



THUASNE

Des solutions
pour vous accompagner
dans la **prise en charge**
de votre **lymphoedème**



Sommaire

Qu'est ce que le système lymphatique ?	4
Qu'est ce qu'un lymphœdème ?	6
Qu'est ce qu'un lymphœdème pelvien et génital ?	10
Les stades du lymphœdème	12
Lipœdème ou lymphœdème ?	14
Comment traiter un lymphœdème ?	16
Quelles sont les complications possibles ?	18
Comment prendre soin de son lymphœdème ?	19
Les bénéfices du sport pour votre lymphœdème	20
Quelles solutions thérapeutiques pour vous accompagner ?	26



À SAVOIR



DISPOSITIF
DE SÉRIE



DISPOSITIF
SUR-MESURE
PATIENT



TRICOTAGE
CIRCULAIRE

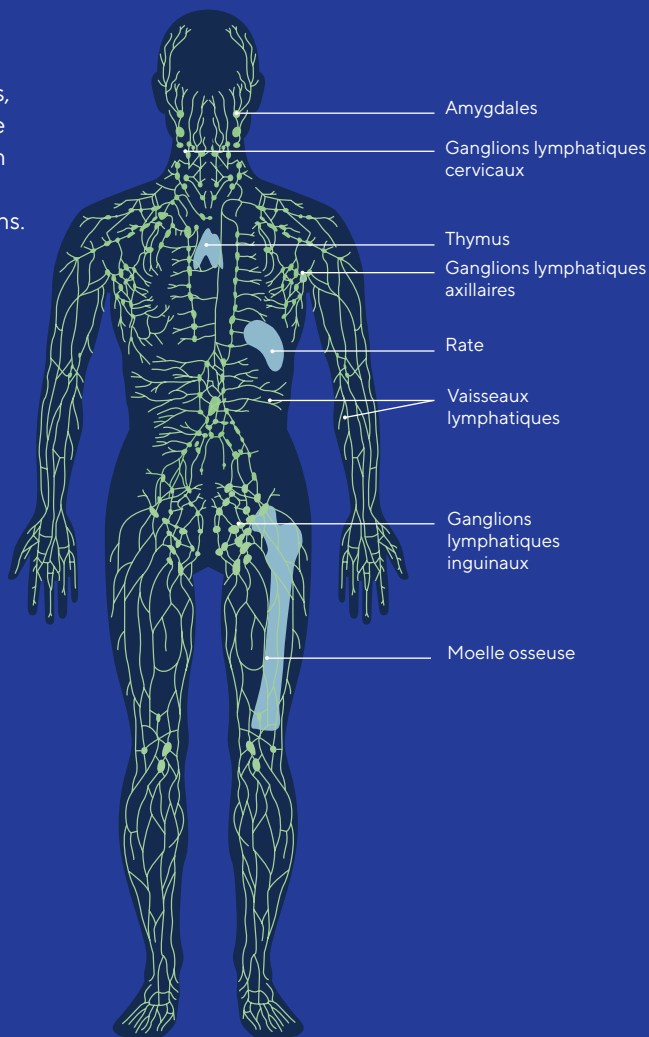


TRICOTAGE
RECTILIGNE



Qu'est ce que le système lymphatique ?

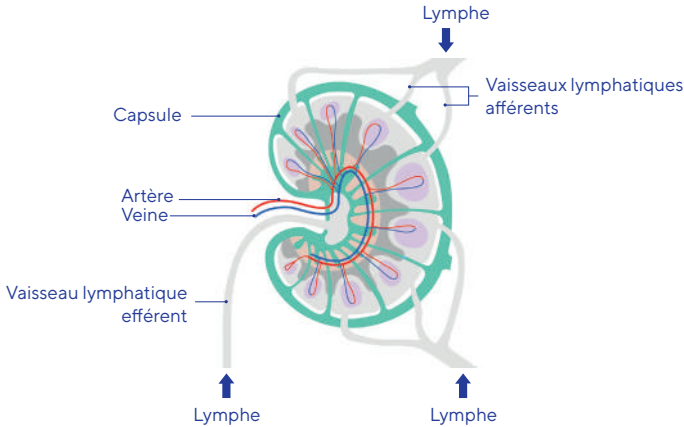
Constitué d'une série de canaux fins appelés vaisseaux lymphatiques, le système lymphatique participe à la protection de l'organisme contre les maladies et infections. Il représente la partie la plus importante du système immunitaire⁽¹⁾.



(1) Le système lymphatique. Site de l'Institut national du cancer

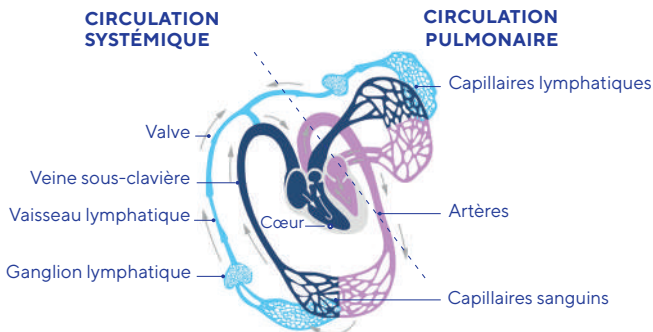
LE GANGLION LYMPHATIQUE

Les ganglions lymphatiques sont présents dans de nombreux tissus de l'organisme (sauf le cerveau, les muscles, le cartilage et la moelle osseuse). Ils sont regroupés sur des réseaux profonds, comme au niveau du thorax ou de l'abdomen, et des réseaux superficiels comme aux niveaux inguinal, axillaire ou occipital. Les ganglions lymphatiques sont le plus souvent situés le long des veines et des artères⁽¹⁾.



LA CIRCULATION LYMPHATIQUE

Les vaisseaux lymphatiques, qui se ramifient dans tout le corps, transportent un liquide contenant des lymphocytes (qui font partie des globules blancs) : il s'agit de la lymphe⁽¹⁾. Elle est filtrée par les ganglions lymphatiques et par un certain nombre d'organes tels que la rate, les amygdales, la moelle osseuse et le thymus.



(1) Le système lymphatique. Site de l'Institut national du cancer

Qu'est-ce qu'un lymphoedème ?

Maladie chronique liée à un mauvais fonctionnement du système lymphatique (réseau de canaux et de ganglions assurant la filtration de la lymphe), le lymphoedème résulte d'un blocage ou d'un ralentissement de la circulation de ce liquide entre les cellules et tissus de l'organisme. La lymphe accumulée dans les tissus sous-cutanés provoque un gonflement - qui reste indolore -, une lourdeur et une perte de mobilité d'une partie du corps⁽¹⁾. Le lymphoedème se développe spontanément, ou suite à une atteinte ganglionnaire lors des chirurgies de cancer, par exemple⁽²⁾.

