTEUR POSITIONNÉ AU NIVEAU DU BICEPS



Virginie Abbadie Longo ; LE BANDAGE, L'AUTO-BANDAGE, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SOUS BANDAGE ET LA PRESCRIPTION ; 2023 03 22

What type of exercise ?

Fiche retour à domicile

Vivre

Madame, Monsieur,

Vous venez de suivre une semaine de traitement intensif dans le cadre de la prise en charge de votre lymphoedème. Que votre lymphoedème soit d'origine primaire (apparu « spontanément ») ou secondaire (par exemple après un cancer ou un traumatisme), il fait partie des **pathologies chroniques**. Cela veut dire qu'il va toujours être plus ou moins présent.

Afin de préserver le plus longtemps possible les résultats de votre traitement et de diminuer un maximum l'impact de votre lymphoedème sur votre qualité de vie, il est **indispensable que vous adoptiez quelques habitudes**.

Le meilleur traitement global du lymphoedème est la thérapie complète de décongestion*. Il s'agit du port d'une contention, d'exercices physiques adaptés, de soins de peau auxquels peut éventuellement s'ajouter du drainage (manuel et/ou pneumatique).

Il est donc indispensable que vous vous **auto-gériez** chaque jour.

Qu'est-ce que cela veut dire... ?

1. Port d'une contention

- > Votre vêtement de compression doit être porté du lever au coucher (de 14 à 16 heures/jour).

- Il doit être **renouvelé** régulièrement ...

Pour un bras : trois fois par année civile si vous avez une gaine de bras « attachée » à une mitaine (en une pièce) ou deux fois par année civile si vous n'avez qu'une gaine de bras ou une gaine de bras et une mitaine en 2 pièces.

Pour une jambe : quatre fois par année civile.

- Dès que votre vêtement de compression semble ne plus convenir ou si 3 ou 4 mois se sont écoulés depuis que vous avez reçu le dernier, prenez contact avec nous !
- Il va de soi que vous devez porter votre vêtement dès que vous le recevez ! S'il semble ne pas être adapté, prenez également contact avec nous !
- Si pour une raison ou une autre, vous êtes au repos, vous devez d'autant plus porter votre vêtement de compression.

- > Bandage multicouche à allongement court (voir fiches explicatives et vidéos sur notre site)

- Si vous voulez garder le résultat de votre traitement plus longtemps, **mettez au moins deux nuits par semaine votre bandage multicouche à allongement court**.
- Vous pouvez le mettre également en journée lorsque vous faites une activité plus physique.
- Si vous avez une plaie : **privilégiez le bandage multicouche à allongement court** par rapport au vêtement de compression.

Rappel : pour favoriser la guérison des plaies, il faut absolument porter une contention.

2. Bouger

Vous devez bouger de trois manières :

- > Vivre c'est-à-dire réaliser toutes vos activités habituelles telles que faire le ménage, manger...

Mais ce n'est pas suffisant...

- > CHAQUE jour, à différents moments de la journée, mobilisez quelques fois chaque articulation.

- Si c'est votre bras qui est concerné : les doigts – le poignet – le coude et l'épaule.
- Si c'est votre jambe qui est concernée : les orteils – la cheville – le genou – la hanche.
- Cela vous prendra seulement quelques minutes.

- > Pratiquez au moins trois fois par semaine une séance d'exercices plus longue :

- Soit d'endurance : du vélo, de la marche, de la natation... pendant au moins 20 minutes.
- Soit du renforcement.
- Soit des exercices qui font intervenir la mobilité globale et l'équilibre.
- Vous devez commencer doucement et augmenter progressivement la difficulté tout en respectant vos limites.

Votre kinésithérapeute est là pour vous guider et vous encourager : demandez-lui de vous coacher.



3. Soins de la peau

CHAQUE jour, vous devez hydrater votre membre oedématisé.

Utilisez de préférence du lait hydratant.

Ceci va permettre de garder la peau souple et empêcher la peau de se **fibroser** (s'épaissir) – signe d'évolution du lymphoedème.

4. Auto drainage

Lorsque vous hydratez votre peau, faites-le depuis l'**extrémité la plus éloignée de votre membre en remontant le long de celui-ci jusqu'à la racine** (pli de l'aîne ou épaule).

Cela ne doit pas nécessairement être très long.

Si vous le désirez, une à deux fois par semaine, vous auto-drainez plus spécifiquement ; vous trouverez des vidéos et des fiches explicatives sur notre site.

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez le renouvellement de votre vêtement de compression, vous pouvez nous contacter au 081 42 45 95 ou 081 42 45 96.

Lien pour notre site : <https://www.chuclinamur.be/services/centre-de-reference-du-lymphoedeme/godinne>

Allez dans la phase de suivi !

* Société internationale de **lymphologie** International Society of **lymphology**

* The Dutch lymphoedema guidelines

* Critical Practice Guideline [E-on](#) the Academy of Oncologic Physical Therapy of APTA



Centre de référence du lymphoedème site Godinne Fiche programme à domicile



Centre de référence du lymphoedème site Godinne Fiche programme à domicile



Centre de référence du lymphoedème site Godinne Fiche programme à domicile

Exercices plus spécifiques mobilisateurs

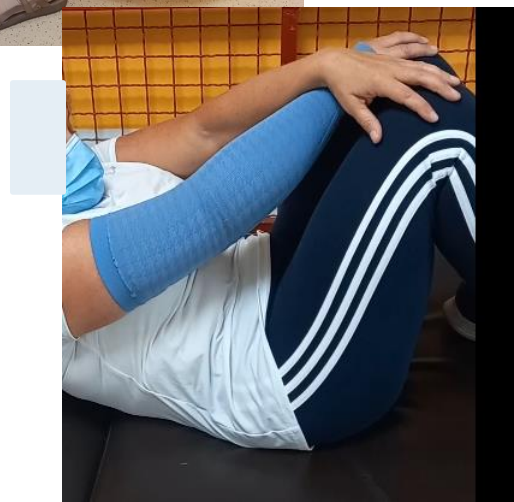




Exercices en aérobic, endurance, plus cardio....



- Equilibre
- Coordination
- Renforcement



Exercices – Take home message

- Prévient l'apparition du lymphoedème
- Améliore les paramètres subjectifs et objectifs
- Fait partie du DLT
- Doit être effectué avec une compression médicale
 - BM > Vêtement
- Est recommandé à chaque phase
- Doit être quotidien (renforcement)

CONCLUSIONS

- Prescrire en priorité l'exercice (renforcement - endurance aérobie) avec une compression médicale adaptée
 - Auto-prise en charge
- Vêtement de compression adapté
- Soin de peau

Merci pour votre attention

Des questions



Centre de référence du lymphoedème
081 42 37 71