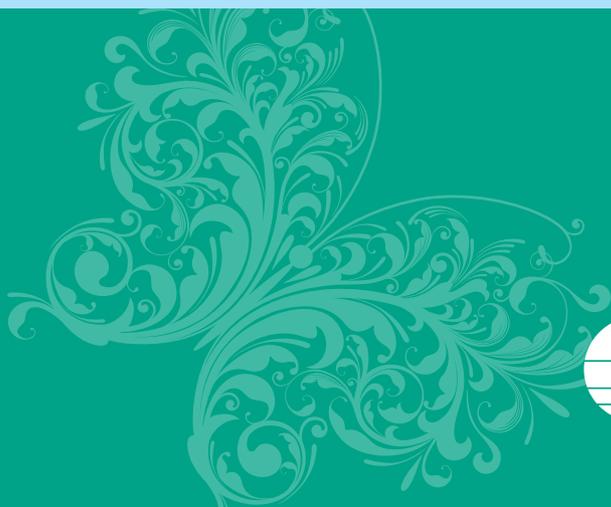




Ce que vous devriez savoir à propos du
LYMPHOEDÈME



Juzo



L'information qui suit s'adresse aux personnes qui ont eu des mastectomies, des lumpectomies, des radiothérapies, l'ablation des ganglions lymphatiques, des opérations chirurgicales, des infections ou des traumatismes aux membres. Vous êtes peut-être à risque de contracter le lymphœdème. Ou peut-être, vous ou un membre de votre famille avez reçu un diagnostic de lymphœdème à la naissance, durant l'enfance ou au début de l'âge adulte. Cette information vous aidera à comprendre ce qu'est le lymphœdème et comment il peut être géré.





« Un jour je me suis réveillé et mon bras et ma main étaient enflés. Je pensais que l'enflure se stabiliserait si j'élevais simplement mon bras pendant un moment. Quelques jours plus tard et à ma grande frustration, rien ne s'est passé. J'étais loin de me douter que ceci n'allait pas être une chose temporaire. Qu'est-ce que cela pourrait être? Quelle en est la cause? Qu'est ce que j'allais faire? Je vous remercie de continuer à lire, sachant que cette information m'a vraiment sauvé ma vie ».

—E.D.

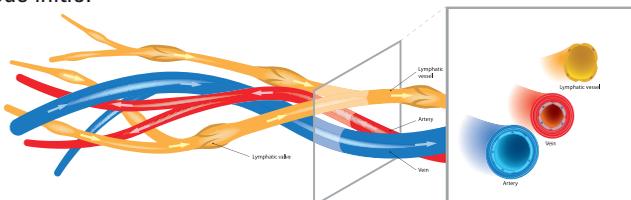
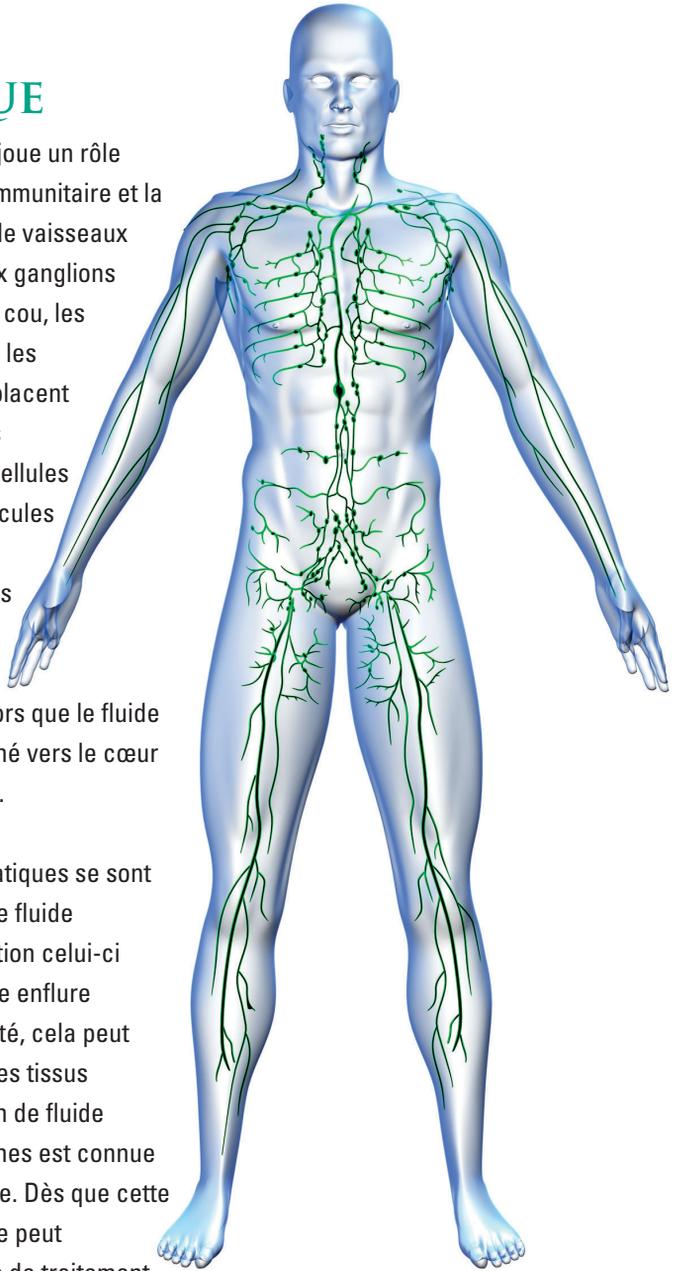
SI VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI EST PEUT-ÊTRE À RISQUE DE CONTRACTER LE LYMPHŒDÈME :

