

Prise en charge du lymphœdème pendant la crise du COVID-19



Contexte¹

- Le **lymphœdème à lui seul n'augmente pas la sensibilité au coronavirus**, à l'exception des patients atteints de lymphœdème avec des anomalies lymphatiques étendues touchant la poitrine ou les poumons et avec un déficit immunitaire généralisé.
- Les principaux **symptômes de la COVID-19** (maladie à coronavirus 2019) comprennent la fièvre, la toux, des courbatures et douleurs, un essoufflement et des troubles sensoriels (goût, odorat).
- Le **virus** responsable de la COVID-19 est appelé SARS-CoV-2 (coronavirus 2 du syndrome respiratoire aigu sévère).
- **Entrée du virus** : le virus pénètre dans votre organisme par le nez, la bouche ou les yeux, quand quelqu'un **tousse** ou **éternue** dans votre direction, ou lorsqu'il est présent sur vos mains et que vous vous touchez le visage.



Précautions¹

Les personnes atteintes de lymphœdème doivent prendre les mêmes précautions que les autres, bien que cela puisse être plus difficile si elles portent un gant de compression dans le cadre de leur traitement. Ces précautions sont basées sur les recommandations du Lymphedema Support Network¹ :

- **Lavez-vous fréquemment les mains** pendant la journée. Utilisez un désinfectant ou un gel pour les mains si aucune installation de lavage des mains n'est disponible. Si vous utilisez des équipements partagés tels que des claviers ou des téléphones, essuyez-les avec des lingettes antibactériennes entre chaque utilisateur.
- Prenez l'habitude de **ne pas vous toucher le visage, la bouche et les yeux**. Respectez la distanciation sociale et **évitez de serrer la main d'autres personnes**.
- Si vous toussiez ou éternuez, **couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir ou avec votre manche au niveau du coude ; jetez le mouchoir usagé et lavez-vous les mains. Pour les personnes présentant un lymphœdème du bras : éternuez dans le creux du coude du bras non affecté.
- **Hydratez-vous les mains** car un lavage fréquent peut rendre la peau sèche et craquelée, ce qui peut provoquer des infections bactériennes cutanées.



Conseils spéciaux pour les personnes portant un gant ou un manchon de compression avec mitaine

Les conseils suivants ont été tirés du Lymphedema Support Network¹ :

- Dans la mesure du possible, lavez vos vêtements de compression tous les jours en respectant les instructions du fabricant. Si cela n'est pas possible, ne vous inquiétez pas. Contactez votre prestataire de soins de santé pour savoir si vous pouvez avoir un ensemble de vêtements de compression de rechange.
- Vous pouvez choisir de porter un gant en plastique jetable sur votre gant de compression ou votre mitaine lors de vos déplacements ou si votre travail exige que vous vous laviez fréquemment les mains. Sachez toutefois que les gants peuvent donner une fausse impression de sécurité et que vous pouvez facilement être contaminé s'ils ne sont pas utilisés correctement.
- Emportez avec vous un vêtement de compression de rechange dans un sac en plastique fermé. Vous l'utiliserez si vous craignez que votre gant de compression n'ait été contaminé (pour gagner de la place, enroulez soigneusement ce vêtement). Placez le vêtement de compression sale dans le sac en plastique, fermez le sac et conservez-le ainsi jusqu'à ce qu'il puisse être lavé. Jetez le sac en plastique.
- Pour plus d'instructions, consultez les recommandations du Lymphedema Support Network¹.



Auto-drainage lymphatique manuel

Regardez les vidéos suivantes :

Une jambe



Les deux jambes



Le bras



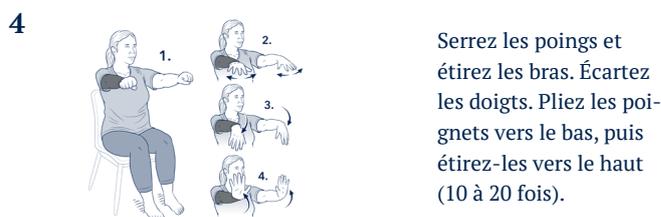


Exercices à faire seul pour favoriser la circulation sanguine et lymphatique²

Échauffement



Bras



Jambes

