

## FICHE D'INFORMATION PATIENT : Lymphoedème

Votre médecin a diagnostiqué un lymphoedème. Il peut s'agir d'une anomalie de fabrication de vos vaisseaux lymphatiques, ou bien d'une destruction des vaisseaux lymphatiques par une chirurgie, des rayons.

Le lymphoedème est une maladie chronique, qui nécessitera des soins réguliers tout au long de la vie. En l'absence de ces soins, le lymphoedème a tendance à s'aggraver et à augmenter de volume au cours des années.

**Vous devez éviter toute infection de la peau**, qui peut également aggraver le lymphoedème. Soignez précocement toute plaie, piqûre, éraflure... avec de l'eau et du savon, ou des antiseptiques.

En cas de lymphoedème d'une jambe, surveillez régulièrement la peau entre les orteils : en cas de fissure, il peut s'agir d'une infection à champignon (mycose), qui doit être traitée par des crèmes anti mycosiques. Le séchage soigneux entre les orteils après la douche permet de diminuer le risque de mycoses.

**En cas de signes d'inflammation du lymphoedème** (rougeur, chaleur, gonflement), vous devez consulter un médecin. Il peut s'agir d'une infection débutante, ou d'inflammation du lymphoedème.

**En cas de fièvre, de frissons, et de signes d'inflammation du lymphoedème**, il s'agit d'un **érysipèle**, qui est une infection sévère. Vous devez consulter un médecin en urgence pour avoir des antibiotiques.

**Votre vaccination contre le tétanos** doit être refaite tous les 10 ans.

**Le traitement le plus important du lymphoedème est la contention.** La contention est prescrite par le médecin, elle varie selon votre type de lymphoedème. **Elle doit être portée obligatoirement chaque jour, à vie, pour éviter l'aggravation du lymphoedème.** Il peut s'agir de bandes, de chaussettes ou de bas, **tous les jours**, mais parfois également la nuit.

**La kinésithérapie** est également importante dans le traitement du lymphoedème. Votre médecin vous a prescrit des séances de drainage lymphatique manuel. Le rythme des séances est en général de 2 à 3 par semaine. Chaque séance doit durer au moins 20 minutes. Les drainages se font également à vie, pour éviter l'aggravation du lymphoedème. Votre kinésithérapeute peut également vous proposer de la pressothérapie, et toute pressothérapie doit être précédée d'un drainage.

Votre lymphoedème ne doit pas vous limiter dans les activités de la vie quotidienne, dans le port de charges, l'activité sportive. Il n'y a pas d'interdictions. Néanmoins, si certains gestes entraînent de la douleur ou des gonflements, évitez-les.

En cas de lymphoedème d'un bras, évitez les prises de sang et la prise de la tension artérielle sur le bras atteint.

Enfin, l'hôpital de Tours étant un Centre Hospitalier Universitaire, votre médecin pourra vous proposer de participer à des protocoles de recherche dans le cadre de votre lymphoedème.