(1) HAS - La compression médicale dans le traitement du Lymphoedème - 2010

(2) Institut National du Cancer - Patients et proches - Les cancers - Lymphoedème - Mars 2020



Lymphœdème
du membre supérieur

Lymphœdème
pelvien / génital

Lymphœdème
du membre inférieur

Qu'est-ce qu'un lymphoedème ?

Origine du lymphoedème

Lymphoedème primaire⁽¹⁾

Le lymphoedème primaire est lié à une malformation de tout ou partie du système lymphatique.

Dans plus de 95 % des cas, le lymphoedème primaire touche une personne sans qu'aucun autre membre de sa famille n'ait été affecté par un lymphoedème.

En fonction de l'âge, le lymphoedème primaire est divisé en 3 groupes :

- **Le lymphoedème congénital :**

L'œdème apparaît dès la naissance. Il représente 10 à 25 % des cas de lymphoedèmes primaires⁽²⁾.

- **Le lymphoedème précoce :**

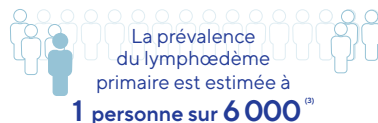
Il apparaît avant l'âge de 35 ans, souvent à la puberté, et représente 65 à 80 % des cas de lymphoedèmes primaires. Il s'agit de la maladie de Meige⁽³⁾.

- **Le lymphoedème tardif :**

Il apparaît après 35 ans et représente 10 % des cas de lymphoedèmes primaires.

Le lymphoedème primaire touche principalement les membres inférieurs (dans 80 % des cas), uni ou bilatéralement, et plus rarement le membre supérieur et le visage⁽²⁾.

Le lymphoedème primaire se déclenche par un choc (physique ou psychologique), une grande fatigue, une infection ou après une grossesse. Il s'étend au membre inférieur.



2/3 sont des femmes⁽⁴⁾



80 % des cas touchent le membre inférieur⁽⁵⁾



Cela peut-être déclenché :

- **Précocement**
Avant l'âge de 35 ans **pour 65 à 80 % des personnes concernées.**⁽⁴⁾
- **Tardivement**
Après 35 ans **pour 10 % des personnes concernées.**⁽⁴⁾

(1) Lymphoedema Framework. Best Practice for the Management of Lymphoedema. International consensus - Londres : MEP Ltd - 2006

(2) Le lymphoedème primaire - Document réalisé avec la collaboration du Docteur Stéphane Vignes / Consultation du centre de référence des maladies vasculaires rares / Hôpital Cognacq-Jay, Paris - Novembre 2007.

(3) Orphanet, portail sur les maladies rares et médicaments orphelins : Le lymphoedème primaire - Document réalisé avec la collaboration de : Docteur Stéphane Vignes / Consultation du Centre de référence des maladies vasculaires rares / Hôpital Cognacq-Jay, Paris - Novembre 2007

(4) Les lymphoedèmes du membre inférieur - Dr Marlène Coupé - Mars 2020 - Pages 22-23

(5) Lymphoedème primaire - Orphanet - Mars 2020 - Page 2

Lymphoœdème secondaire

Le lymphoœdème secondaire est lié à une altération du système lymphatique.

Cela peut être la résultante d'une inflammation, d'obésité, d'un traumatisme, du traitement d'un cancer, d'un accident ou d'une infection.

Le lymphoœdème secondaire affecte 10 à 50 %⁽¹⁾ des patients (homme ou femme) subissant une ablation des ganglions lymphatiques ou une radiothérapie. Le risque augmente après certaines chirurgies, chimiothérapies ou mastectomies. Certaines formes de cancer peuvent également être la cause de lymphoœdème.

L'ablation chirurgicale des ganglions lymphatiques au niveau des aisselles peut faire partie du traitement initial des patientes atteintes d'un cancer du sein. Si les cellules cancéreuses se sont propagées aux ganglions lymphatiques des aisselles, elles sont enlevées chirurgicalement⁽²⁾. Le risque de développer un lymphoœdème est accru lorsque la chirurgie est associée à la radiothérapie, lorsque le patient est obèse ou en cas d'ablation d'une partie importante de la chaîne ganglionnaire.

(1) S. Vignes, M. Arrault, M. Ebelin ; Effet délétère d'un acte chirurgical sur le volume d'un lymphoœdème du membre supérieur après cancer du sein - Doi : JMV-09-2006-31-4-0398-0499-101019-200519764

(2) Les lymphoœdèmes des membres : diagnostic, exploration, complications - S. Vignes, M. Coupé, F. Beaulieu, L. Vaillant, pour le groupe « Recommandations » de la Société Française de Lymphologie - Journal des Maladies Vasculaires 34-322, 314-322

(3) Lymphoœdèmes secondaires du membre supérieur après cancer du sein - S. Alran, A. Arnaud, J.-C. Biffaud, J.-C. Ferrandez, P. Heudel - Mars 2016

(4) Prise en charge du lymphoœdème secondaire du membre supérieur après un cancer du sein - Mars 2014

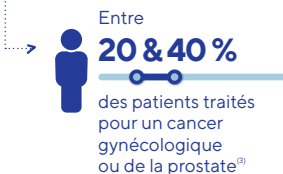


Le cancer du sein et son traitement est la cause principale du lymphoœdème du membre supérieur



1 femme sur 5 souffre d'un lymphoœdème post cancer du sein⁽³⁾.

Cela concerne



En valeur médiane, le lymphoœdème se déclenche **2 ans après la chirurgie ou la radiothérapie**⁽⁴⁾

Qu'est ce qu'un lymphœdème pelvien et génital ?

Lymphœdème pelvien et génital : définition et origine

Lymphœdème primaire⁽¹⁾

Le lymphœdème primaire pelvien et génital est généralement dû à une affection congénitale ou à une anomalie lymphatique primaire.

Souvent, ce lymphœdème affecte les deux membres inférieurs ainsi que le pubis et les organes génitaux.

Lymphœdème secondaire⁽¹⁾

Le lymphœdème secondaire pelvien et génital est généralement le résultat de diverses lésions du système lymphatique (traumatisme, chirurgie, radiothérapie...).

Ce lymphœdème peut toucher un seul ou les deux membres inférieurs, la partie proximale (cuisse), ainsi que le bassin et les organes génitaux externes.

Aujourd'hui, il y a un manque de solutions pour le traitement du lymphœdème pelvien et génital et une faible proportion de patients traités. La prévalence du lymphœdème dans les cancers gynécologiques varie de 5 à 70%⁽²⁾.

