

1, La vie après l'amputation

N° 3

Une publication pour les amputés adultes produite par
le Centre d'information pour les personnes amputées



Photos : Darren Stone, Victoria Times Colonist

ARTICLES...

3 Les aînés à l'action!

La motivation alliée à des buts réalistes vous aidera sur le chemin du rétablissement

10 Les soins de la peau

Mieux vaut prévenir que guérir...

15 Le confort dans la salle de bains

Des idées pour rendre votre salle de bains sécuritaire et facile à utiliser

16 Chronique Ressource

La conduite automobile

SUR LA COUVERTURE...

Pour vivre à fond de train comme elle le fait, Lauren tient compte de ses amputations et prend bien soin d'elle au quotidien. Elle aime faire de la bicyclette et du ski alpin, et c'est pourquoi elle accorde beaucoup d'importance à la santé de ses membres résiduels.



La vie après l'amputation

N° 3

Éditeur

Les Amputés de guerre du Canada

Les Amputés de guerre Centre d'information pour les personnes amputées

2827, promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1V 0C4

Téléphone : 613 731-3821
Sans frais : 1 877 622-2472
Télécopieur : 613 731-3234

amputesdeguerre.ca
cipa@amputesdeguerre.ca

La vie après l'amputation est publié par les Amputés de guerre. Les opinions formulées dans *La vie après l'amputation* sont celles des auteurs et ne sont pas nécessairement celles de l'Association. L'Association des Amputés de guerre est un organisme de charité enregistré, administré par des **anciens combattants amputés**. Numéro d'enregistrement d'organisme de charité : 13196 9628 RR0001. ISSN 1708-5667.

Prière de faire parvenir au Centre d'information pour les personnes amputées toute correspondance au sujet de *La vie après l'amputation*.

© 2011 Les Amputés de guerre

LES AÎNÉS À L'ACTION!

La motivation alliée à des buts réalistes vous aidera sur le chemin du rétablissement.

En tant qu'ainé amputé, vous avez des besoins différents de ceux de la population en général. Si vous êtes amputé depuis quelque temps, vous vous êtes déjà adapté à ce changement, mais la combinaison de l'amputation et de l'âge peut rendre certains aspects de votre vie, comme la mobilité, de plus en plus difficiles. Nous présenterons plus loin dans cet article quelques nouvelles améliorations dans le domaine des membres artificiels et différentes aides pouvant vous être utiles.

Si vous êtes une personne nouvellement amputée, les changements récents survenus dans votre vie peuvent vous sembler accablants. Une amputation est la perte d'une partie de son corps et l'adaptation physique et émotionnelle à un tel changement prend du temps. La motivation alliée à des buts réalistes vous aidera sur le chemin du rétablissement. Au début, votre amputation peut être l'élément central de votre vie, en raison du temps de guérison, de la réadaptation et des rendez-vous pour la prothèse, mais, le temps passant, elle occupera une place moins importante et vous reprendrez nombre des activités que vous aimiez auparavant

ou vous en entreprendrez de nouvelles.

Si vous traversez actuellement la période de réadaptation, il est important que vous posiez toutes les questions qui vous tracassent à votre équipe de soins multidisciplinaire quand vous la rencontrez, afin de tirer le maximum de vos séances de

Au chapitre de l'activité et de l'autonomie, les personnes amputées apprennent en cours de route qu'elles doivent utiliser divers produits et techniques pour effectuer les tâches quotidiennes.

physiothérapie ou d'ergothérapie et de vos rendez-vous chez le prothésiste. La famille et les amis sont une excellente source de soutien pendant la réadaptation et peuvent probablement vous aider dans la maison et pour vos déplacements. En vous levant et en marchant dès que votre équipe de soins multidisciplinaire vous recommande de le faire, vous empêchez vos

articulations de raidir et vous vous sentirez plus énergique. Pendant la période de réadaptation et même quand elle sera terminée, votre mobilité augmentera et vous apprendrez différentes façons de devenir plus autonome.

Au chapitre de l'activité et de l'autonomie, les personnes amputées apprennent en cours de route qu'elles doivent utiliser divers produits et techniques pour effectuer les tâches quotidiennes. Une combinaison de produits et d'adaptations peut faciliter la vie. Nous aborderons certains de ces produits et adaptations dans le présent article et montrerons



comment leur combinaison permet aux personnes amputées de répondre à leurs besoins.

