

Soins de la peau

Une personne avec un lymphœdème est plus susceptible de développer une infection au niveau du membre ou de la zone atteinte, en raison d'une réduction localisée du drainage lymphatique et, par conséquent, avec une fonction immunitaire altérée. C'est pourquoi les soins de la peau méticuleux sont importants. Le but des soins de la peau est de réduire le risque de lésion cutanée, comme des infections fongiques ou infectieuses : dermo-hypodermite ou érysipèle. Ces affections peuvent aggraver le lymphœdème et rendre l'œdème plus difficile à gérer. La gestion et la surveillance quotidienne gardent la peau souple, douce et plus résistante.



CE QUI EST RECOMMANDÉ

- Laver la peau quotidiennement (si possible) avec de l'eau tiède et, si la peau est très sèche ou fragile, utiliser un nettoyant sans savon.
- Sécher soigneusement la peau, en particulier entre les plis de la peau, les orteils et les doigts, afin d'éviter les infections fongiques ou la macération.
- Hydrater quotidiennement la peau avec une lotion ou une crème adaptée à son type de peau en veillant à ce qu'elle soit complètement absorbée avant de mettre les vêtements de compression (en particulier lorsqu'il s'agit de vêtements de compression fabriqués avec du caoutchouc naturel). Utiliser une serviette pour éliminer tout excès d'hydratant. L'application d'un produit hydratant est souhaitable pour la nuit.
- Protéger la peau du soleil en portant les vêtements de compression et en appliquant une crème de protection aux UV, là où la peau est exposée.
- Protéger sa peau contre les morsures, les égratignures, les coupures, les brûlures et les écorchures. Porter ses vêtements de compression, faire attention aux animaux de compagnie. Pour ceux qui ont un lymphœdème du membre supérieur, utiliser des gants de jardin, de cuisine et de vaisselle, au besoin. Pour ceux qui ont un lymphœdème du membre inférieur, utiliser des chaussures et des chaussettes bien ajustées pour éviter les frottements et les ampoules. Penser à utiliser des chaussures de protection à la plage pour éviter de marcher pieds nus.
- Pour éviter les brûlures, être prudent pour ne pas exposer sa peau à des surfaces ou de l'eau à température élevée (par ex. saunas, spas ou eau de bain).
- Utiliser un produit anti-insecte, si besoin.
- Faire attention aux soins des ongles, privilégier un soin de pédicurie médicale ou consulter un pédicure pour des problèmes d'ongles.
- Vérifier sa peau tous les jours pour repérer tout changement tel que écorchures, fuites de lymphes, points de pression des vêtements de compression ou changements de couleur de peau.



A NE PAS FAIRE

- Ignorer les signes d'infection telles que rougeur, éruption cutanée, chaleur,



Lymphœdème pédiatrique et primaire

sensibilité et ou douleur et ne pas consulter immédiatement un médecin en cas de suspicion d'infection.

- Négliger les fuites de liquide lymphatique. Ne pas garder la peau propre et sèche pour le port de vos vêtements ou bandages de compression et ne pas consulter un médecin au besoin.
- Ignorer les blessures de son membre atteint sans nettoyer et désinfecter la plaie et ne pas consulter un professionnel en cas d'aggravation ou de lenteur de la cicatrisation.
- Ignorer la douleur, les marques de pression ou de frottement de vos vêtements, bande de silicone ou bandages. Cela peut signifier qu'ils doivent être remis en place ou que le pansement doit être réappliqué.
- Utiliser une méthode d'épilation des membres touchés qui pourrait altérer l'intégrité de la peau ou causer des lésions cutanées.