

Conseils pour les patients victimes d'un œdème ou en danger de contracter un œdème

J. ASDONK, C. BARTETZKO-ASDONK, E. KUHNKE

Clinique Feldberg (clinique lymphologique), Lehrinstitut für Lymphologie, Hanslachstrasse, 377821 Feldberg-Halkan (R.F.A.).

Des œdèmes lymphatiques risquent de se développer dans les membres supérieurs et dans les membres inférieurs en raison, soit d'une malformation congénitale, soit de lésion ou maladie des vaisseaux lymphatiques ; ou bien après des traitements anti-cancéreux de radiothérapie ou suite à des interventions chirurgicales sur le même terrain. Le patient bien informé sera capable de participer aux soins médicaux, d'éviter au moins en partie ou d'améliorer la résorption de ces gonflements très épais et très désagréables, s'il prend soin de suivre les deux principes énoncés ci-dessous :

1. Les vaisseaux lymphatiques qui existent encore ne doivent pas être comprimés et dans la mesure du possible ne doivent pas être de nouveau endommagés.

2. Dans les extrémités où se manifestent une circulation réduite de la lymphe, il importe de prendre de très grandes précautions pour éviter l'accroissement de l'œdème à la suite d'un traumatisme ou d'une surcharge des vaisseaux sanguins.

Il est donc important et nécessaire de se conformer aux instructions suivantes :

1. Éviter toute obstruction à la circulation lymphatique, et pour ceci :

- Ne portez pas de jarretière, de sous-vêtements ou de pantalons serrés.

- Les seins artificiels trop lourds gênent la circulation lymphatique, parce que la lanière de support du soutien-gorge coupe au niveau de l'épaule. Dans les cas du remplacement prothétique utilisez des seins artificiels légers.

- Ne laissez pas les extrémités pendre vers le bas trop longtemps et évitez la position assise ou la position debout trop prolongée. La circulation lymphatique se trouve ralentie lorsqu'elle doit fonctionner vers le haut.

- La chirurgie ou les traitements de radiothérapie du côté affecté doivent être poursuivis que pour des raisons vitales, ceci doit être discuté avec votre médecin ; rangez vous à son conseil.

2. La fatigue et le travail trop prolongé augmente la taille de l'œdème :

- préparez vous un programme soigneusement minuté pour les activités ménagères, pour le travail pour les activités, sportives et pour les vacances.

À éviter tout spécialement : le travail lourd et l'exercice physique nécessitant un grand effort dans des amplitudes de mouvement très larges.

Par contre, les activités physiques légères, au travail et dans la pratique des sports, sont permises si vous vous reposez fréquemment. Les sportifs nomment des exercices de ce type « interval training » ou entraînement par intervalle d'exercice et de repos.

Ne vous départissez pas de ce programme établi. N'hésitez pas à abandonner des activités que vous aimez beaucoup mais qui augmentent votre œdème.

- Réfléchissez à tout ce qui pourrait vous rendre le travail plus aisé. Adoptez les valises et paniers à provision qui comportent des roues.

- Portez des semelles spéciales si votre pied est en position défectueuse.

- Dans le cas d'œdème de la jambe, sachez qu'il est préférable de rester couché puis de marcher plutôt que de s'asseoir et de rester debout.

3. L'entraînement par intervalle est très efficace si vous y ajoutez un bandage de compression, parce que les muscles au travail s'épaississent et s'appuient contre le bandage. De cette manière, ils font circuler le liquide lymphatique en le repoussant vers le cœur, ce qui diminue l'œdème.

Simultanément, l'élévation des pieds va favoriser la circulation de la lymphe à l'aide de la traction gravitaire. Pendant les périodes de sommeil et de repos (par exemple, lorsque vous regardez la télévision) le bras ou la jambe doivent être surélevés.

4. Les blessures favorisent l'élargissement de l'œdème si il y a perte de sang, assurez vous donc :

- que la manucure ne coupe pas le sillon latéral qui entoure l'ongle ou l'eponychium ;

- n'utilisez pas de produit cosmétique irritant ou qui risque de produire des allergies ;

- évitez vous toutes les petites blessures ou irritations allergiques des doigts, de la main et du bras ainsi que des orteils, du pied et de la jambe.

Au cas où vous seriez victime d'une blessure, utilisez immédiatement une pommade bactéricide et anti-allergique.

Prenez note des exemples suivants :

- évitez les piqûres d'insectes, ne vous grattez pas. Les oiseaux, les chats et les chiens peuvent être dangereux. Mieux vaut être à l'avance extrêmement prudent ;

- les coupures et les brûlures, les ampoules au pied, l'abrasion de la peau, les ecchymoses au travail, pendant le voyage, à la maison, pendant le jardinage, pendant les vacances ou la pratique des sports sont très dangereuses pour le patient qui présente un œdème. Pensez toujours à la manière dont vous pouvez éviter de tels accidents.