Les membres artificiels

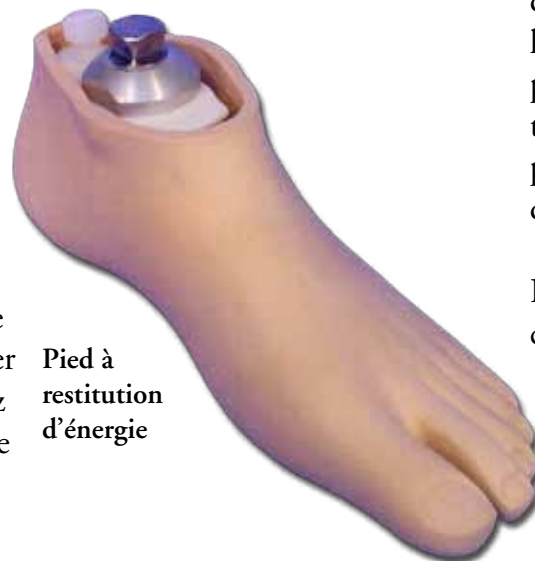
Les aînés constituent le plus important pourcentage de personnes amputées, et de nombreux produits sont conçus en fonction de leurs besoins spécifiques. Votre prothésiste et votre équipe de soins multidisciplinaire vous aideront à déterminer les meilleures solutions à vos besoins quotidiens. Les choix dépendront d'un certain nombre de facteurs – le niveau de votre amputation, le nombre d'amputations que vous avez et votre état de santé.

Si les prothèses (membres artificiels) offrent des fonctions utiles, elles ne peuvent jamais remplacer les membres naturels et, en outre, les personnes amputées dépensent plus d'énergie pour les faire fonctionner. Par exemple, une personne amputée au-dessus du genou utilise jusqu'à 70 p. 100 de plus d'oxygène qu'une personne non amputée, juste pour marcher sur un terrain plat. Une maladie cardiovasculaire, le diabète ou d'autres affections seront des facteurs importants dont votre équipe de soins multidisciplinaire tiendra compte pour décider si vous pouvez porter un membre artificiel. Si vous avez des amputations multiples ou une amputation haute (comme une désarticulation de la hanche), la

meilleure solution peut consister à utiliser régulièrement des aides à la mobilité au lieu ou en plus de membres artificiels.

Si on vous dote d'un membre artificiel, votre prothésiste déterminera quel type vous conviendra le mieux en se basant sur votre niveau d'activité (et non votre âge!), votre état de santé et l'importance de l'apparence et de la fonction du membre artificiel. Dites à votre prothésiste à quoi ressemble une « semaine typique » pour vous et quelles activités vous aimez (comme jouer au golf, jardiner ou jouer avec vos petits-enfants) afin qu'il puisse faire le bon choix. Les personnes amputées pensent souvent que le membre artificiel qui leur conviendra le mieux est le plus perfectionné sur le plan technique. Ce n'est pas toujours le cas quand tous les facteurs entrent en ligne de compte.

Le poids de la prothèse est une préoccupation pour les aînés. Une prothèse légère peut être plus facile à bouger et, par



Pied à restitution d'énergie

exemple, rendre la marche moins fatigante. Tout en donnant un mouvement plus naturel, des éléments supplémentaires comme les rotateurs de genou et les amortisseurs alourdiront la prothèse. La stabilité sur la prothèse est un autre grand souci des aînés, et il importe aussi que la prothèse soit facile à mettre et à enlever. Par-dessus tout, vous devez vous sentir à l'aise en portant votre prothèse, sinon vous ne la porterez pas régulièrement.

Les personnes amputées de la jambe

Il existe un vaste choix de membres artificiels correspondant aux différents niveaux d'activité des personnes amputées. Qu'ils soient destinés à des personnes peu actives ou très actives, ils présentent tous des avantages et des inconvénients. Les pieds et les genoux artificiels pour les personnes peu actives sont généralement simples et peu coûteux. Ils sont un bon choix si vos déplacements consistent à marcher chez vous et à parcourir de faibles distances. En revanche, les pieds et les genoux artificiels pour les personnes plus actives tiennent mieux le rythme et vous permettent de changer de vitesse de marche.

Pour ce qui est des pieds artificiels, ceux pour les personnes peu actives (comme les pieds avec articulation monoaxiale) sont très stables. Toutefois, le pied multiaxial convient mieux pour marcher sur un terrain

accidenté et le mouvement ajouté à la cheville aide à absorber une partie du stress causé par la marche. La plupart des pieds artificiels offrent aujourd'hui un certain degré « d'accumulation d'énergie » (aussi appelée « restitution d'énergie »), une caractéristique importante qui emmagasine puis libère de l'énergie pendant la marche, ce qui facilite cette activité en la rendant moins fatigante.

En ce qui a trait aux genoux artificiels, la stabilité est une préoccupation pour certains aînés amputés. Les genoux à frein (aussi appelés « genoux de sécurité ») sont populaires, car ils sont munis d'un système de blocage par friction activé par la pression du poids du corps, qui empêche le genou de plier quand vous faites un pas, et un tel genou ne s'affaissera donc pas quand il portera votre poids.

Si la stabilité est un aspect critique pour vous, un genou à verrou peut être un bon choix. Enfin, les genoux artificiels pour les personnes très actives ont des caractéristiques (une unité pneumatique, une unité hydraulique ou un micro-ordinateur) qui facilitent le mouvement du genou, ce qui est très utile si vous marchez à différentes vitesses.