(1) ILF - Best practice for the management of lymphedema - 2016

(2) European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2020 - Le lymphœdème dans les cancers gynécologiques - 2020

Lymphoœdème pelvien et génital : facteurs de risque⁽¹⁾

Le lymphoœdème pelvien et génital peut résulter d'une intervention chirurgicale, d'un traumatisme, d'une radiothérapie, d'une maladie vénérienne ou d'une infection parasitaire (impliquant les ganglions inguinaux).

Plus rarement, il peut être la conséquence de la maladie de Crohn, de la sarcoïdose, de la rosacée ou d'une lymphadénite granulomateuse.



En général, le lymphoœdème pelvien et génital **est associé** au lymphoœdème des membres inférieurs.



(1) Whitaker 2009 - œdème génital masculin - Nestor torio pradon - 2015 - Traitement du lymphoœdème génital - Shim et al 2019 - lymphoœdème pelvien : approche de l'investigation et de la prise en charge

(2) Étude OLYMPY : Étude exploratoire visant à évaluer les bénéfices cliniques du port du MOBIDERM INTIMATE SHORT chez des patients atteints de lymphoœdème pelvien et/ou génital. - 2021 - 32 patients - n° ID-RCB: 2020-A00247-32. Objectif principal : l'évaluation par le patient de l'effet du MOBIDERM INTIMATE SHORT, après 12 semaines de port, sur une impression globale de changement de sa qualité de vie en lien avec le LP/LG.

Les stades du lymphœdème

Il existe **4 stades du lymphœdème**⁽¹⁾.



Sévère

- Morphologie irrégulière, dysmorphie
- Plis cutanés, fibrose, complications dermatologiques
- Œdème installé
- Signe du Godet négatif
- Excès de volume > 40 %
- Perte de mobilité

Modéré

- Signe du Godet positif
- Morphologie régulière
- Plis cutanés, inflammations et modifications cutanées
- Risque accru d'infection cutanée
- Œdème non réversible
- Excès de volume compris entre 20 % et 40 %

Installé

- Signe de Stemmer-Kaposi positif
- Plis cutanés, fibrose, inflammations et modifications cutanées
- Risque accru d'infection cutanée
- Œdème installé
- Excès de volume compris entre 20 % et 40 %

Léger

- Signe du Godet positif
- Morphologie régulière, absence de plis cutanés
- Œdème réversible
- Volume < 20 %

Stade latent

- Œdème peu visible
- Sensations sur le membre concerné : lourdeur, légers picotements, fatigue
- L'apparition de l'œdème prend plusieurs mois, voire plusieurs années

Symptômes

Il est important de diagnostiquer un lymphœdème le plus tôt possible, pour mettre en place une gestion et un traitement adapté.

Quels sont
les symptômes⁽¹⁾



Les symptômes peuvent dépendre du lymphœdème⁽¹⁾.
Les plus fréquents sont :

- Gonflement
- Sensation de lourdeur et d'inconfort
- Sensation de brûlures
- Difficultés de mouvement
- Durcissement ou épaissement de la peau

Diagnostic

Comment est diagnostiqué un lymphœdème?

Généralement, le diagnostic de lymphœdème repose sur un **examen, un questionnement du patient**, et la prise en compte de l'évolution des symptômes du lymphœdème selon les 3 stades.



Le médecin interroge le patient et recherche une cause liée à diverses pathologies (par exemple : cancer) pour voir si son lymphœdème y est lié⁽¹⁾.



Le médecin oriente ensuite le patient vers un spécialiste.

Le médecin vasculaire, en tant que spécialiste de l'appareil circulatoire et du système lymphatique, fera un diagnostic plus précis pour confirmer la présence d'un lymphœdème "réel" ou l'existence d'un œdème d'une autre origine (cardiaque, rénale, hépatique ou veineuse).

Il existe plusieurs examens cliniques **complémentaires** :

- L'Echo-doppler, réalisé pour exclure une pathologie veineuse⁽²⁾.
- Le scanner est utilisé pour faire une évaluation précise des ganglions lymphatiques et analyser de la topographie d'un œdème⁽³⁾.
- La lymphoscintigraphie peut également être réalisée. Elle consiste à réaliser une injection hypodermique au niveau des pieds d'un produit radioactif⁽³⁾.

Plusieurs tests sont effectués lors de la visite chez le spécialiste:

- Le signe du Godet : le médecin applique une pression avec son doigt sur le tissu affecté. Le signe est positif si, en retirant son doigt, le médecin observe une empreinte qui reste quelques secondes avant de disparaître. Un signe du Godet positif caractérise une consistance liquidienne du lymphœdème⁽³⁾.
- Le signe de Stemmer-Kaposi : il consiste à pincer la peau de la face dorsale de la base du 2^{ème} orteil. Ce test est considéré comme positif en cas de difficulté à pincer la peau. Un signe de Stemmer-Kaposi positif, est caractérisé par une modification des tissus sous-cutanés épaissis par la fibrose⁽⁴⁾.

(1) Société Canadienne du cancer - Le Lymphœdème - <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/lymphedema/?region=on>

(2) Lymphedema: From diagnosis to treatment - Oğuz Kayıran et al. Turk J Surg. 2017; 33(2): 51-57.

(3) Les lymphœdèmes des membres : diagnostic, exploration, complications - S. Vignes, M. Coupé, F. Beaulieu, L. Vaillant, pour le groupe «Recommandations» de la Société Française de Lymphologie - Journal des Maladies Vasculaires - 34, 314-322 - 2009

(4) Lymphœdème primaire - Orphanet - Mars 2020 - <https://www.orpha.net/data/patho/Pub/fr/LymphoedemePrimaire-FRfrPub11097.pdf>

Lipoœdème ou lymphœdème ?

Le lipoœdème est très souvent confondu avec le lymphœdème primaire des membres inférieurs.

En effet, ils ont le même symptôme principal : un important gain de volume dans les jambes, qui commencent à gonfler⁽¹⁾. Cependant, il existe des spécificités pour chacune de ces pathologies. **Le lipoœdème est une accumulation de tissus adipeux** (ensemble de cellules serrées les unes contre les autres qui stockent des graisses⁽²⁾). Cela affecte les deux jambes, des cuisses aux chevilles. Il se propage rarement au pied et touche souvent les femmes obèses⁽¹⁾.

Le lymphœdème, en revanche, est généré par une accumulation anormale de la lymphe. Il touche principalement les pieds, puis les chevilles et les mollets, mais rarement les deux jambes en même temps.

