

## AUTOBANDAGE DU MEMBRE SUPERIEUR

### FICHE PRATIQUE COMPLEMENTAIRE

## Materiel utilisé lors du tutoriel et éventuels équivalents :

### ETAPE 1

#### Hydratation de la peau :

Par crème neutre, huile d'amande douce ou lait hydratant selon tolérance.

Ou 3 Bandes Mousse N/N 8mmx8cmx1m.  
Ou 4 Bandes Ouate synthétique Cellona® 10cm x2.7m, bandes fragiles "pour peaux sensibles".

### ETAPE 2

#### Protection et hygiène de la peau :

**Bande Médica 315® anti-œdème 10cmx4m de Sigvaris®, 100% coton à enfiler et non dérouler sur le membre.**

Ou bande Coton short stretch 11cmx4m Thuasne®, 100% coton à enfiler, non dérouler.

Ou jersey tubulaire Coton 7cmx5m de Lohmann Rauscher® pour les Lymphoedèmes plus volumineux

### ETAPE 4

#### Bandes à allongement court :

**4 Bandes Comprilan® de Jobst® : 2 de 6cmx5m + 2 de 8cmx5m**

Ou : 4 bandes Rosidal K® de Lohmann-Rauscher® : 2 de 6cmx5m + 2 de 8cmx5m.

Ou : 4 bandes Biflexideal® de Thuasne® : 2 de 6cmx5m + 2 de 8cmx5m.

La fixation des bandes se fait par Micropore ou sparadrap.

### ETAPE 3

#### Capitonnage :

**1 Bande SoftCompress de Juzo® T1/XS, 8cmX4m ou T2/S 10cmx4m ou manchon Juzo soft compress® sur mesure.**

Ou 1 Bande Mobiderm 10cmx3m, 15x15mm de Thuasne® ou 1manchon Mobiderm® standard ou sur mesure.



*Les bandes Somos® longtemps utilisées 6cmx4m + 8 cmx4m de BSNmédical® ne sont plus fabriquées actuellement.*

## La réalisation :

### 0. Vérification de l'état de la peau

#### 1. Hydratation de la peau

**2. Protection et hygiène de la peau :** par un tubulaire lavé, coupé à 1 mètre avec un trou découpé pour laisser passer le pouce

#### 3. Capitonnage:

Pour un coude ou poignet particulièrement sensible, protéger avec de la ouate synthétique déroulée ou du coton hydrophile.

- Dérouler la bande de capitonnage choisie avec 1 trou au niveau du pouce, le rouleau sur le dessus, son extrémité se positionnant dans la paume, passer au ras des doigts et remonter en spirale : par moitié de bande (pour ouate cellona et Juzo soft Compress) ou par quart de bande (pour Mobiderm ou mousse N/N). La bande doit être tendue mais pas tirée
- Rabattre le jersey sur la main et le haut du bras

#### 4. Bandes à allongement court:

- Soit le Rouleau est posé à l'envers sur la table, déroulé de 20cm environ, poser la main dessus et rabattre l'extrémité de la bande sur la main pour la bloquer. Prendre le rouleau et le dérouler vers l'extérieur,
- Soit le rouleau est positionné sur le dessus de la main, son extrémité scotchée.

Faire toujours 1 tour d'accroche non lissé à chaque début de bande. Débuter au ras des doigts, **dérouler, bloquer, lisser dans le sens de déroulement de la bande pour écraser le capitonnage, retendre "la vague" créé à chaque lissage sans jamais la tirer.** Superposer la bande par moitié en remontant le long du bras.



**vague à retendre, rouleau bloqué sous le bras**



Puis faire une 2ème couche identique en démarrant au ras des doigts : **dérouler, bloquer, lisser, retendre.**

## Bon à savoir :

Cet autobandage peut être maintenu en place 24 à 48 heures avec une bonne tolérance en phase intensive **ou gardé uniquement pour la nuit 2 à 3 fois par semaine** en phase d'entretien.

1. Les bandes de capitonnage et à allongement court se déroulent toujours de la même façon sur le membre, comme un escargot, le **rouleau sur le dessus**.

2. Penser toujours en ces termes : **dérouler la bande, la bloquer, la lisser pour écraser le capitonnage, la retendre, sans tirer** sinon il y a risque de faire un garrot.

3. Ne pas écraser trop dans les plis du poignet et du coude.

4. Veiller à effectuer une **couverture régulière** du membre, en remontant toujours par moitié de bande.

5. A la fin du bandage, le coude doit garder une **certaine mobilité** pour permettre de pratiquer une activité physique. Ne pas oublier que le mouvement améliore l'efficacité du bandage.

6. le bandage ne doit **jamais être douloureux**. S'il fait mal, c'est qu'il est trop serré, il faut alors retirer au moins une couche de bande.

7. Si les doigts sont œdématiés, il est souhaitable au préalable de faire un **auto-bandage des doigts**.

8. Le choix du capitonnage varie selon la texture et le volume du Lymphœdème, et doit tenir compte de la **tolérance cutanée**.

9.  Les bandes de protection sont **lavables** à 40° et peuvent être lavées (changées) à chaque bandage.

10. Les bandes de capitonnage sont lavables à 30° si besoin et réutilisables au moins 1 an, à l'exception de la Ouate Cellona ou du coton hydrophile. 

11. Les bandes à allongement court sont lavables à 40° tous les 2 à 3 bandages et réutilisables plusieurs mois, **allongement à contrôler après lavage**.



*Le prix du matériel varie en fonction des marques ou du revendeur (et est souvent **peu ou pas remboursé** par les mutuelles et la sécurité sociale).*