Les personnes amputées du bras

Les prothèses du bras aident dans les activités quotidiennes. Il en existe trois types principaux : les prothèses cosmétiques, les prothèses activées par les muscles du corps (aussi appelées prothèses actionnées par câbles) et les prothèses électriques (habituellement appelées

Dites à votre prothésiste à quoi ressemble une « semaine typique » pour vous et quelles activités vous aimez afin qu'il puisse faire le bon choix.

prothèses myoélectriques). Certaines personnes amputées au-dessus du coude choisissent de ne pas porter de prothèse en raison du poids de ces appareils, mais choisissent à la place d'utiliser des aides à la vie quotidienne dans l'exécution des activités domestiques.

Les bras artificiels cosmétiques (passifs) sont un bon choix si vous voulez porter un bras pour l'apparence qu'il donne mais ne tenez pas à obtenir une grande fonctionnalité. De nombreux bras cosmétiques existent en différents tons de chair pour une apparence plus naturelle. Certains sont munis de doigts pliables et peuvent tenir un objet quand vous les positionnez avec votre main saine.

Les bras artificiels activés par les muscles, qui fonctionnent à l'aide d'un harnais accroché à l'épaule, sont assez simples à utiliser et réagissent rapidement. Pour la fonction de la main, le harnais peut être attaché à un crochet ou à une main d'apparence naturelle. Un des inconvénients d'un bras artificiel activé par les muscles est l'inconfort que peut causer le port du harnais. De leur côté, les bras myoélectriques ont une apparence naturelle et donnent une bonne fonctionnalité. Les nouvelles piles au lithium sont plus légères et durent plus longtemps que les piles au nickel-cadmium qui auparavant étaient les seules piles disponibles. Les bras myoélectriques sont cependant plus lourds et plus coûteux que les bras activés par les muscles.

Les personnes amputées du bras ont souvent des appareils spéciaux (offerts sur le marché ou faits sur mesure par leur prothésiste) qui leur permettent de se livrer à leurs loisirs préférés, comme le billard, le golf ou l'aquaforme, pour n'en nommer que quelques-uns.

Doubles emboîtures et bas de moignon : des accessoires utiles

Les doubles emboîtures et les bas de moignon contribuent à maintenir votre membre artificiel confortablement et solidement en place (suspension), à réduire les problèmes de transpiration et à procurer un coussin. Même si les doubles emboîtures et les bas

de moignon conventionnels rendent le port du membre artificiel plus agréable en servant de coussin, il en existe maintenant dans de nouveaux matériaux (comme le silicone) qui peuvent créer un coussin plus épais entre la prothèse et le moignon. Cela peut être très utile aux aînés qui ont souvent la peau sensible, car ces types de doublures aident à protéger la peau contre les plaies causées par la friction.

Les aides à la mobilité

Les aides à la mobilité peuvent aussi être utiles aux personnes amputées. Elles aident non seulement à la mobilité, mais aussi à la stabilité et à un meilleur équilibre. Elles vont des cannes aux fauteuils roulants, en passant par les marchettes et les triporteurs et quadriporteurs. Puisque nous avons traité de divers exemples de ces aides dans le premier numéro de *La vie après l'amputation*, nous ne mettrons en relief ici que quelques-unes de celles qui peuvent s'avérer particulièrement utiles aux aînés.

De nos jours, de nombreuses variétés de cannes et de béquilles sont offertes sur le marché et une canne ergonomique légère constitue un bon choix. Les



Les cannes pliantes (comme celle-ci de Dimalo) aident beaucoup en voyage.

canne pliante et les béquilles télescopiques sont une bonne solution en voyage, car elles se rangent facilement dans un autobus ou un avion. Marcher dehors par temps pluvieux ou froid peut être un problème pour les personnes amputées. Avec une canne munie d'une pointe rétractable, vous risquez moins de glisser sur les marches et les trottoirs glacés pendant l'hiver (vous pouvez rentrer la pointe quand vous êtes à l'intérieur). Des crampons sous les chaussures peuvent aussi vous donner plus de stabilité sous la pluie ou dans la neige.



Un coussin d'élévation portatif léger peut être utile lorsque vous voyagez.

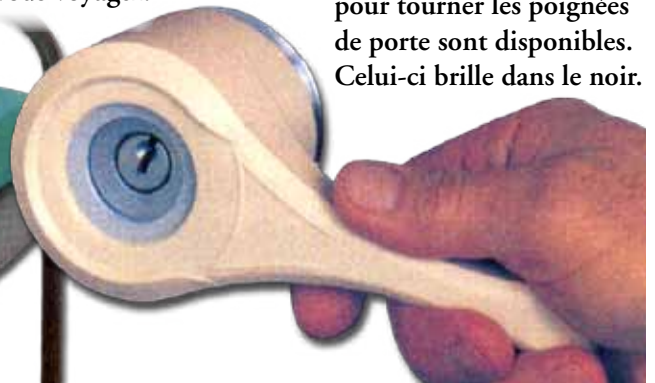
Les aides à la vie quotidienne

Les aides à la vie quotidienne sont formidables pour vous assister dans les activités de tous les jours. Les aides à la vie quotidienne peuvent être utiles autant aux personnes amputées du bras qu'aux personnes amputées de la jambe. Si vous êtes amputé du bras, si vous souffrez d'arthrite ou si vous souffrez de surmenage à cause d'une surutilisation de votre main saine, des dispositifs peuvent être fixés de façon permanente sur les poignées de porte et les robinets pour en faciliter l'ouverture. Si