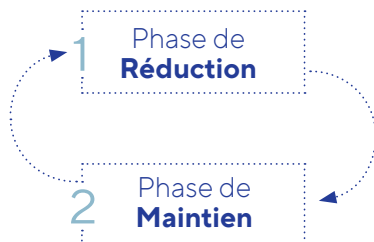
Si votre peau est souple mais vous fait mal lorsqu'elle est pincée, et si vos symptômes évoluent vers des ecchymoses et des signes d'insuffisance veineuse, ce pourrait être un lipoœdème car aucun de ces signes n'apparaît pour le lymphœdème⁽¹⁾.

(1) Vignes, Lipoœdème : une entité mal connue - Journal des maladies vasculaires - 37, 213-218 - 2012
(2) Futura Sciences - Futura Santé : Marie-Céline Ray - Tissu adipeux : qu'est-ce que c'est ? - 2021



Comment traiter un lymphoedème ?

Le traitement du lymphoedème comprend 2 phases :



La phase de réduction

La phase de réduction est également connue sous le nom de traitement décongestif intensif. Son objectif est de réduire au maximum l'œdème pour se rapprocher le plus possible du volume du membre sain opposé.

Les principaux traitements utilisés lors de cette phase sont:



• **Drainage lymphatique manuel (DLM)**, réalisé par un kinésithérapeute spécialement formé. Il stimule et facilite la circulation de la lymphe en favorisant le désengorgement des ganglions lymphatiques⁽¹⁾.



• **Bandages contentifs / compressifs**, utilisés en superposition, s'adaptent au volume du membre et peuvent être repositionnés à volonté. L'objectif est de réduire le volume de l'œdème. Ils peuvent être portés de jour comme de nuit⁽¹⁾.



• **Soins de la peau** pour prévenir les complications dermatologiques liées à l'accumulation lymphatique. Ils limitent la sécheresse et préviennent les lésions⁽¹⁾.



• **Activité physique** réalisée sous bandages. Ces exercices spécifiques permettent d'améliorer la circulation lymphatique, et de retrouver mobilité et souplesse⁽¹⁾.



• **Éducation des patients** pour promouvoir l'autogestion et le contrôle du volume à long terme. Il peut inclure : des soins quotidiens de la peau, des exercices / mouvements, de l'auto-drainage, de l'auto-bandage, une autosurveillance des complications et un ajustement du traitement en fonction des variations observées.

• **Évaluation psychologique** pour identifier les signes d'anxiété, de manque de motivation, de capacité à faire face à sa pathologie et de compréhension de la maladie en concordance avec le traitement.

• **Compression Pneumatique Intermittente ou pressothérapie** est un traitement complémentaire au drainage lymphatique manuel. Elle montre une efficacité pour éliminer l'eau des tissus mais est moins efficace vis-à-vis des protéines. C'est pourquoi le **DLM** reste nécessaire au traitement⁽²⁾.

La durée de cette phase peut varier d'une à plusieurs semaines, selon la sévérité du lymphoedème, et peut être renouvelé plus tard, en alternance avec la phase de maintien.

Cette phase peut-être traitée dans :

- Une cure thémale⁽³⁾
- Un centre hospitalier⁽⁴⁾
- Auprès d'un kinésithérapeute libéral spécialisé dans la prise en charge du lymphoedème⁽⁴⁾.

(1) Institut Curie - Mon réseau cancer du sein - Gérer les suites opératoires, les effets indésirables - Traitement du lymphoedème - Février 2020

(2) Johns Hopkins Medicine - DVT Prevention : Intermittent Pneumatic Compression Devices - Février 2020

(3) L'officiel du thermalisme - Pathologies, Santé - Lymphoedème : la cure thémale pour réduire les symptômes - Mars 2022

(4) Protocole National de Diagnostic et de Soins (PNDS) - Lymphoedème Primaire - Février 2019

La phase de maintien

La phase de maintien démarre dès l'obtention d'une réduction de volume satisfaisante⁽¹⁾.

Son rôle est de **stabiliser le volume du membre**, voire poursuivre la réduction mais aussi éviter les récurrences et permettre de retrouver une mobilité normale.



Contenir

Le jour, cette phase s'effectue avec des **orthèses de compression élastique sur-mesure patient**, qui permettent un drainage efficace de l'œdème lors des mouvements. Elles seront renouvelées régulièrement sous la surveillance d'une équipe spécialisée.

Elles contribuent à :

- Faciliter la circulation de la lymphe.
- Limiter la reprise du volume par un effet contentif.



Mobiliser

Il est possible, dans certains cas, de superposer plusieurs vêtements de manière à augmenter le niveau de la pression d'interface et d'obtenir ainsi la pression thérapeutique nécessaire.

Durant la nuit ou le jour (au repos), des **vêtements mobilisateurs spécialement adaptés** pour le traitement du lymphoedème sont à privilégier⁽²⁾.

Ils permettent d'**exercer une pression plus douce** tout en assurant un traitement continu pendant la nuit ou le jour (au repos) pour plus d'efficacité⁽³⁾.

Durant la nuit ou le jour (au repos), ces vêtements mobilisateurs permettent de :

- Favoriser la circulation lymphatique.
- Faciliter un traitement en toute autonomie.
- Continuer d'agir pendant le sommeil sans le perturber.



Contenir / Mobiliser

Pour le lymphoedème pelvien et génital, il est nécessaire d'avoir une compression ciblée autour du bassin et des fesses⁽⁴⁾.

Cette compression contribue à :

- Favoriser le drainage lymphatique.
- Maintenir ou réduire le gonflement.

(1) International Lymphoedema Framework - Best practices - Observational study - Septembre 2016

(2) ILF - Best practices for the management of Lymphoedema - International Consensus - 2006 - Page 34

(3) Whitaker - Lymphoedema management at night views from patients across five countries - British Journal of Community Nursing - Chronic Oedema Vol 21 N°10 - Octobre 2016

(4) HAS - La compression médicale dans le traitement du lymphoedème - 2010

Quelles sont les complications possibles ?⁽¹⁾

Il est important de prendre soin de votre lymphœdème pour éviter les risques de complications.
Les infections sont favorisées par le dysfonctionnement du système lymphatique.

Les complications que les patients peuvent rencontrer le plus souvent sont :

- Sècheresse de la peau.
- Inflammations.
- Erysipèle : infection de la peau due à des bactéries ; il est diagnostiqué sur un œdème enflammé et est précédé ou accompagné de fièvre ou de frissons.
- Lymphangite : inflammation lymphatique.

Comment prendre soin de **son lymphoedème** ?

HYGIÈNE ET SOINS DE PEAU ⁽¹⁾⁽²⁾



- Porter chaque jour les bandages et vêtements de compression prescrits.
- Désinfecter les plaies (s'il y en a).
- Garder une peau propre avec un lavage quotidien, en prêtant une attention particulière au séchage. (sans oublier les plis cutanés).
- Hydrater votre peau avec de la crème ou des lotions.
- Ne pas couper ni déchirer les cuticules.
- Se méfier des piqûres d'insectes.
- Éviter les blessures et les coups de soleil.
- Traiter toutes les infections.