Ne marchez pas pied-nu, ne travaillez pas dans le jardin, afin d'éviter de vous faire piquer par des roses ou des épines de lianes.

Protégez vous de toute blessure au travail et discutez de ces problèmes avec le médecin de famille ainsi qu'avec le médecin du travail.

Des blessures sévères comme des fractures ou des écrasements du membre sont dangereuses en cas d'œdème. Si cela vous arrive, nous vous recommandons de demander aussitôt une aide médicale intensive de la part d'un kinésithérapeute spécialisé dans le drainage de la lymphe et le traitement des œdèmes.

5. Les inflammations locales et autres maladies doivent être immédiatement traitées suivant les instructions du médecin.

Toutes les infections de peau ont pour résultat des inflammations concomittentes de la région œdématisée.

Les inflammations les plus fréquentes sont l'érysipèle accompagné d'une forte fièvre et de frissons. Vous devez immédiatement demander l'aide du médecin qui prescrira de la pénicilline ou d'autres antibiotiques si cela est nécessaire.

Un grand nombre d'infections et tout particulièrement des maladies d'origine rhumatoïde aggravent l'œdème du bras et de la jambe lorsque l'inflammation se développe dans le cou, l'épaule, la hanche ou la colonne vertébrale.

La même chose s'applique aux mycoses infectieuses et à d'autres maladies de la peau.

6. Évitez l'hyperthermie (avoir trop chaud) et l'hypothermie (souffrir du froid). Dans les deux cas, le résultat immédiat est un accroissement de la circulation du sang et un épaissement de l'œdème. Par conséquent observez les prescriptions :

- pas de modalités de chaleur en kinésithérapie, même pas de chaleur appliquée en dehors des régions œdématisées. Pas de bains thermaux, pas de sauna, pas de fomentation chaude ni de traitement par rayonnement de chaleur pas de capuche sèche-cheveux trop chaude et pas d'application cosmétique hyperthermique.

Ne passez pas vos vacances dans des zones très chaudes et évitez des pays où abondent les tiques, frelons, et tâons.

Ne vous exposez pas au soleil, et si vous êtes au soleil restez couvert de vêtements légers. Évitez les coup de chaleur dans la cuisine et sur le lieu de travail et évitez l'exposition au soleil lorsque vous travaillez dehors.

Par contre, il est recommandé de nager dans une eau à température entre 25 et 28° C. N'utilisez pas d'agent réfrigérant ou de fomentation chimique ou de glace réfrigérante pour le pique-nique.

Cependant, il est bon de savoir que les applications de mélasse ont montré leur pouvoir antiphlogistique.

7. Risques des massages, des exercices trop intenses et des interventions médicales.

Les massages trop appuyés et la gymnastique trop intense auront pour résultat une congestion des vaisseaux sanguins qui éventuellement les endommagera. D'après notre expérience, ceci élargit l'œdème énormément.

Des déformations tissulaires extrêmement précautionneuses du type des manœuvres de drainage lymphatique et thérapeutique de l'œdème par la méthode de Asdonk et Bartetzko permettent d'éviter les altérations des vaisseaux sanguins mentionnés ci-dessous, mais tout particulièrement améliorent la circulation de la lymphe (enseigné par Asdonk et Bartetzko est également celle préconisée par Follid et Leduc).

Les interventions médicales du côté de l'œdème (opération, ponction de sang, injection, perfusion) irritent les tissus, gênent l'extravasation et aggravent l'œdème.

Cependant, si elles sont nécessaires et importantes pour le pronostic vital ou la préservation de la santé, ces modalités médicales peuvent être effectuées à condition que les techniciens ne percent pas l'œdème sans que le fait soit porté à la connaissance du médecin.

Ne vous soumettez pas à des traitements d'acupuncture dans l'œdème ou dans la région périphérique.

Si vous formez le projet d'avoir des enfants, vous devez consulter un médecin spécialisé en lymphologie. Avec des précautions suffisantes et un traitement de qualité pendant la grossesse et au moment de la naissance, dans la plupart des cas, il vous sera possible d'avoir des enfants.

8. L'œdème est indépendant des habitudes de nourriture et d'hydratation. Cependant, pensez à ceci :

- un menu bien composé doit comporter peu de sel et une portion suffisante de légumes, de salade et de fruits qui de toute façon vous maintiendra en bonne santé générale ;

- l'alcool et la nicotine sont au contraire des dangers pour la santé.

Si vous avez d'autres questions après lecture de ces conseils, demandez rendez-vous à un médecin ou un kinésithérapeute qui soient spécialisés en lymphologie. Souvent les situations individuelles dépendent du cadre de vie et du type de travail, tout ceci diffère suivant les individus.