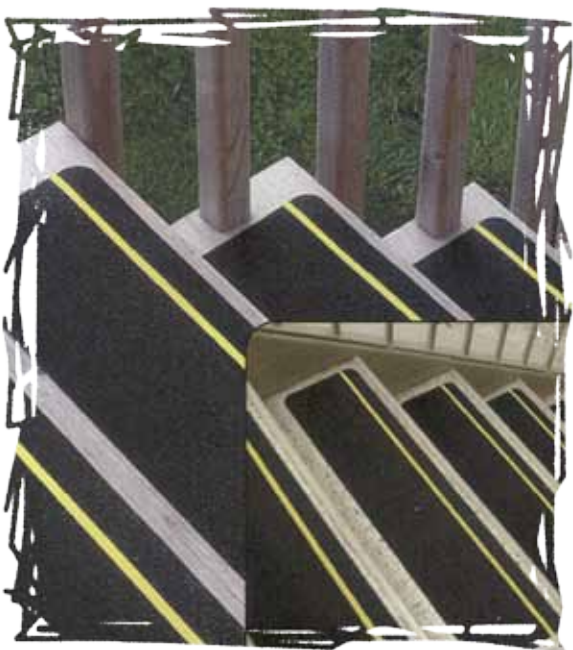
Les barres d'appui amovibles peuvent vous aider à vous installer au lit et à vous relever.

Une variété de dispositifs pour tourner les poignées de porte sont disponibles. Celui-ci brille dans le noir.



vous êtes amputé de la jambe, un tabouret dans la cuisine vous aidera à diminuer la tension exercée sur votre jambe artificielle en vous permettant de cuisiner en position assise.

De plus, les aides à la vie quotidienne donnent des moyens sécuritaires et commodes de faire certaines choses. Pour saisir un objet hors de votre portée, il vaut mieux utiliser une pince à long manche qu'essayer de l'atteindre perché sur un escabeau. Une telle pince peut aussi servir à ramasser quelque chose qui est tombé par terre, sans avoir à vous plier. Pour sortir du lit, les barres de lit ou les barres d'appui amovibles sont une bonne solution. Par ailleurs, la pose de dispositifs en plastique sous les pattes de lit ou de chaise est un moyen tout simple d'élever votre lit ou votre chaise de quelques pouces pour vous permettre de vous asseoir et de



Un couvre-marche antidérapant peut prévenir les chutes.

vous lever plus facilement.

N'oublions pas que les personnes amputées apprennent aussi à faire certaines tâches à leur manière, sans dispositifs spéciaux – comme tenir quelque chose à l'aide du menton. Bien sûr, il est naturel qu'elles se servent de leur corps différemment pour accomplir ces tâches, mais ce n'est pas toujours possible ou recommandé. Il faut veiller à ne pas imposer une plus forte tension à vos membres sains, et c'est pourquoi il est bon que vous pensiez aux différentes aides disponibles.

Modifications dans la maison

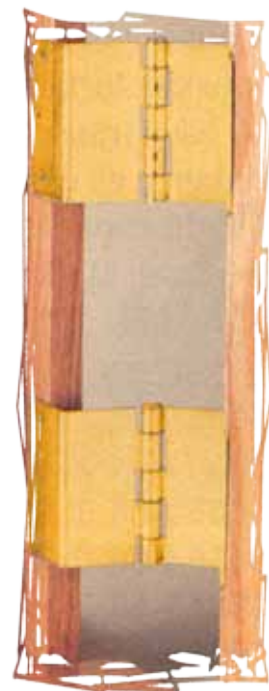
On passe beaucoup de temps chez soi et on veut que ce soit un lieu où l'on se sent à l'aise, détendu et en sécurité. Toutefois, votre maison n'est peut-être pas conçue pour bien répondre aux besoins d'une personne amputée. De simples outils ou modifications peuvent contribuer à en faire une maison plus sécuritaire et où il vous est plus facile de vous déplacer.

Si vous continuez à faire plusieurs tâches domestiques et activités de la même façon même quand elles deviennent difficiles, vous risquez de vous surmener. Essayez d'en prendre conscience

pour réduire les risques de vous blesser chez vous. Demandez-vous : « Qu'est-ce qu'il m'est très difficile de faire? » ou « Qu'est-ce que je ne peux plus faire? », puis cherchez des solutions. Il existe un grand nombre de moyens simples de rendre telle ou telle tâche plus facile ou plus sécuritaire.