VÊTEMENTS ⁽¹⁾



- Remplacer régulièrement vos vêtements de compression lorsqu'ils se détendent, et deviennent inefficaces.
- Éviter le port de bijoux.
- Porter des vêtements et chaussures confortables.

MESURES DIÉTÉTIQUES ⁽¹⁾



- L'obésité est un facteur de risque majeur dans le développement de lymphoedème. Il est important de maintenir un poids de forme.
- Avoir une alimentation équilibrée.
- Hydrater votre corps en buvant de l'eau - si possible, 2 litres par jour.

(1) Association Vivre Mieux le Lymphoedème - Quelques conseils - Décembre 2019

(2) Equilibre - Vivre avec le lymphoedème - Décembre 2019

LES BÉNÉFICES DU SPORT POUR VOTRE LYMPHŒDÈME :

MEMBRE SUPÉRIEUR, INFÉRIEUR, PELVIEN OU GÉNITAL



MARCHE NORDIQUE ⁽¹⁾

Mobilise **90 %**
des muscles du corps



450kcal
brulées en 1 heure*



20 % de poids
en moins sur les
articulations



Mobilise
la ceinture
scapulaire



ACTIVITÉS AQUATIQUES ⁽²⁾



Améliore
la circulation
sanguine et
le retour veineux



Effet relaxant
et sensation de
bien-être



Allège le poids du
membre affecté



PILATES/YOGA ^{(3) (4)}

Réduit l'œdème



Réduit les symptômes



Améliore
l'image de soi



Améliore
la qualité de vie



Effet relaxant
et sensation de
bien-être

* En moyenne

(1) Cahier de l'animateur de marche nordique. Site de l'UFOLEP - Décembre 2019

(2) B.G. Berger, D.R. Owen. Mood alteration with swimming—swimmers really do «feel better». Psychosomatic Medicine October 1, 1983 vol. 45 no. 5 425-433. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6635105> - Décembre 2019

(3) Pinto-Carral A, Molina AJ, de Pedro A, Ayán C. Pilates for women with breast cancer: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2018 Dec;41:130-140. doi: 10.1016/j.ctim.2018.09.011. Epub 2018 Sep 15. DOI: 10.1016/j.ctim.2018.09.011. - Décembre 2019

(4) Şener HÖ, Malkoç M, Ergin G, Karadibak D, Yavuzşen T. Effects of Clinical Pilates Exercises on Patients Developing Lymphedema after Breast Cancer Treatment: A Randomized Clinical Trial. J Breast Health. 2017 Jan 1;13(1):16-22. doi: 10.5152/tjhb.2016.3136. - Décembre 2019

Comment prendre soin de son lymphœdème ?

EXERCICES DE SPORT ⁽¹⁾

Il est fortement recommandé aux personnes atteintes de lymphœdème de pratiquer des activités physiques.

- L'activité physique tonifie les muscles, améliorant ainsi la circulation sanguine et stimulant le système lymphatique.
- Les sports les plus pratiqués par les personnes atteintes d'un lymphœdème sont : la marche nordique, les activités aquatiques, le Pilates, le Yoga et le Qi Gong.

Les bienfaits du port de vêtements de compression associé à l'exercice d'une activité sportive ont été scientifiquement démontrés⁽²⁻³⁾.

Lors d'une séance de sport, la circulation sanguine est intensifiée. Cela peut être douloureux en cas de lymphœdème⁽²⁾.

Les vêtements de compression sont précisément conçus pour limiter ces douleurs. Portés pendant l'effort, mais aussi pendant la phase de récupération, ils limitent l'apparition de la douleur et des œdèmes.



Améliore la circulation sanguine et stimule le système lymphatique⁽⁴⁾



Draine les œdèmes⁽⁴⁾



Favorise la souplesse de la peau⁽⁴⁾



(1) Association Vivre Mieux le Lymphoedème - Gérer la maladie - 2021

(2) HAS - La compression médicale dans le traitement du lymphoedème - Décembre 2010

(3) Couzan S. et al. Le sportif, un insuffisant veineux potentiel ? Nouvelle approche - 2006

(4) Keilani M, Hasenoehrl T, Neubauer M, Crevenna R. Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors - a systematic review. Support Care Cancer. 2016;24:1907-16, doi: 10.1007/s00520-015-3068-z

EXERCICES QUOTIDIENS

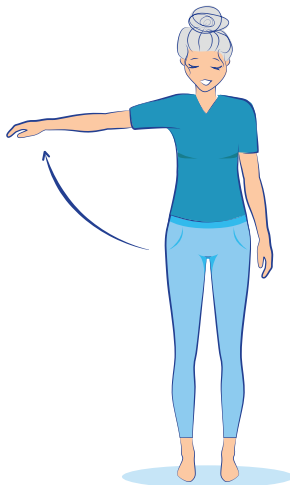
Lymphœdème du membre supérieur

Exercice

d'étirement du bras contre un mur ⁽¹⁾



- Tenez-vous droit, bien équilibré, avec les jambes légèrement ouvertes, face au mur.

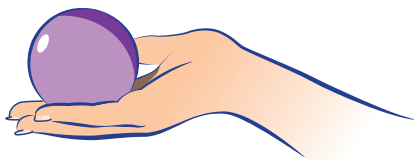


- Levez lentement le bras jusqu'à ce que vous atteigniez un point sur le mur au dessus de votre tête.
- Répétez cet exercice lentement.

Exercice

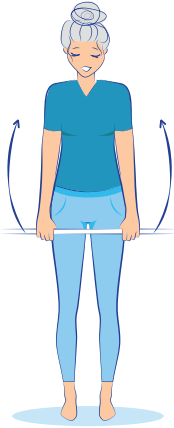
avec une balle en caoutchouc ⁽¹⁾

- Faites rouler la balle dans votre main sur le côté affecté en levant légèrement le bras.
- Répétez cet exercice régulièrement.



Comment prendre soin de son lymphoedème ?

Exercice *avec un bâton*⁽¹⁾



- Tenez-vous droit, bien équilibré, avec les jambes légèrement ouvertes, face au mur.



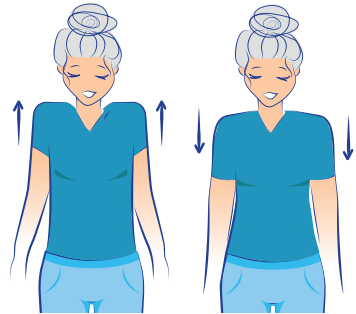
- Sans plier les coudes, levez les bras et placez le bâton au-dessus de votre tête.