Veuillez vous assurer qu'il ou elle lise cette brochure et en donne une copie à son médecin. Notre objectif est de faire mieux connaître et comprendre le lymphœdème.

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Votre système lymphatique joue un rôle important dans la fonction immunitaire et la circulation. Il est composé de vaisseaux lymphatiques connectés aux ganglions lymphatiques situés dans le cou, les aisselles et l'aîne. Alors que les vaisseaux lymphatiques déplacent le fluide hors des tissus, les déchets, les bactéries, les cellules mortes, et les grandes molécules protéiniques sont collectés. Les déchets sont transportés vers les ganglions lymphatiques pour être décomposés et éliminés, alors que le fluide riche en protéine est retourné vers le cœur pour rejoindre la circulation.

Quand les vaisseaux lymphatiques se sont pas capables de retourner le fluide lymphatique dans la circulation celui-ci s'accumule, résultant en une enflure chronique. Si laissé non traité, cela peut entraîner le durcissement des tissus cutanés. Cette accumulation de fluide lymphatique riche en protéines est connue sous le nom de lymphœdème. Dès que cette affection se produit, l'enflure peut augmenter si un programme de traitement effectif n'est pas initié.



Se Développe Un LYMPHŒDÈME?

Un lymphœdème se développe le plus souvent dans un bras ou une jambe, mais peut être présent dans les deux bras et les deux jambes. Il peut également se produire dans les mains ou pieds, et même dans la poitrine, le dos, le cou, le visage, l'abdomen, et les organes génitaux.

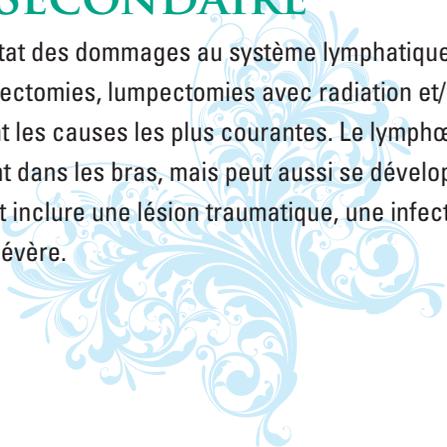


LE LYMPHŒDÈME PRIMAIRE

Le Lymphœdème Primaire est causé par des malformations du système lymphatique. Ces malformations sont plus courantes chez les femmes. Les symptômes peuvent être présents à la naissance ou peuvent se développer plus tard, souvent pendant la puberté ou une grossesse. Le lymphœdème primaire est plus courant dans les jambes, mais peut aussi apparaître dans les bras ou le torse.

