

# Lipœdème

---

## Suggestions, trucs et astuces

Conférences du 22 mars 2025

A l'occasion de la journée mondiale du lymphœdème et du lipœdème

CHUV - Lausanne

Irène Lüthi – cabinet LymPhy  
physiothérapeute certifiée en angiologie  
Rue Saint-Jean 16 – 1260 Nyon  
079 347 23 73 – IG: @cabinet\_lymph



# Diagnostic médical – suggestions

- Ajouter les examens suivants au bilan médical
  - CRP ultrasensible
  - bilan sanguin complet + bilan hormonal \*\*\*
  - questionnaire sur la qualité de vie

\*\*\* pas de différence hormonale selon étude présentée par la Dre Porceddu

- Informer les pédiatres et les gynécologues
  - pour un diagnostic + précoce (puberté, début de grossesse)
  - ne pas systématiser la contraception par œstrogène
- Informer les endocrinologues et les centres de l'obésité
  - Écarter la présence d'un LP avant de proposer une chirurgie bariatrique

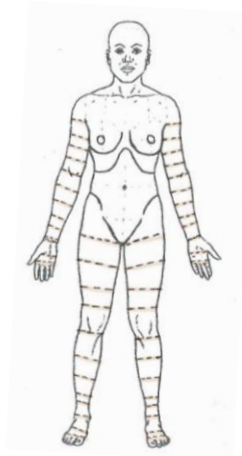
- Compléter la «team-lipo-pro» pour une PEC globale
  - bandagistes spécialisé.es en compression tricotée à plat
  - diététicien.nes formé.es en alimentation anti-inflammatoire
  - psychologues / thérapeutes somatiques → acceptation et gestion de l'aspect chronique de la maladie
  - coachs physiques → yoga, aquagym, mais **aussi musculation**
  - styliste ou coach en image

NOUS vivons notre  
corps,  
Nous sommes  
LÉGITIMES dans nos  
ressentis

# Bilan physiothérapeutique

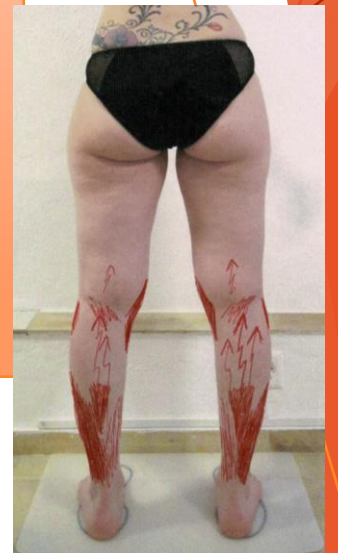
## Classique :

- Anamnèse
  - n'ayez pas honte d'évoquer des liposuccions, TCA, ...
- Périmètres MI et MS
  - selon points de repères osseux,
- Photos
  - En pied, recto-verso, bras en cactus
- Bilan palpatoire sur schéma :
  - Godet, Stemmer, pinching test



## Suggestions :

- Dessiner les douleurs sur photo ou sur schéma
  - traits, gribouillis, flèches, ... soyez spontanées
  - rendre ces douleurs visibles pour les autres
  - les noter sur 10
- Lister les pépites et les gravillons
  - permet d'identifier les ressources, les limitations et leur origine
- Expliquer le rôle de la compression dès le début
  - Réel soutien mais surtout catalyseur
    - sans elle nos efforts sont souvent «absorbés» par le LP



# Les 5 grands axes du traitement conservateur

---

## Compression :

bandages  
bas / manchon

## Alimentation anti-inflammatoire :

consultez un.e  
spécialiste de la  
nutrition

## Gérer le stress et l'anxiété :

activité « soupape »  
gestion du temps  
sophrologie  
méditation

## Activité physique :

yoga, pilates  
aquagym  
muscultation

## Drainage lymphatique :

par thérapeute  
pressothérapie  
autoDLM

# Drainages lymphatiques – à chaque méthode sa place et ses indications

## Pratiquées par un.e thérapeute :

- **Vödder**
  - approche corps entier
  - stimulation de la fonction lymphatique globale → détox +++
  - toucher très doux → effet relaxant
- **Földi et Belgrado**
  - approche ciblée sur le membre atteint
  - manœuvres simplifiées (fill and flush) et plus appuyées
- **Renata Franca**
  - approche corps entier
  - manœuvre plus semblable à un massage avec stimulation abdominale en plus
  - sans outils !
    - « casser la cellulite » crée des lésions donc une inflammation, à éviter

## En autonomie :

- **Auto-drainage**
  - auto-massage et mobilisation active
  - drainage lymphatique, guacha, brosse à sec, ...
  - petits appareils, ventouses, ... → à évaluer
- **Pressothérapie**
  - méthode non manuelle
  - idéale pour un suivi à domicile car applicable à la demande
  - doit avoir minimum 6 chambres et qui se chevauchent
  - **30mmHg pour les MS et 30-60mmHg pour les MI suffisent**
    - risque d'occlusion veineuse si vous réglez trop fort
  - séances de 30-45 min