- Bloquez en haut et pliez vos bras en les abaissant lentement tout en gardant le bâton horizontalement derrière votre tête.

Exercice *mouvement d'épaules*⁽¹⁾

- Tenez-vous droit, bien équilibré, les jambes légèrement ouvertes.
- Gardez vos bras le long du corps et bougez vos épaules en petites rotations.



- Après la rotation des deux épaules, soulevez et abaissez vos épaules.
- Répétez le mouvement pour chaque épaule.

EXERCICES QUOTIDIENS

Lymphœdème du membre inférieur

Exercice

Élévation des jambes⁽¹⁾

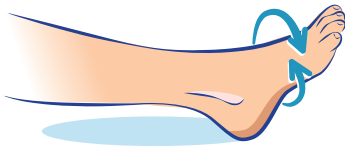
- Mettez-vous en position verticale, en levant les jambes sur une chaise, un mur u d'un tabouret ... de façon à ce que vos talons soient plus hauts que vos fesses.
- Cela favorisera la circulation veino-lymphatique.



Comment prendre soin de son lymphoedème ?

Exercice

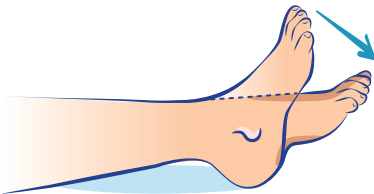
stimulation de la circulation lymphatique⁽¹⁾



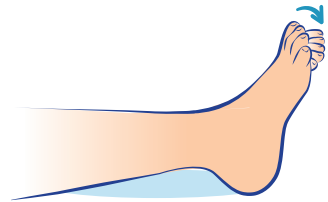
- Faites des cercles avec votre pied.



- Bouger votre pied de gauche à droite.



- Puis de bas en haut.



- Pliez et étirez vos orteils.

Répétez ces exercices (uniquement pour la jambe où se trouve le lymphoedème) plusieurs fois par jour, en portant les vêtements de compression prescrits.⁽¹⁾

Quelles solutions thérapeutiques pour vous accompagner ?

Le protocole Thuasne

Durant la phase de réduction

Les bandes ont l'avantage d'être repositionnables pour s'adapter au mieux aux variations de volume successives de l'œdème. C'est l'utilisation conjointe de plusieurs bandes qui aura pour effet de réduire l'œdème rapidement et efficacement ⁽¹⁾.

1



PROTECTION DE LA PEAU

Bande coton short stretch

Bande tubulaire, 100 % coton, douce ⁽²⁾ et doublée, elle offre une première couche confortable pour protéger la peau fragilisée par le lymphœdème.

2



DRAINAGE DE L'ŒDÈME

MOBIDERM bandage mobilisateur pour les œdèmes

Utilisé sous bandage réducteur, le dispositif Mobiderm mobilise les tissus sous-cutanés œdématisés ou indurés. Il se superpose à la première bande de protection cutanée.

3



CONTENTION

BIFLEXIDEAL bande à allongement court

Une bande extensible à allongement court (< 100 % d'allongement), Biflexideal, en troisième couche, garantit une contention de l'œdème, mais également un drainage efficace chez le patient actif (pression de travail élevée) ⁽³⁾.

4



COMPRESSION

BIFLEX bande élastique à allongement long

Pour réduire efficacement l'œdème, même en cas de mobilité réduite, une quatrième bande de compression, Biflex, sera ajoutée au montage de base et utilisée en port diurne uniquement.



Retrouvez nos tutoriels de pose de bandages :



(1) HAS - CNEDIMTS - Bon usage des technologies de santé - La compression médicale dans le traitement du lymphœdème - Décembre 2010

(2) Futura Tech - Du végétal aux textiles - Récolte, transformation et utilisation du coton - Décembre 2005

(3) Quéré - Prospective multicenter observational study of lymphedema therapy. POLIT study - Vascular Disease Journal - 2014 - Pages 4 et 5



CONTENIR



MOBILISER

**MEMBRE
SUPÉRIEUR/INFÉRIEUR**

**MEMBRE
SUPÉRIEUR**

**MEMBRE
INFÉRIEUR**

**PELVIEN/
GÉNITAL**

SÉVÈRE

Stade III :
morphologie
irrégulière

- ◆ Complications dermatologiques
- ◆ Modifications des tissus sous-cutanés : fibrose
- ◆ Excès de volume : > 40 %

**LYMPHATREX
Expert**



**MOBIDERM
SUR-MESURE PATIENT**



MODÉRÉ

Stade II :
morphologie
régulière

- ◆ Modifications et plis cutanés
- ◆ Fibrose
- ◆ Excès de volume : 20 - 40 %

**LYMPHATREX
Essential**



**MOBIDERM
autofit**



PARTIEL

Stade I :
morphologie
régulière

- ◆ Pas de plis cutanés
- ◆ Excès de volume : < 20 %

**MOBIDERM
Standard**

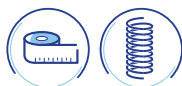


**MOBIDERM
Intimate Short**



LYMPHATREX Essential

Orthèses de compression sur-mesure patient
Tricotage circulaire sans couture



Pour quels patients



Les vêtements Lymphatrex Essential sont indiqués dans le traitement du lymphœdème primaire ou secondaire, du membre supérieur ou inférieur, pour les patients présentant :

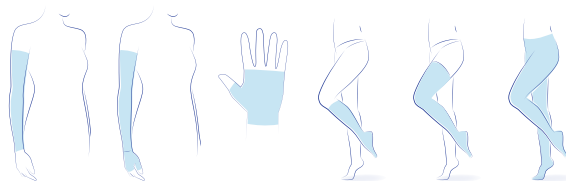
- Un lymphœdème, de stade débutant à modéré (stade 1 à 2)^(1,2)
- Un lymphœdème de petit volume, ne présentant pas de plis cutanés⁽¹⁾

Bénéfices



- Douceur⁽³⁾
- Confort⁽³⁾ : Maille souple, sensation de fraîcheur et coutures plates

Modèles :



Manchon simple

Manchon avec main attenante

Mittaine

Chaussette

Bas-cuisse

Collant

Couleurs : Beige  Noir 

Classes de compression :

Classe 2 (15 – 20 mmHg), classe 3 (20 – 36 mmHg),

(1) Selon la classification de l'ISL – International Society of Lymphology

(2) SFMV – Compression et lymphoedème du membre inférieur – Comité Interface Compression – Mars 2015 – Page 2

(3) IFTH – Analyse sensorielle des vêtements en tricot circulaire – Novembre 2019