LE LYMPHŒDÈME SECONDAIRE

Le Lymphœdème Secondaire est un résultat des dommages au système lymphatique. Des interventions chirurgicales telles que mastectomies, lumpectomies avec radiation et/ou l'ablation des ganglions lymphatiques sont les causes les plus courantes. Le lymphœdème secondaire se manifeste plus couramment dans les bras, mais peut aussi se développer dans les jambes. D'autres causes peuvent inclure une lésion traumatique, une infection, ou une insuffisance veineuse chronique sévère.





QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Le lymphœdème peut se développer en quelques mois après une intervention, des années plus tard, ou pas du tout. Le premier signe évident du lymphœdème est une enflure caractérisée un aspect de « peau d'orange ». Ceci est reconnaissable quand la peau est appuyée pendant quelques secondes et l'indentation ne disparaît pas immédiatement. D'autres symptômes peuvent inclure une sensation de serrement ou une lourdeur dans la zone affectée ou des changements dans la texture de la peau. Vous pouvez même remarquer que les bijoux et vêtement vous semblent serrés.



QUE FAIRE SI LES SYMPTÔMES APPARAISSENT?

Si votre système lymphatique est compromis, cette zone du corps devra travailler davantage pour circuler le fluide. Quand il est incapable de répondre aux besoins du corps, une enflure et une accumulation de liquide sont susceptibles de se produire. Cela est pourquoi les vaisseaux lymphatiques dans la zone compromise ont besoin de soutien externe.



LE PORT DE VÊTEMENT DE COMPRESSION

Le port d'un vêtement de compression fournit une pression externe pour aider le drainage lymphatique et avec espoir empêcher toute enflure supplémentaire. Bien que l'enflure est quelquefois réversible, dans la plupart des cas elle ne l'est pas et elle pourrait conduire au lymphœdème chronique.

Quand vous êtes sur le point de vous livrer à des mouvements répétitifs, tel que l'exercice, le nettoyage, l'entretien extérieur, le golf ou le tennis c'est une bonne idée de porter un vêtement de compression. Il est aussi important de porter un vêtement de compression pendant le vol lorsque vous voyagez par avion. La baisse de pression cabine dans l'avion engendre un stress sur le système lymphatique et circulatoire et peut augmenter l'enflure.

QUEL EST LE TRAITEMENT POUR LE LYMPHŒDÈME?

Une fois le diagnostic du lymphœdème confirmé, certaines procédures de traitement sont indiquées. Puisqu'il n'y a pas de remède pour le lymphœdème, l'objectif du traitement est de réduire l'enflure et de maintenir la réduction. Pour une majorité des patients, cela peut être accompli par l'application habile de la Thérapie Décongestive Complète (TDC) qui est sûre, fiable, et non effractive. Elle est prouvée de fournir des résultats positifs à long terme pour le lymphœdème primaire et secondaire. La TDC est réalisée par des thérapeutes spécialement formés. Le traitement se compose de quatre éléments :

- **Le Drainage Lymphatique Manuel (DLM)**
- **Des Vêtements Ou Des Bandages De Compression Graduelle**
- **Des Soins Meticuleux De La Peau**
- **Des exercices thérapeutiques**





LE TRAITEMENT

La Thérapie Décongestive Complète se déroule en deux étapes, la première étant de déplacer le fluide lymphatique hors de la zone affectée et de réduire l'enflure en utilisant des techniques de drainage lymphatique manuel (DLM) et des bandages. Idéalement ces traitements sont effectués chaque jour, cinq jours par semaine pendant 2 à 4 semaines, suivant la sévérité. Une fois que l'enflure est réduite, le patient est équipé d'un vêtement de compression graduelle. Ceci marque la seconde étape, dans laquelle le patient ou la patiente joue un rôle important dans ses soins auto-administrés continus. Porter des vêtements de compression graduelle, être méticuleux avec les soins de la peau, et effectuer le drainage lymphatique manuel soi-même et des exercices thérapeutiques assureront le succès continu.