# Bas de compression – un travail d'équipe avec votre bandagiste

- un bas adapté est un bas que l'on peut porter toute une journée
  - un bas doit serrer, mais ne doit jamais faire mal
- **trouver le bon bas peut prendre du temps et c'est normal** ne vous découragez pas
  - soyez prête à faire plusieurs essais, à vous impliquer et discutez ouvertement de vos besoins / contraintes
  - fixer déjà un rdv de contrôle d'une fois pour la suivante, **ne vous laissez pas prendre par le temps**
- **variez les matériaux pour optimiser les résultats** et les motifs pour optimiser le style
  - pour la journée tricot plat : Curaflow, Cosy, Optiform, Confidence, ...
  - pour le sport : LymphOFit, Lipoelastic, ...
  - pour la nuit si besoin ; Comfiwave, Relax, ...
  - bas standard à bande dentelle de temps en temps pour charmer ton amoureux.se ou juste pour toi
- utiliser les aides à l'enfilage

## Astuces pour l'été :

- **mouiller vos bas**
- vêtements amples
- **collant pied ouvert ou leggings**
  - bas ou bas cuisse
  - **bains dérivatifs**
  - couleurs claires

# Chirurgie par lipoaspiration adaptée

---

## Traitement conservateur préalable pendant minimum 1 an

- permet au corps d'éliminer tout ce qui est déjà faisable naturellement
- laisse le temps d'intégrer le fait d'avoir une maladie chronique
- permet de mettre en place des stratégies au quotidien pour mieux vivre avec son lipœdème à long terme

## L'opération – suggestions

- laisser les points distaux ouverts tant pis pour le carrelage
  - nette réduction des hématomes post-opératoires → récupération plus rapide
  - peut couler jusqu'à 2-3 semaines, mais généralement stop après qq jours déjà
- pour les jambes, remettre un collant tricoté à plat plutôt qu'un lipo-panty

## Après :

- résultat final à 1 an → patience et patience encore
- prise de graisse, voir péjoration des zones LP non-opérées
  - apparaît environ 2-3 mois post-op
  - phénomène normal, le corps tente de se rééquilibrer
  - ce n'est pas une fatalité quand on y est préparée
    - importance +++ d'avoir « intégré la maladie » avant

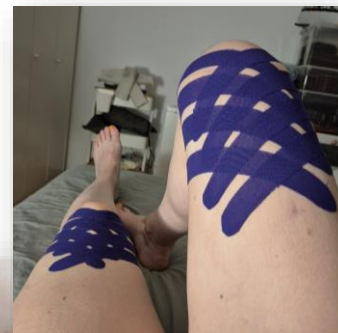
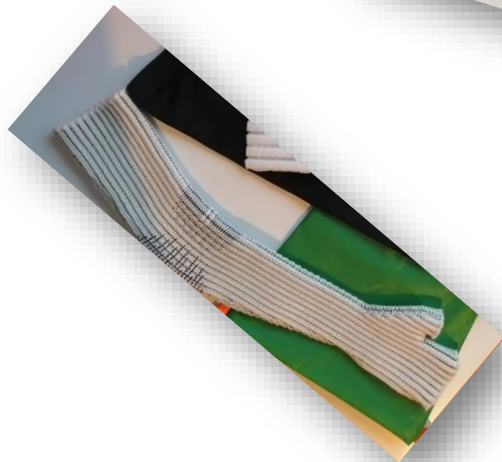
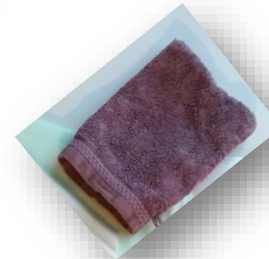
# Chirurgie du lipoedème – phase post-opératoire

---

- drainages lymphatiques manuels dès J2/J3
  - on adapte les manœuvres : pressions douces et statiques ou en tampon buvard
  - par-dessus le collant/boléro de compression pendant 7 à 10 jours selon les douleurs et la difficulté à s'habiller
- pic d'œdème à 8 jours
  - on y coupe pas, c'est tout à fait normal
- arrêt de travail min. 4 sem pour les MI (surtout les mollets) et min. 3 sem pour les MS
  - n'oublions pas la fatigue +++ liée à l'intervention
- on se lave dès J2/3 puis 1x/jour
  - dans le calme et sous surveillance les premiers jours
  - petite astuce : avoir du sucre de raisin à portée de main
- dès J1, on bouge
  - des petits mouvements lents → ca tiraille OK, ca fait mal PAS OK



# Chirurgie du lipœdème – les p'tites astuces de la cordonnière



demandez  
conseil en  
pharmacie

par thérapeute  
uniquement

Bien entourée, je suis  
ma principale et  
meilleure thérapeute

N'oublions pas que ce  
corps que l'on déteste  
tant parfois est la 1<sup>ère</sup>  
victime de cette  
maladie.  
Soyons bonne avec lui

LymphoSuisse  
APALipo  
[@une\\_diet\\_nature](#)  
[@lipolab\\_lipoedeme](#)  
[@chamanisme\\_integratif](#)  
[@lisumed\\_france](#)  
[@cabinet\\_lymphy](#)

Pépîte et Gravillons  
-  
**C'est à force de faire  
moins pire  
qu'on finit par faire  
mieux**  
-

Règle du 80/20

Déjà tellement de  
changement en quelques  
années

Gardons confiance en  
l'avenir et la médecine