LYMPHATREX Expert

Orthèses de compression sur-mesure patient
Tricotage rectiligne avec coutures



Pour quels patients



- Les vêtements Lymphatrex Expert sont indiqués dans le traitement du lymphoœdème, pour les patients présentant :
- Un lymphoœdème de stade avancé (stade 2 ou 3)⁽¹⁾
- Des plis cutanés⁽²⁾
- Une atteinte des doigts ou des orteils⁽²⁾
- Des circonférences de membres importantes⁽²⁾

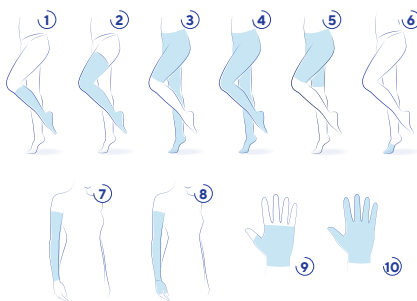
Bénéfices



- Douceur : tricoté à partir de fils microfibre de polyamide, naturellement doux⁽³⁾
- Confort : pinces anatomiques, thermorégulation⁽³⁾, tricot gainant et coutures plates
- Discretion : couleurs sobres et intemporelles

Modèles :

1. Chaussette
2. Bas cuisse
3. Hémi collant
4. Collant
5. Panty
6. Couvre orteils
7. Manchon simple
8. Manchon avec main attenante
9. Mitaine
10. Gant



Couleurs :

Beige  Beige bronzant  Noir 

Classes de compression :

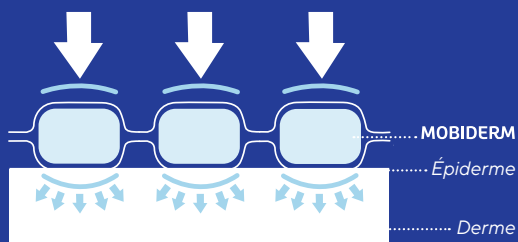
Classe 2 (15 – 20 mmHg), classe 3 (20 – 36 mmHg)
et classe 4 (> 36 mmHg)

(1) Selon la classification de l'International Society of Lymphology
(2) SFMV - Compression et lymphoœdème du membre inférieur - Comité Interface Compression - Mars 2015 - Page 2
(3) ETN 280 - Dossier textile polyamide - Juillet Août 2017 - page 1

VÊTEMENTS MOBIDERM

Prenant le relais de la compression diurne, et véritable alternative à l'auto bandage, les vêtements Mobiderm ont été développés pour continuer à mobiliser l'œdème pendant la nuit et le jour (au repos) et compléter ainsi les effets du traitement journalier.

Ces vêtements sont conçus dans une matière souple et élastique, qui leur permet de délivrer une pression douce, bien supportée en phase nocturne ou le jour (au repos)^(1,2). Ils intègrent la technologie Mobiderm composée de plots de mousse positionnés entre deux feuillets de non tissés et continuent de favoriser la circulation lymphatique par micro massages.



(1) I. Quéré , E. Presles, M. Coupé, S. Vignes, L. Vaillant, D. Eveno , S. Laporte, A. Leizorovicz, Investigateurs étude POLIT Prospective multicenter Observational study of lymphoedema therapy : POLIT study Journal des maladies vasculaires - 2014 - 39,256-263 39, 256-263

(2) Mestre - Interest of an auto adjustable night time compression sleeve (MOBIDERM Autofit) in maintenance phase of upper limb lymphedema: the MARILYN pilot RCT Support Care Cancer (25:2455 2462) - 2017 - Page 7





MOBIDERM Intimate Short

Short de compression et de mobilisation

Pour quels patients



Le Mobiderm Intimate Short est destiné aux patients présentant :

- Un œdème pelvien et/ou génital
- Un lymphœdème léger à sévère
- Un œdème stable ou évolutif
- Une morphologie régulière ou irrégulière

Bénéfices



- Amélioration de la qualité de vie : diminution significative de la gêne et du gonflement liés au lymphœdème génital⁽¹⁾
- Amélioration de la sévérité du lymphœdème, 45% des patients satisfaits⁽¹⁾
- **Discrétion** : Le produit est fin et peut être porté de jour et de nuit*
- **Facile à utiliser** : Le produit se compose d'un short et un pad
- **Facilité d'utilisation** pour 3/4 des patients⁽¹⁾
- **Confort du produit** : pour 93% des patients⁽¹⁾
- **Esthétisme du produit** : 93% des patients apprécient l'esthétique⁽¹⁾

Modèles :

Short Homme avec pad génital adapté



Short Femme avec pad génital adapté



Couleurs :

Noir et bleu marine



Classes de compression :

- 15 à 20 mmHg au niveau pelvien
- 5 à 10 mmHg au niveau abdominal et milieu de cuisse

*Se référer à la notice.

(1) Etude OLYMPY : Étude exploratoire visant à évaluer les bénéfices cliniques du port du MOBIDERM INTIMATE SHORT chez des patients atteints de lymphœdème pelvien et/ou génital. - 2021 - 32 patients - n° ID-RCB: 2020-AO0247-32. Objectif principal : l'évaluation par le patient de l'effet du MOBIDERM INTIMATE SHORT, après 12 semaines de port, sur une impression globale de changement de sa qualité de vie en lien avec le LP/LG.



MOBIDERM autofit

Vêtement mobilisateur ajustable pour les œdèmes



Pour quels patients



Les vêtements Mobiderm Autofit sont recommandés pour les patients présentant :

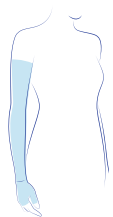
- Un lymphœdème léger à modéré
- Un œdème stable ou évolutif
- Une morphologie régulière ou irrégulière

Bénéfices



- Facile à enfiler et à enlever : vêtement semi-ouvert⁽¹⁾
- Attaches auto agrippantes : facilité et rapidité de mise en place
- Adaptation morphologique : plusieurs crans de serrage
- Mise en place précise et reproductible avec plusieurs repères d'ajustage
- Efficacité technologique⁽¹⁾
- Livraison rapide⁽²⁾

Modèles :



Manchon
avec
mitaine
attendant



Chaussette



Bas-cuisse

Couleur : Beige



(1) Mestre -Intérêt du manchon de compression nocturne auto-ajustable Mobiderm Autofit dans la phase de maintien du traitement du lymphœdème du membre supérieur; l'étude pilote Marilyn-Support Care Cancer (25:2455-2462) -2017 - Pages 6 & 7

(2) Comparé aux produits sur-mesure patient



MOBIDERM Standard



Vêtements mobilisateurs pour les œdèmes

Pour quels patients



Les vêtements Mobiderm Standard sont recommandés pour les patients présentant :

