

Avant l'hiver, en complément de votre cure 18 jours, faites une mini cure lymphœdème

UNIQUEMENT SEMAINE DU 11 AU 16 OCTOBRE 2021

UN PROGRAMME DE 4 SOINS INTENSIFS PAR JOUR SUR 6 JOURS POUR RÉDUIRE L'ŒDÈME.

- > 6 séances arciforme ou Kneipp (douche lymphœdème ou couloir de marche)
- > 6 séances et aérobain (bains avec douche en immersion)
- > 3 séances de drainage lymphatique manuel (20 minutes par drainage)
- > 6 séances enveloppement en eau thermal
- > 3 séances gymnastique en haut profonde

Activité physique à disposition avec supplément (Pilates, marche nordique, relaxation...).

Un rendez-vous chez votre médecin thermal est obligatoire.

360 €

Prix par curiste hors hébergement hors consultation


la lecherelesbains.com
thermes@lalecherelesbains.com

Société des eaux thermales de La Léchère
309 chemin des marronniers - 73260 LA LECHERE



© Photos : Complexe de la Léchère / David Leprince / Didier Dubreuil / Pierre Jacques / Jérôme Mondière / Scalphoto / iStock / AdobeStock / Depositphoto / DR



CURE THERMALE

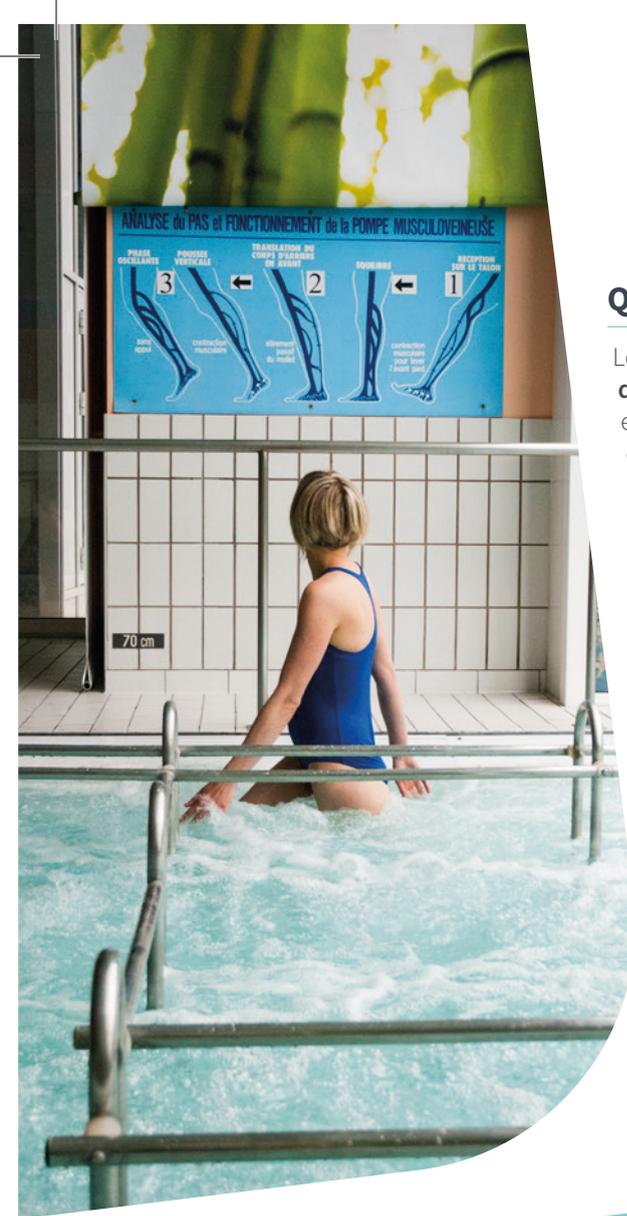
Spécifique en lymphologie

UNIQUE EN AUVERGNE RHÔNE-ALPES

DATES DES CURES DE LYMPHOEDÈME (cure de 18 jours)

- > du 29 mars au 17 avril 2021
- > du 19 avril au 8 mai 2021
- > du 10 mai au 29 mai 2021


la lecherelesbains.com



QU'EST-CE QUE LE LYMPHŒDÈME ?

