

## Mise en place d'un bandage pour lymphoedème : membre supérieur

Le Centre de Référence du lymphoedème - Fiche d'exercices

### Le matériel

- Jersey de coton (1)
- Bandes de mousse de largeurs et épaisseurs différentes – rembourrage (2)
- Bandes à allongement court de différentes largeurs (12, 10, 8, 6cm) (3)
- Petite bande pour doigts (4 cm) (4)



### La réalisation du bandage

Il faut toujours au moins superposer chaque circulaire de moitié. Ne pas superposer de plus de deux tiers.



Les bandes les plus étroites sont placées les premières (au niveau du poignet), les bandes les plus larges sont placées en dernières (en proximal).

## 1. Enfiler le jersey de coton sur le membre supérieur : protection de la peau et hygiène.



## 2. Pose des bandes au niveau des doigts et de la main

Nécessite au moins 3 petites bandes de 4 cm de largeur (même si la main n'est pas gonflée).

Toujours poser la bande de distal vers le proximal ; partir et arriver sur le doigt par le dos de la main.

- a. Commencer à la racine des doigts.
- b. Entourer le pouce en partant de la racine des ongles (jusqu'à ce que la peau ne soit plus visible) puis descendre vers la racine du pouce.
- c. Quitter par le dos de la main et aller faire le bandage de l'auriculaire (arriver par le dos de la main).
- d. Bandage de l'index.
- e. Bandage de l'annulaire.
- f. Bandage du majeur.
- g. Reprendre à la racine des doigts et couvrir le dos de la main avec des circulaires parallèles à la racine des doigts.
- h. Dépasser le poignet.



### 3. Positionner la/les bande.s de mousse à partir de la racine du poignet afin de :

- Garder une mobilité optimale du poignet.
- Éviter d’avoir trop d’épaisseur sur la main.

→ Terminer à la racine du membre.



### 4. Pose de la première bande à allongement court (largeur 4 cm)

- a. Commencez à partir de la racine des doigts



Photo 1



Photos 2a et 2b



Photo 3

- I. Poser la bande entre la racine du pouce et la racine des doigts en semi-circulaire : deux tours – **Photo 1.**
- II. Aller vers le poignet en prenant bien la racine du pouce - **Photo 2a.**
- III. Revenir à la racine des doigts : poser à nouveau la bande entre la racine du pouce et la racine des doigts en semi-circulaire : un tour - **Photo 2b.**
- IV. Retourner vers le poignet en semi-circulaire et en restant parallèle au poignet - **Photo 3.**

### 5. Poser sans serrer la bande suivante en débutant au niveau du poignet.

**6. Poser la 3ème bande en décalant d'une largeur de bandage.**



**7. Pour chaque bande suivante :**

- a. Commencer en décalant d'une largeur de bande supplémentaire.
- b. Bande de largeur plus importante si nécessaire.

**8. Fléchir le coude légèrement afin d'éviter des bourrelets (coude trop fléchi) ou des tensions (coude trop tendu).**



Bourrelet



Tension

## 9. Terminer à la racine du membre



### À savoir

- Le « bandage multicouches »
  - doit être repositionné régulièrement afin de conserver son efficacité (toutes les 4 heures au moins - idéalement toutes les 2 heures).
    - En particulier après des exercices, de la pressothérapie et avant la nuit.
    - Si le bandage a bougé.
  - peut être conservé la nuit.
  - en cas de plainte du patient, ne pas hésiter à l'enlever.

### Pour vous aider

- Des vidéos de démonstration de pose d'un bandage multicouches sont disponibles sur notre chaîne Youtube.
  - Rendez-vous sur [www.youtube.chuclnamur.be](http://www.youtube.chuclnamur.be)
  - Puis descendre sur jusqu'à la catégorie « Centre de référence du lymphœdème »
  - Cliquez sur la vidéo intitulée : « MS : pose d'un bandage multicouches compressif »

### Contact

SERVICE DE KINÉSITHÉRAPIE VASCULAIRE

#### Site hospitalier de Godinne

Av. Dr Gaston Thérasse, 1 à 5530 Yvoir

Veillez suivre la route 65

Tél. : +32 (0)81 42 45 95

Mail : [jacqueline.frippiat@uclouvain.be](mailto:jacqueline.frippiat@uclouvain.be)