Parfois, il suffit de réarranger des éléments, par exemple installer la laveuse et la sècheuse au rez-de-chaussée s'il est trop difficile de descendre l'escalier pour faire la lessive au sous-sol. Si vous utilisez un fauteuil roulant, il peut être utile d'enlever une porte située dans un lieu de passage fréquent. Ou encore, en installant des charnières contre-coudées sur le cadre de porte, vous pouvez élargir l'ouverture de deux pouces – c'est beaucoup plus facile que de refaire le cadre de porte.

Au chapitre de la sécurité à la maison, les chutes sont une des causes importantes de blessures, surtout chez les aînés. Une chute peut vous faire peur et même causer une blessure à la hanche ou à la jambe, ce qui affecterait



Les charnières contre-coudées permettent de gagner deux pouces d'espace pour la circulation en fauteuil roulant.

davantage votre mobilité. C'est une source d'inquiétude pour toutes les personnes amputées, mais surtout pour celles amputées de la jambe. Assurez-vous que le chemin est libre et que des meubles n'encombrent pas les lieux de passage fréquent. Cela inclut d'attacher tous les fils de télévision, de lampes, etc. pour que vous ne trébuchiez pas dessus. De plus, fixez les tapis et collez le revêtement en vinyl pour qu'ils soient à plat sur le sol. Des tapis antidérapants dans les couloirs et des sous-tapis (pour fixer les tapis au sol) peuvent aussi vous empêcher de glisser.

Les escaliers sont une partie de la maison à laquelle il faut prêter attention. Un couvre-marche réfléchissant peut rendre les marches plus visibles – un type de couvre-marche comporte une bande réfléchissante très visible et antidérapante qui peut être ajoutée au bord de chaque marche. Il est

important que tous les escaliers (à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison) soient munis d'une rampe et qu'il y ait des interrupteurs d'éclairage aux deux extrémités de chaque escalier.

Quant aux tâches dans la maison et autour de la maison que vous trouvez difficiles ou qui sont dangereuses (comme changer une ampoule de plafonnier ou enlever la neige), cherchez de l'aide. Obtenir une assistance de l'extérieur pour des services comme la lessive, la cuisine, le nettoyage et l'entretien de la maison réduira les risques de blessures et vous aidera à conserver votre santé et votre autonomie.

L'exercice

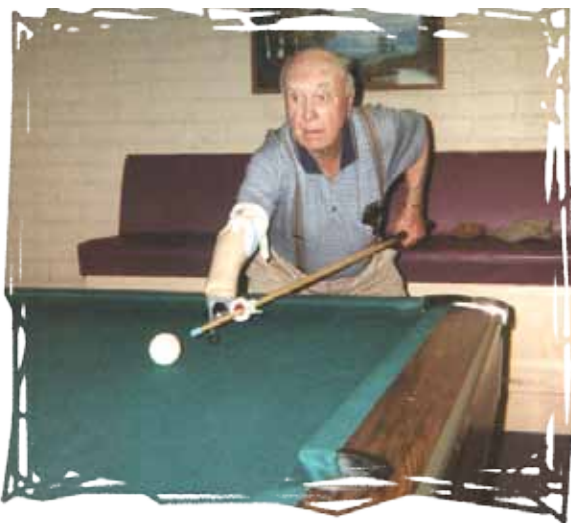
L'exercice peut vous aider à garder de la force et de l'endurance, ce qui vous aide à demeurer actif – vous pourrez utiliser votre prothèse plus efficacement et maintenir en forme le reste de votre corps, qui travaille plus fort pour compenser l'absence de votre membre ou de vos membres. En fait, les études montrent qu'en faisant régulièrement de l'exercice de



Ce membre des Amputés de guerre dit du boulingrin : « C'est une activité qui m'est physiquement bénéfique, car je fais de l'exercice en me pliant, en m'étirant et en marchant. Je n'ai aucun problème à la pratiquer, même avec un handicap. »

faible intensité, on obtient des bienfaits semblables à ceux de l'entraînement de grande intensité! Avant de commencer à faire de l'activité physique, parlez-en à votre docteur pour vous assurer de faire des exercices qui vous conviennent, surtout si vous souffrez d'hypertension, si vous avez une affection cardiaque ou vasculaire ou si vous êtes diabétique.

L'exercice n'a pas à être une activité gruge-temps. Plusieurs minutes d'étirement tous les jours peuvent vous aider à rester souple. Vous pouvez faire de simples exercices sur une chaise, dans le confort de votre maison. Vous pouvez commencer par quelques répétitions et en augmenter graduellement le nombre à mesure que vous vous habituez, et même ajouter des bandes élastiques ou des poids pour acquérir plus de



Ce support de queue de billard, de TRS Inc., a été adapté en ajoutant une garniture sur la surface interne de l'anneau afin de resserrer la prise sur la queue de billard.

force si vous le désirez. La marche est une excellente activité à faible impact – et trouver un partenaire de marche est un bon moyen de renforcer sa motivation.