- Un lymphœdème léger à modéré
- Un œdème stable
- Une morphologie régulière

Bénéfices



- Efficacité technologie Mobiderm⁽¹⁾
- Livraison rapide⁽²⁾

Modèles :



Manchon



Mitaine



Gant

Couleur : Beige



MOBIDERM Sur-mesure patient



Vêtements mobilisateurs pour les œdèmes

Pour quels patients



Les vêtements Mobiderm Sur-mesure patient sont recommandés pour les patients présentant :

- Un lymphœdème modéré à sévère
- Un œdème stable
- Une morphologie irrégulière ou ne correspondant pas aux tables de taillage standard

Bénéfices



- Ajustement adapté grâce à une fabrication sur-mesure patient
- Efficacité de la technologie Mobiderm⁽¹⁾

Modèles :



Manchon



Manchon avec mitaine et pouce



Chaussette



Bas-cuisse

Couleur : Beige



(1) Mestre -Intérêt du manchon de compression nocturne auto-ajustable Mobiderm Autofit dans la phase de maintien du traitement du lymphœdème du membre supérieur: l'étude pilote Marilyn-Support Care Cancer (25:2455-2462) -2017.

(2) Comparé aux produits sur-mesure patient

Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications des produits avant utilisation. En cas de doute, consultez un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Contre-indications : **Mobiderm Intimate Short** : Infections cutanées pelviennes ou de la jambe, Femmes enceintes (dès le premier mois), Allergies connues aux composants utilisés, Artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec un index de pression systolique (IPS) < 0,6, Insuffisance cardiaque décompensée, Thrombose septique proximale, Phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle) au niveau de la cuisse, Posthécotomie datant de moins de 3 mois, Patient(e) présentant un œdème important localisé uniquement au niveau des petites lèvres. **Biflex** : AOMI (artériopathie oblitérante des membres inférieurs) avec un IPS < 0,6, plaies dermatologiques, abcès, dermatites infectées, pontage extra-anatomique, insuffisance cardiaque non équilibrée 10 11, phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle) thrombose septique, allergie connue à l'un des composants, neuropathie périphérique sévère. **Biplast** : Ne pas utiliser la bande Biplast dans les cas suivants : ne pas appliquer le produit directement sur une peau lésée ou plaie ouverte sans pansement adapté, ne pas utiliser en cas d'allergie connue à l'un des matériaux. Ne pas utiliser la bande Biplast dans les cas suivants si utilisation en pathologie vasculaire ou lymphatique, phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle), thrombose septique, ne pas utiliser la bande Biplast dans les cas suivants si utilisation en pathologie vasculaire ou lymphatique sur les membres inférieurs : artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec un IPS < 0,6, microangiopathie diabétique évoluée, insuffisance cardiaque décompensée, **Biflexideal** : Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à l'un des composants. AOMI (artériopathie oblitérante des membres inférieurs) avec un IPS < 0,6. Plaies dermatologiques, abcès, dermatites infectées d'un membre concerné, Microangiopathie diabétique évoluée (si pression > 30 mmHg), Insuffisance cardiaque décompensée, Phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle) d'un membre concerné, Pontage extra-anatomique, Thrombose septique d'un membre concerné, Neuropathie périphérique sévère. **Bandages Mobiderm**, infections cutanées du membre ou inflammation aiguë, allergies connues aux composants utilisés, thrombose septique, neuropathie périphérique sévère du membre ou inflammation aiguë, allergies connues aux composants utilisés, thrombose septique, neuropathie périphérique sévère du membre. Spécifiques aux membres inférieurs : artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec un index de pression systolique (IPS) < 0,6, insuffisance cardiaque décompensée, microangiopathie diabétique évoluée, phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle), pontage extra-anatomique, Membres supérieurs : pathologie du plexus brachial, vascularite des extrémités. **Vêtements Mobiderm Autofit**, infections cutanées du membre ou inflammation aiguë, allergies connues aux composants utilisés, thrombose septique, neuropathie périphérique sévère du membre. Spécifiques aux membres inférieurs : artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec un index de pression systolique (IPS) < 0,6, insuffisance cardiaque décompensée, microangiopathie diabétique évoluée, phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle), pontage extra-anatomique, Spécifiques aux membres supérieurs : pathologie du plexus brachial, vascularites des extrémités. **LYMPHATREX Essentiel** : allergies connues aux composants utilisés, affections dermatologiques suintantes ou majeures d'un membre concerné, phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle) d'un membre concerné, thrombose septique d'un membre concerné. Ne pas utiliser les dispositifs de compression **LYMPHATREX Essentiel**, pour les membres inférieurs en cas de : microangiopathie diabétique évoluée (pour une compression > 30 mmHg), insuffisance cardiaque, artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec indice de pression systolique (IPS) < 0,6. Une réévaluation régulière du rapport bénéfice/risque par un professionnel de santé s'impose en cas de : AOMI avec IPS entre 0,6 et 0,9, neuropathie périphérique évoluée, dermatose suintante ou eczématisée. **LYMPHATREX Expert** : affections dermatologiques suintantes ou majeures d'un membre concerné, allergies connues aux composants utilisés, phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle) d'un membre concerné, thrombose septique d'un membre concerné. Ne pas utiliser **LYMPHATREX Expert** sur les membres inférieurs dans les cas suivants : artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec un index de pression systolique (IPS) < 0,6, insuffisance cardiaque décompensée, microangiopathie diabétique évoluée (pour une compression > 30 mmHg). Une réévaluation régulière du rapport bénéfice/risque par un professionnel de santé s'impose en cas de : AOMI avec IPS entre 0,6 et 0,9, neuropathie périphérique évoluée. Ne pas utiliser **Lymphatrex Expert** sur les membres supérieurs dans les cas suivants : pathologie du plexus brachial, vascularites des extrémités.



Siège social :

120, rue Marius AUFAN - 92300 Levallois-Perret Cedex - France

Service Clientèle France de 8 h30 à 18 h 30

Tél. 04 77 81 40 42 - E-mail : commande@thuasne.fr

Service Clientèle DOM-TOM de 8 h 30 à 17 h 30

Tél. 04 77 81 40 07 - E-mail : domtom@thuasne.fr

www.thuasne.com

Nous nous réservons le droit de modifier nos produits sans préavis par rapport aux descriptions et illustrations de ce livret. Photos non contractuelles. Merci de vérifier la disponibilité des produits auprès de votre revendeur.

Photos : Studio Caterin - VGstockstudio/Shutterstock.com -

Thierry Malty.

Réf. 8203 092 000-01 (2022-04)



Thuasne
120, rue Marius AUFAN
92300 Levallois-Perret - France