Les procédures de traitement telles que diurétiques ou la chirurgie ne sont pas appropriées pour le lymphœdème. Initialement, un diurétique diminuera le contenu d'eau et réduira l'enflure, mais les molécules de protéines restent dans les tissus et l'enflure se reproduira dès que le médicament perd son efficacité. Les méthodes chirurgicales pour le lymphœdème n'ont pas produit de résultats satisfaisants.



« Il est important de faire preuve de constance quant au port de votre vêtement ».
McKenna Johnson,
Patient atteint du lymphœdème et client de Juzo de longue date



UN APERÇU DÉTAILLÉ

1. Le Drainage Lymphatique Manuel (DLM) :

Le Drainage Lymphatique Manuel est nécessaire pour gérer le volume de liquide de l'extrémité affectée pour obtenir une taille normale ou presque normale. Des bandages sont utilisés dans l'étape 1 et des vêtements de compression dans l'étape 2.

2. Vêtements De Compression Graduelle :

Des vêtements de compression graduelle sont nécessaires pour maintenir le volume réduit des membres et sont conçus pour remplacer les bandages qui ont été utilisés plus tôt dans le traitement. Ils sont portés au cours de la journée pendant que vous êtes actif. Pendant la nuit lorsque vous dormez, des bandages ou vêtements de nuit sont généralement portés. Les vêtements de compression aident à maintenir l'enflure à un niveau minimal, à améliorer la circulation, et à prévenir la ré-accumulation du fluide lymphatique dans la zone. Les vêtements doivent être portés chaque jour, le reste de votre vie.

3. Pompes Pneumatiques De Compression :

Certains traitements peuvent inclure l'utilisation d'une pompe pneumatique de compression. Ce dispositif mécanique fonctionne comme une manche avec des chambres qui sont gonflées d'air par intermittence. Ce dispositif est quelquefois utilisé en combinaison avec la Thérapie Décongestive Complète (TDC).



ALLÉ DU TRAITEMENT

4. Les Soins De La Peau :

Avec le lymphœdème, la peau est généralement sèche et des gerçures peuvent se former facilement, la rendant très susceptible aux infections. Une lotion à pH bas, sans alcool et fragrances doit être utilisée pour maintenir l'hydratation de la peau et pour la protéger. En cas d'infection, consultez votre médecin immédiatement!

5. L'exercice :

Un thérapeute qualifié peut recommander un programme d'exercices qui convient particulièrement à vos besoins et votre capacité. Un programme efficace d'exercices favorisant la décongestion aide le système musculaire à déplacer le fluide lymphatique hors de la zone affectée. Tout exercice qui cause des douleurs ou des sensations douloureuses des muscles doit en être discuté avec un thérapeute. Un exercice modéré telle que la natation, la marche, le vélo, l'entraînement musculaire léger et le yoga sont recommandés. Des sports trop agressifs qui peuvent causer des blessures doivent être évités. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme.



LE STYLE DE VIE

DES CONSEILS POUR GÉRER ET VIVRE AVEC LE LYMPHOEDÈME

Si vous courez un risque de développer le lymphœdème ou si vous l'avez déjà, ces directives vous aideront à empêcher et à gérer la maladie. Bien que vous n'avez peut être pas besoin de suivre chaque suggestion, il est bon d'en être informé.

Si vous avez le lymphœdème, il est important que vous évitiez toute blessure et épuisement dans la zone affectée. Vous devez porter les vêtements et/ou bandages de compression prescrits conformément aux instructions de votre médecin ou thérapeute. Assurez-vous que tous vos dossiers médicaux sont mis à jour et considérez porter un bracelet d'alerte du Réseau national de lymphoedème (National Lymphœdème Network, ou NLN).