Les centres de loisirs offrent aussi un vaste choix d'activités. Faire de l'exercice dans de l'eau chaude est une activité agréable à tous les âges et qui permet d'épargner les articulations (c'est particulièrement utile si vous souffrez d'arthrite). L'exercice dans l'eau augmente la circulation, détend les muscles et réduit l'œdème (l'enflure). Des exercices comme le yoga et le tai-chi combinent de légers étirements et des mouvements lents et doux qui peuvent améliorer votre niveau de condition physique tout en comportant peu de risques de blessure. Ils améliorent, entre autres, l'équilibre, la posture, la circulation sanguine et la vitalité.

Nous vous avons donné quelques exemples d'activités pouvant vous aider à garder de la force et de l'endurance, mais vous avez le choix entre beaucoup d'autres activités. Bien sûr, des activités de loisirs comme le golf et le jardinage sont également bénéfiques. De plus, apprendre un nouveau passe-temps ou en reprendre un pour lequel vous n'aviez pas autant de temps dans le passé vous aidera aussi à conserver votre bonne humeur, ce qui peut être bénéfique pour la santé. L'important, c'est que vous preniez plaisir à faire ce que vous faites et que vous restiez actif!

L'attitude compte

Dans le présent article, nous avons décrit sommairement un certain nombre de moyens qui permettent aux aînés amputés de demeurer mobiles et actifs. Des membres artificiels aux aides à la mobilité en passant par les aides à la vie quotidienne, il existe de nombreux appareils qui peuvent vous aider. En modifiant votre maison et en suivant les conseils de sécurité, vous pouvez prévenir les chutes et blessures. L'exercice peut améliorer votre force et votre endurance, ainsi que votre sensation générale de bien-être. Et, par-dessus tout, une attitude positive peut réellement améliorer votre santé, votre niveau d'énergie général et votre façon de voir la vie et l'avenir.

Ressources

Info-aînés Canada seniors.gc.ca

Le site Web Info-aînés Canada du gouvernement du Canada fournit des renseignements et des liens destinés aux 55 ans et plus, à leurs familles, à leurs soignants et aux organisations fournissant des services aux aînés.

1 800 O-Canada
(1 800 622-6232) – ATS ou
ATME : 1 800 465-7735

Des agents du service à la clientèle peuvent chercher dans leur banque de données des renseignements sur les programmes et publications (offerts gratuitement) à l'intention des aînés, dont ceux sur les appareils fonctionnels, la prévention des chutes et la vie saine.

Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL)

1 800 668-2642

La SCHL tient à la disposition des aînés des publications donnant des informations sur des sujets comme la prévention des chutes et les modifications dans la maison et offre des programmes financiers aux aînés qui font des modifications dans leur maison.

De nombreux magasins d'équipement ménager général commencent à vendre les types de produits mentionnés dans le présent article. Les magasins spécialisés en soins à domicile situés partout au pays, comme MEDChair, Sammons Preston Rolyan, Shoppers Home Health Care et Harding Medical Supplies offrent une large gamme de produits. Veuillez communiquer avec nous au Centre d'information pour les personnes amputées, au **1 877 622-2472**, si vous avez des questions à poser ou si vous désirez obtenir de plus amples renseignements sur les façons de demeurer actif. ■

LES SOINS DE LA PEAU

Mieux vaut prévenir que guérir...

Si vous êtes une personne amputée, vous risquez d'avoir un jour ou l'autre la peau irritée ou de connaître d'autres problèmes de peau sur la partie du membre résiduel enfermée dans l'emboîture. Parfois, ces affections cutanées sont d'une telle sévérité que la douleur et l'inconfort empêchent le port du membre artificiel. Dans le deuxième numéro de *La vie après l'amputation*, nous avons expliqué comment garder le membre résiduel propre et sain pour éviter les affections cutanées; dans le présent article, nous vous aiderons à identifier celles-ci, indiquerons les produits que vous pouvez vous procurer pour les traiter et décrirons les types courants d'affections cutanées.

Votre niveau d'activité, votre âge et la raison de votre amputation peuvent influencer sur les types d'affections cutanées auxquels vous êtes sujet. Par exemple, si votre amputation résulte d'un accident et que vous avez des cicatrices, vous vous souciez probablement des abrasions et des plaies. Si vous êtes amputé au-dessus du genou, vous dépenserez plus d'énergie pour marcher et la transpiration risque d'être votre plus grande préoccupation. Si votre amputation résulte du diabète ou d'une affection vasculaire, il se peut que vous ayez perdu

