

# Auto-drainage du membre supérieur

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

### Pourquoi ?

- Son rôle est de stimuler, au quotidien, les systèmes de retour afin d'optimiser 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.
- Vous allez naturellement utiliser la main opposée au côté que vous voulez drainer.
- 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.



Photo 1



Photo 2

## 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 - **Photos 3 et 4**.
- Tout au long de la manœuvre, étirez légèrement la peau vers la racine de votre membre.



Photo 1

Photo 2

Photo 3

Photo 4

## 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 - **Photos 2 et 3**.
- 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 4**.
- Tout au long de la manœuvre, étirez légèrement la peau vers la racine de votre membre.

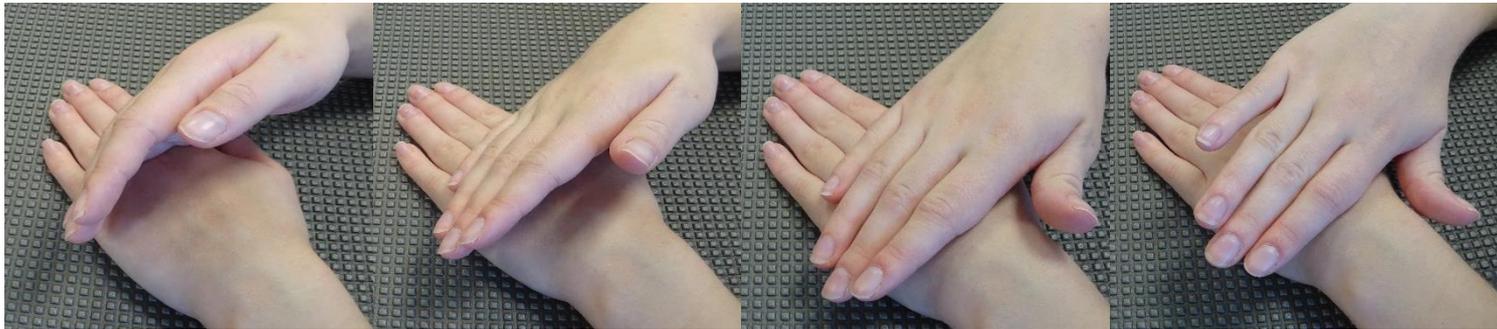


Photo 1

Photo 2

Photo 3

Photo 4

## Drainage du membre supérieur

### 1. Drainage de la partie supérieure du tronc

- Main à plat et détendue.
- Partez de l'aisselle choisie (sous le bras) en effectuant une légère pression.
- Glissez votre main sur la partie supérieure du tronc (le long des clavicules) vers l'aisselle opposée : effleurage.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



## 2. Drainage du creux axillaire

- Placez vos doigts sous l'aisselle
- Effectuez des mouvements circulaires avec les phalanges

## 3. Drainage bras

- Main à plat et détendue.
- Posez-la sur le coude (à l'arrière du coude, partie extérieure).
- Glissez-la vers l'épaule en effectuant une légère pression : effleurage.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



- Faites la même chose sur la partie antérieure (à l'intérieur) du bras.
- Posez-la sur le coude (à l'avant du coude, partie intérieure).
- Glissez-la vers l'épaule en effectuant une légère pression : effleurage



#### 4. Drainage avant-bras

- Main à plat et détendue.
- Partez de votre poignet à l'extérieur de votre avant-bras.
- Glissez votre main à un rythme lent vers le coude au-dessus de votre avant-bras : effleurage.
- Puis de la même manière, drainez la partie de votre avant-bras à l'intérieur : effleurage.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



#### 5. Drainage de la partie antérieure du coude

##### Technique 1

- Posez vos doigts à plat côté intérieur du coude, quelques cm au-dessus à la partie interne.
- Effectuez des mouvements circulaires.



##### Technique 2

- Main à plat et détendue.
- Partez de la face antérieure de votre avant-bras et remontez au-delà du coude (face antérieure) : effleurage.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



## 6. Drainage main

- Main à plat et détendue posée sur le dos de la main à drainer.
- Glissez-la depuis la racine des doigts vers le poignet : effleurage.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



## 7. Drainage main bis

Si le dos de votre main est particulièrement œdématié (gonflé) :

- Positionnez le côté radial (côté de l'auriculaire) à la racine de vos doigts - **Photo 1**.
- Déposez progressivement votre main à plat (vers le poignet) tout en faisant une légère traction de la peau – **Photos 2 et 3**.
- À la manière d'un tampon-buvard, décollez votre paume pour terminer la manœuvre sur le côté cubital (côté de l'index) - **Photo 4**.

- Recommencez en décalant le départ d'un cm vers le poignet - **Photo 5**.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5

## 8. Drainage doigts

- Drainez phalange par phalange.
- Placez la partie distale (la plus proche de l'extrémité) du doigt à drainer entre le pouce et l'index - **Photo 1**.
- Faites pivoter vos doigts (le poignet et les doigts accompagnent naturellement le mouvement) tout en maintenant une légère pression avec l'index et le pouce (**Photos 2 et 3**) : les doigts pivotent de distal vers proximal tout en restant sur place.
- Répétez à un rythme lent plusieurs fois.
- Descendre progressivement le long de la phalange – **Photos 4 et 5**.
- Répétez à un rythme lent de 5 à 10 fois maximum.

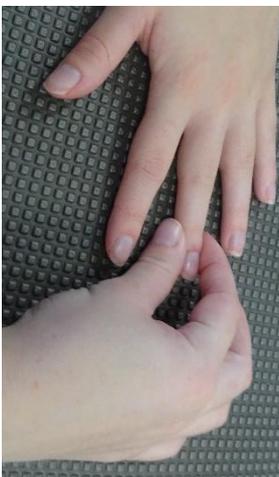


Photo 1



Photo 2



Photo 3



**Photo 4**



**Photo 5**