1. VÊTEMENTS & BIJOUX

Évitez de porter de porter des vêtements serrés ou qui restreignent vos mouvements qui peuvent bloquer la circulation ou causer des irritations et une enflure. Les manches de chemise, bretelles de soutien-gorge, ceintures, chaussettes et lacets doivent être de la taille appropriée. Des chaussures avec des talons bas sont recommandées. Des bijoux, y compris les montres, bracelets, et bagues ne doivent pas êtres portés serrés. Évitez de porter des sacs à main, valises, et sacs à bandoulière lourds sur le côté qui est affecté.



2. SOINS DE LA PEAU

Garder la peau protégée en utilisant une lotion hydratante et lavez avec un savon doux à Ph équilibré. Lorsque vous prenez un bain, l'eau doit être tiède, pas chaude. Évitez des produits cosmétiques, détergents, déodorants, et parfums qui irritent la peau ou causent des allergies. Examinez vos pieds, mains, et membres régulièrement pour tout changement puisque des lésions ouvertes invitent les bactéries et l'infection. Évitez des coupures, piqûres, égratignures, brûlures et morsures d'insecte qui pourraient augmenter l'enflure ou favoriser l'apparition d'infections. Utilisez un écran solaire et un insectifuge régulièrement. Des gants sont aussi une bonne mesure de protection pour les mains lorsque vous lavez la vaisselle, cuisinez, nettoyez ou travaillez dehors.



UN TRAUMATISME PEUT AUSSI AUGMENTER L'ENFLURE & ENDOMMAGER DAVANTAGE LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Éviter de faire prendre votre tension, des intraveineuses, prises de sang, et vaccins dans le membre affecté. Ne pas couper dans les cuticules lorsque vous coupez vos ongles des doigts et des orteils. Utilisez un rasoir électrique lorsque vous vous rasez.

3. UNE BONNE NUTRITION

Une augmentation de poids complique le lymphoedème. Adopter un régime alimentaire équilibré de fruits, légumes, grains entiers et protéine. Évitez une consommation excessive d'aliments gras, de sucreries, de sel et d'alcool. Buvez beaucoup d'eau et de liquides non sucrés.

4. L'EXERCICE

L'exercice modéré tels que la natation, la marche à pied, le vélo, l'entraînement musculaire léger et le yoga sont recommandés. Des sports trop agressifs peuvent causer des blessures et doivent être évités. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme.

5. LE TEMPS & LE VOYAGE

Portez toujours des vêtements de compression lorsque vous voyagez en avion ou lorsque vous conduisez, selon les recommandations de votre médecin ou thérapeute. Lorsque vous voyagez en voiture, assurez-vous que la ceinture de sécurité est confortable et faites des arrêts fréquents puisque une position assise prolongée peut augmenter l'enflure. Évitez des changements extrêmes de températures (plus de 32 degrés (90° F) ou en-dessous de -17 degrés (0° F), bains de soleil, lits de bronzages, saunas, bains de vapeur, et spas.



FAQ

EST-CE QUE LE LYMPHŒDÈME PARTIRA UN JOUR?

S'il est diagnostiqué à un stade précoce, le lymphœdème peut être géré par un traitement approprié, des vêtements de compression de qualité, et de bons soins de la peau. C'est pourquoi la gestion est clé.

OÙ PUIS-JE TROUVER UN THÉRAPEUTE EN DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL?

De nombreux hôpitaux ont des thérapeutes formés en drainage lymphatique manuel (DLM) dans leur service de physiothérapie et d'ergothérapie ou des centres de réadaptation ambulatoires. Les organisations du lymphœdème fournissent la liste de thérapeutes DLM sur leur site Internet. NALEA (North American Education Services) www.lymphedemaeducationassociation.org

OÙ PUIS-JE ACHETER DES VÊTEMENTS DE COMPRESSION?