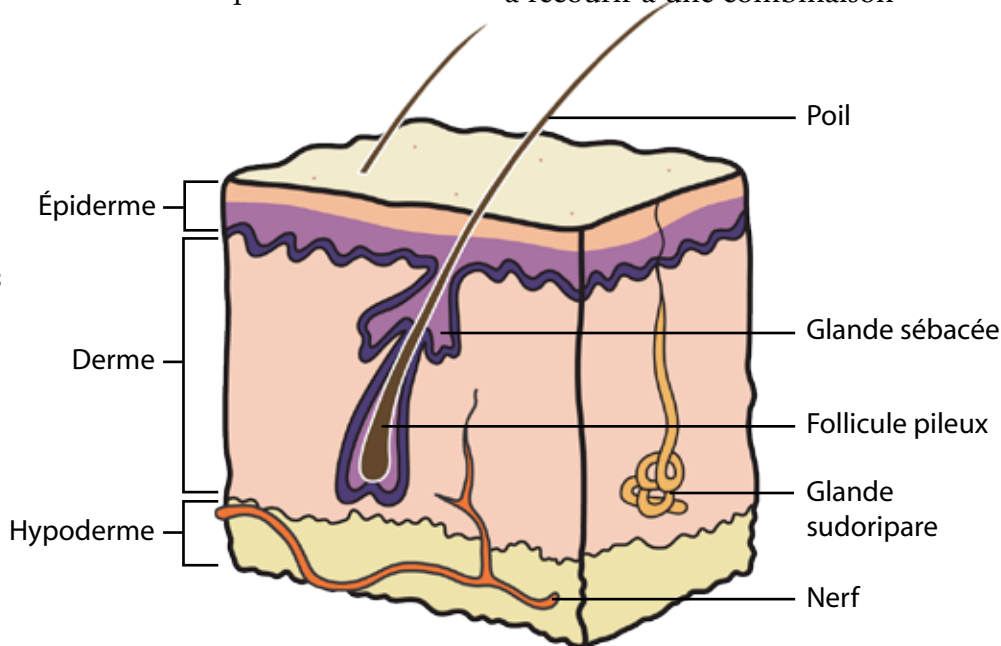
toute sensation sur votre ou vos membres résiduels ou votre pied sain; c'est pourquoi vous devrez les inspecter quotidiennement, car vous ne sentirez aucune douleur si des plaies, des rougeurs ou des ampoules apparaissent.

Il faut s'occuper immédiatement des affections cutanées, sinon elles peuvent s'aggraver. Si vous en avez une qui persiste, consultez votre médecin pour obtenir un traitement et votre prothésiste pour qu'il change au besoin votre emboîture. Si votre amputation résulte du diabète ou d'une affection vasculaire, il est important que vous communiquiez **tout de**

suite avec votre équipe de soins multidisciplinaire quand vous avez une plaie ou une infection, car cela met beaucoup plus de temps à guérir dans votre cas et demande une attention spéciale si vous ne voulez pas développer d'ulcère.

Qu'est-ce qui peut causer les affections cutanées?

La ou les causes des affections cutanées comme les furoncles et les kystes sont souvent faciles à trouver et à traiter, mais dans certains cas, il faut être persévérant pour les découvrir. On peut avoir à recourir à une combinaison



La peau est le plus grand organe du corps et occupe de nombreuses fonctions complexes comme réguler la température corporelle, protéger le corps contre les blessures, aider à éliminer ou à évacuer les substances nocives et servir d'organe sensoriel externe. Chaque pouce carré de peau contient jusqu'à 650 glandes sudoripares et 65 follicules pileux!

de stratégies pour s'attaquer avec succès à ces affections occasionnelles ou même plus tenaces.

Comme nous l'avons indiqué dans notre article précédent sur la santé et l'hygiène du moignon, la **chaleur** est la cause principale des affections cutanées. L'échauffement excessif peut causer divers problèmes : la transpiration et les odeurs, ainsi que le mouvement de « piston » du moignon (qui bouge à l'intérieur de l'emboîture), qui peut irriter la peau et causer des abrasions.

Les **bactéries** peuvent être un problème pour les personnes amputées. La surface de la peau est toujours couverte de nombreux organismes invisibles, parmi lesquels certains sont inoffensifs et d'autres peuvent, dans certaines conditions, causer de l'infection. Alors que la peau peut habituellement chasser les bactéries lorsque la transpiration s'assèche par évaporation, l'assèchement est impossible dans l'environnement humide fermé de l'emboîture. En outre, la peau a normalement une charge négative qui protège le corps contre les bactéries, mais son maintien prolongé dans de l'eau contenant des solutions salines (comme la sueur) peut la charger positivement, ce qui peut attirer encore plus de bactéries qu'en temps normal.

Faites cependant attention aux produits que vous utilisez pour réduire les bactéries – l'utilisation

prolongée d'**alcool** risque de trop assécher la peau et d'aggraver les problèmes. Un autre conseil : ne rasez pas votre membre résiduel, car cela peut causer une infection bactérienne du follicule pileux, la folliculite.

