# Auto-drainage du membre inférieur

# Le Centre de Référence du lymphoedème - Fiche d'exercices

#### Pourquoi?

Son rôle est de stimuler, au quotidien, les systèmes de retour afin d'optimaliser les effets de la contention (bas/manchon ou bandage) ainsi que du mouvement et de prendre soin de votre peau.

### Les préliminaires

- Cet auto-drainage se veut simple et accessible à tous.
- N'oubliez pas d'hydrater chaque jour votre peau : en partant du bas de votre membre et en remontant vers sa racine (partie haute du membre).
- Cet auto-drainage ne remplace en aucun cas le port de votre contention ni le fait d'utiliser votre membre.

#### Les consignes

- Vérifiez que vous êtes installé.e confortablement.
- Drainez partie par partie.
- Vous pouvez ne drainer qu'une partie de votre membre par séance.
- Le drainage ne doit pas être douloureux.
- Vous pouvez le réaliser sur votre contention.
- Répétez chaque manœuvre 4 à 5 fois maximum.
- Répétez particulièrement aux endroits qui vous semblent plus œdématiés ou plus fermes.

### Les techniques utilisées

#### 1. L'effleurage

- Main.s à plat sur la peau
- Remontez le long du membre en appliquant une légère pression (adaptée non douloureuse) avec le plat de la/des main.s détendue.s.
- Remontez longitudinalement jusque la racine du membre (ne pas déplacer la/les main.s dans toutes les directions).
- Lâchez la/les mains afin de recommencer depuis la partie la plus éloignée de la racine du membre (ne pas faire le retour avec la main en contact avec la peau afin d'éviter d'entraver le retour circulatoire).
- Un mouvement complet (du bas jusqu'en haut du membre) doit au moins durer 6 secondes afin de permettre une résorption optimale.





#### 2. Les « circulaires »

- Avec la pulpe du bout des doigts, effectuez légèrement de petits cercles sur place
- Maximum 10



#### 3. Le « Tampon-buvard »

- Elle est essentiellement utilisée pour assouplir votre œdème.
- Cette technique peut se faire en « appel » ou en « résorption ».
- Commencer par l'appel quelques manœuvres puis quelques manœuvres de résorption.
- A réaliser particulièrement aux endroits qui vous semblent plus œdématiés ou plus fermes.
- Si vous réalisez cette technique à un endroit plus petit que la main, n'utilisez que vos doigts

#### L'appel

- Commencez par poser le bord radial de la main (partie de l'index du côté du pouce) Photo 1.
- Faites tourner votre main de façon à ce qu'elle se trouve à plat Photo 2.
- Soulevez-la jusqu'à ce que seul le bord cubital de la main (partie de l'auriculaire du côté du cubitus) soit encore en contact avec la peau Photo 3.
- Tout au long de la manœuvre, étirez légèrement la peau vers la racine de votre membre.



Photo 1 Photo 2 Photo 3

#### La résorption

- Commencez par poser le bord cubital de la main (partie de l'auriculaire du côté du cubitus) Photo 1.
- Faites tourner votre main de façon à ce qu'elle se trouve à plat Photo 2.
- Soulevez-la jusqu'à ce que seul le bord radial (partie de l'index du côté du pouce) soit encore en contact avec la peau - Photo 3.
- Tout au long de la manœuvre, étirez légèrement la peau vers la racine de votre membre.







Photo 1 Photo 2 Photo 3

# Drainage du membre inférieur

# 1. Drainage du bas ventre

• Vos mains posées à plat sur le bas de votre ventre, faire quelques manœuvres d'appel puis de résorption.













# 2. Drainage de la fesse

- Soulevez votre fesse du siège.
- Posez votre main à plat, le bout des doigts au niveau de l'ischion (os).
- Effectuez quelques manœuvres d'appel (Photos 1, 2 et 3) puis de résorption sur place (Photos 4, 5 et 6).







Photo 2



Photo 3



Photo 1



Photo 2



Photo 3

# 3. Drainage du pli de l'aine

 Avec la pulpe des doigts, effectuez quelques mouvements circulaires à la partie médiane du pli de l'aine du côté de votre membre gonflé.





# 4. Drainage de la partie supérieure externe de la cuisse

 Avec la main du même côté, effectuez quelques manœuvres d'appel (Photos 1, 2 et 3) puis de résorption sur place (Photos 4, 5 et 6).







# 5. Drainage de la cuisse

- Posez vos mains à plat de part et d'autre de vos cuisses, juste au-dessus du genou.
- Effectuez des manœuvres d'effleurage vers le pli de l'aine.







# 6. Drainage au niveau du genou

- Posez les mains à plat et détendues de part et d'autre du genou légèrement fléchi (coussin sous le genou), les doigts dans le creux poplité (creux du genou, à l'arrière).
- Effectuez quelques manœuvres circulaires.
- Puis effectuez quelques manœuvres d'appel puis de résorption sur place.



# 7. Drainage de la jambe

- Posez vos mains à plat de part et d'autre de votre jambe juste au-dessus de la cheville.
- Effectuez des manœuvres d'effleurage vers le genou.



# 8. Drainage de la cheville (derrière les malléoles)

- Posez la partie supérieure (premières phalanges) de vos doigts de part et d'autre du tendon d'Achille Photo 1.
- Effectuez quelques manœuvres d'appel (Photos 1, 2 et 3) puis de résorption sur place (Photos 4, 5 et 6).



Photo 1 Photo 2 Photo 3



### 9. Drainage du pied

#### Dos du pied

- Posez vos pouces (bord intérieur-cubital-du côté de l'auriculaire) à la base des orteils Photo 1.
- Faites-les rouler sur place tout en étirant légèrement la peau : le bord externe (radial côté pouce) se trouve maintenant sur la peau Photos 2 et 3.
- Répétez quelques manœuvres.
- Déplacez vos pouces vers le cou-de-pied et recommencez la manœuvre de rouler vos pouces Photo 4.





#### Plante du pied

- Effleurez la plante de votre pied.
- Alternez la direction de l'effleurage.





# 10. Drainage des orteils

- Drainez orteil par orteil et phalange par phalange.
- Placez la partie distale (la plus proche de l'extrémité) de l'orteil à drainer entre le pouce et l'index Photo 1.
- Faites pivoter votre poignet (la main et les doigts accompagnent naturellement le mouvement) tout en maintenant une légère pression avec l'index et le pouce Photo 2.
- Répétez à un rythme lent plusieurs fois.
- Descendre progressivement le long de la phalange Photo 3.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



Photo 1 Photo 2 Photo 3