Les vêtements de compression sont vendus dans les magasins de fournitures médicales et certaines pharmacies. Les mesures sont prises par un tailleur certifié pour garantir que les vêtements sont de la bonne taille. Visitez le site Web à l'adresse juzousa.com pour trouver un détaillant local.

EST-CE QUE MON ASSURANCE PAIERA POUR LES VÊTEMENTS DE COMPRESSION?

Cela dépend du type d'assurance que vous avez et dans quel(le) État(Province) vous vivez. Appelez votre compagnie d'assurance pour vérifier la couverture d'assurance.

COMMENT PUIS-JE ENTRETENIR MES VÊTEMENTS DE COMPRESSION?

Le lavage et séchage journalier à la machine avec un détergent doux est recommandé pour maximiser l'efficacité thérapeutique. Ne pas utiliser d'assouplissants, de chlore ou d'agent de blanchiment qui pourraient endommager votre vêtement. Consultez les instructions du fabricant se rapportant à l'entretien.

COMMENT PUIS-JE METTRE DES VÊTEMENTS DE COMPRESSION?

Il est recommandé d'enfiler des gants pour protéger vos vêtements contre des accros par des ongles et bijoux. Il y a aussi de nombreux dispositifs fonctionnels qui facilitent et rendent plus confortable le port et l'enlèvement des vêtements. Demander à votre tailleur certifié pour une démonstration de ces dispositifs.

VÊTEMENTS

Juzo propose une gamme complète de produits de compression pour le contrôle du Lymphœdème. Des bas de compression aux manches de compression et gants de compression, les vêtements Juzo sont confortables, durables et à la mode. Ils fournissent une compression thérapeutique et ont de nombreuses caractéristiques et avantages à valeur ajoutée. Les vêtements maintiendront leur compression pendant six mois.





« J'ai acheté une paire pour essayer et je suis tombé amoureux... et ne peux pas m'arrêter de m'en vanter et de les montrer. Une semaine après les avoir portés, mes jambes se sentaient et semblaient mieux! C'est une sensation merveilleuse d'être « normal » de nouveau! ».

- *HRBS*



« Après le cancer du sein, on m'a dit que j'avais le lymphœdème et que les meilleurs vêtements à porter sont Juzo, que j'aimerais le confort, l'ajustement, et la flexibilité. Et après avoir porté dix manches et gants au cours des trois dernières années, je suis sincèrement heureuse. Juzo a rendu le lymphœdème beaucoup plus facile à gérer. Merci' ».

- *Brenda D.*



« J'ai utilisé votre manche pour bras depuis deux ans avec d'excellents résultats. Je trouve que votre produit est très confortable et il rend ma vie si facile! Merci ».

- *Maria J*



« J'ai trouvé avec le lymphœdème, que mes patients ont eu de meilleurs résultats et un plus grand confort avec Juzo comparé avec (concurrents). En tant que physiothérapeute, j'ai été très satisfait avec le produit et la gamme de produits ».

- *Jamie D., Physiothérapeute*

Pour une approche facile à mettre et à enlever les vêtements de compression, Juzo propose aussi le Système Slippees innovant.

Pour un fournisseur de vêtements pour lymphœdème Juzo près de vous, veuillez appeler la Ligne des Soins aux patients Juzo au

1-888-255-1300 ou **juzousa.com**.

Pour De Plus Amples Renseignements:

www.mylymphedema.com

National Lymphedema Network
www.lymphnet.org

Lymphatic Education & Research Network (LE&RN)
www.lymphaticnetwork.org

Lymphedema Treatment Act
www.lymphedematreatmentact.org

American Lymphedema Framework
www.alfp.org

Canadian Lymphedema Framework
www.canadalymph.ca

Lymphovenous Society of Canada
www.lymphovenous-canada.ca

ABCD After Breast Care Diagnosis
www.abcdbreastcancersupport.org
1-800-977-4121 (24 Hour Patient Hotline)



JUZO USA
1-888-255-1300
www.juzousa.com

JUZO CANADA LTD.
1-888-255-1300
www.juzo.ca



Visit www.juzousa.com or www.juzo.ca for more information