Le lymphœdème est dû à un **dysfonctionnement du système lymphatique** entraînant une **accumulation de liquides dans les tissus** conjonctifs, avec une augmentation du volume au niveau d'un bras ou d'une jambe. Il constitue la principale complication du traitement radio-chirurgical du cancer du sein ou autres cancers (utérus par exemple). Un lymphœdème peut aussi survenir spontanément : on parle alors de lymphœdème primaire. Toutefois, il existe d'autres causes de gonflement des membres. Aussi, il convient d'être sûr du diagnostic de lymphœdème. Un avis spécialisé de médecin vasculaire est souvent nécessaire pour le différencier (particulièrement avec le lipœdème).

À la Léchère-les-Bains, nous vous recommandons d'associer à cette cure un programme d'éducation thérapeutique en milieu thermal.

le programme Thermœdème* : 150 €

prix par curiste hors hébergement. Pris en charge par certaines mutuelles, renseignez-vous !

* Programme d'éducation thérapeutique agréé par l'Agence Nationale de la Santé. Autorisation renouvelée le 28/07/17 sous le numéro 2015/ETP/2017-4437 / département de Savoie



UNE CURE DE TROIS SEMAINES POURQUOI FAIRE ?

Dans le cadre de la phlébologie, la cure lymphœdème vise à activer la circulation dans les canaux lymphatiques restés fonctionnels pour réduire le gonflement du bras ou de la jambe en associant plusieurs techniques, et à contrôler les troubles fonctionnels associés à cette augmentation de volume.

OBJECTIF DE LA CURE LYMPHŒDÈME

1. Prodiguer un traitement intensif du lymphœdème pour réduire l'œdème et assouplir de la peau. Lors de la première visite médicale, le médecin thermal établit une ordonnance de soins en fonction de votre état de santé et de l'orientation thérapeutique.
2. Apprendre à se prendre en charge et compléter les soins de balnéothérapie. 6 modules d'auto-apprentissage dont 3 ateliers collectifs vous seront proposés. La cure lymphœdème fait partie intégrante d'une cure en phlébologie agréée par la Sécurité sociale.

LE PROGRAMME THERMŒDÈME POUR COMPLÉTER VOTRE CURE ET MIEUX PRENDRE EN CHARGE VOTRE LYMPHŒDÈME

Atelier 1 - COMPRENDRE MON LYMPHOEDÈME

Cet atelier s'attache à faire émerger les questions que vous vous posez, à élaborer des réponses, à aborder les causes, l'évolution et le traitement de la maladie, à donner des conseils pour éviter son aggravation et améliorer votre qualité de vie.

Atelier 2 - LE DISPOSITIF MULTICOUCHE

L'atelier porte sur les techniques de contention/compression et la pratique de l'auto-bandage :

- surveillance de l'auto bandage ;
- compression élastique ;
- exercices physiques.

Atelier 3 - MON LYMPHOEDÈME ET MOI AU QUOTIDIEN

L'atelier aborde les soins de peau dans le lymphœdème et les attitudes préventives pour prendre soin de votre lymphœdème au quotidien.

Atelier 4 - VIVRE AVEC MON LYMPHOEDÈME

L'atelier vous aidera à échanger sur les attitudes et les solutions pour certaines situations de la vie quotidienne, comment vous exprimer pour parler aux autres de votre lymphœdème, de vos traitements et de vos habitudes de vie liés au lymphœdème, ou échanger sur des ressources extérieures (associations de patients, revues, personnes ressources).

Atelier 5 - ACTIVITÉ PHYSIQUE

Initiation à la marche nordique

2 ENTRETIENS INDIVIDUELS

Avec un professionnel de santé formé à l'éducation thérapeutique.

Entre 72 et 118 soins thermaux

(prise en charge par la Sécurité sociale)

- > Piscine de marche ;
- > Bain avec douche en immersion et aérobain (pour favoriser massage et drainage) ;
- > Rééducation en piscine ;
- > Drainage lymphatique manuel sous l'eau par kinésithérapeute ;
- > Douche locale alternant le chaud et le froid selon la méthode Kneipp (massage microcirculatoire) ;
- > Douche lymphœdème : arceau avec des jets croisés se déplaçant latéralement pour un drainage lymphatique du bras.



ATELIER PRATIQUE

AUTO-DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

L'atelier porte sur les différentes techniques d'auto-drainage manuel, a lieu 3 fois par cure et permet d'aborder les points suivants :

- la stimulation ganglionnaire ;
- les manœuvres de drainage lymphatique ;
- la mobilisation tissulaire.

SOINS COMPLÉMENTAIRES

Enveloppements d'eau thermale décongestionnant