Le changement de type d'emboîture et de **suspension** utilisé peut avoir un effet sur votre membre résiduel. Par exemple, un système au silicone avec attachement distal peut engendrer à l'extrémité du membre résiduel une traction à laquelle vous ne serez pas habitué au début. Différents types d'emboîtures peuvent exercer des pressions différentes sur le membre résiduel et créer également des environnements différents auxquels la peau peut mettre du temps à s'adapter. Dans certains cas, le nouveau type d'emboîture peut tout simplement ne pas vous convenir même après la période d'adaptation et vous devez envisager d'autres solutions. Ce qui fonctionne pour une personne amputée ne fonctionne pas nécessairement pour les autres.

Il existe aussi d'autres causes d'affections cutanées. Votre **emboîture** n'est peut-être pas ajustée convenablement si vous avez grossi (ce qui cause des points de pression) ou maigri (ce qui fait trop bouger le membre résiduel dans l'emboîture). L'emboîture, la double emboîture, le bas de moignon ou encore un

produit utilisé sur la peau peuvent aussi provoquer une **allergie** qui entraîne une irritation. On peut même devenir soudain allergique à certains produits qu'on utilise depuis longtemps.

Au fil des ans, les personnes amputées nous ont fait part de différents produits qui les ont aidées à traiter leurs affections cutanées. **Nous vous indiquons les produits que nous connaissons, mais notre liste n'est en aucune façon exhaustive. Votre prothésiste, votre médecin ou votre pharmacien pourraient vous suggérer d'autres options.**

La prévention

Les lotions hydratantes et produits pour les soins de la peau

De nombreuses personnes amputées trouvent que l'application régulière de lotions ou de crèmes hydratantes traite la peau et l'aide à résister aux abrasions. Les crèmes et lotions à base de vitamines, comme l'**EDAP** (contenant de la vitamine A, E et D), que vous pouvez vous procurer par l'entremise de votre prothésiste, sont souvent appréciées. Des prothésistes et des pharmaciens peuvent recommander d'utiliser



des lotions en vente libre telles qu'**Uremol** (une crème émolliente contenant de l'urée) pour enrayer la sécheresse de la peau et les démangeaisons, **Professional Care**, utilisée dans les hôpitaux, pour prévenir les démangeaisons et l'inconfort causés par la sécheresse de la peau, et **ADAPTSKIN**, un produit fabriqué par une personne amputée, élaboré à partir de sa propre expérience (visitez le www.adaptlabs.com). Même la lotion **ProstheCare Easy Donn**, de Cascade, qui sert à aider à enfiler les doubles emboîtures de silicone, contient des conditionneurs et des huiles essentielles apaisantes qui traitent la peau. Il existe aussi des nettoyants et hydratants pour la peau particulièrement sensible – les dermatologues recommandent souvent les produits **Cetaphil** (savons, nettoyants et hydratants), **Spectro Jel** (nettoyant) et **Spectro Derm** (nettoyant hydratant), qui sont disponibles dans les pharmacies.

Des fabricants de prothèses offrent des produits pour les soins de la peau que vous pouvez vous procurer chez votre prothésiste. Les produits **DERMA Skin Care** d'Otto Bock comprennent **DERMA clean** (un nettoyant antibactérien pour le moignon et l'emboîture), **DERMA prevent**



(une lotion enrobante qui recouvre et protège la peau) et **DERMA repair** (une lotion antibactérienne qui soulage et guérit la peau irritée en la réhydratant). De même, le savon, la lotion hydratante et le lubrifiant en aérosol de **ICEROSS Clean and Simple** (Össur) ont un pH équilibré et ne contiennent ni parfum ni colorant. La lotion avec revitalisant pour la peau **ALPS Fitting Lotion** de ALPS aide à adoucir la peau sèche et sensible et est hypoallergique. Il est également pratique d'avoir sous la main des lingettes jetables **Cleani-Stump** de Centri.



Certaines personnes utilisent des nettoyants antibactériens sur leur moignon pour limiter les bactéries qui provoquent des problèmes cutanés; des nettoyants antibactériens comme **Tersaseptic** et **pHisoderm** se vendent dans les pharmacies. Les linges humides antibactériens (qui éliminent les bactéries causant les odeurs) sont utiles pour nettoyer rapidement votre moignon au besoin durant la journée; certains contiennent de l'aloès et de la vitamine E.

Une couche de protection sur le moignon

Si vous appliquez une couche de protection sur le moignon avant

de mettre votre emboîture, cette couche peut réduire les risques de plaies et d'abrasions. Certaines personnes amputées utilisent des lotions (que vous pouvez obtenir chez votre prothésiste) comme la lotion **ALPS Skin Lotion** de ALPS ou **DERMA prevent** d'Otto Bock, ou un coussinet autoadhésif et imperméable comme **OpSite** de Smith & Nephew, qui ajoute un coussin protecteur. **SuperSkin** de MedLogic est un liquide facile à appliquer qui protège la peau contre l'usure par frottement en créant une couche de protection. Pour la prévention et le traitement des cicatrices, les feuilles autocollantes de gel silicone comme **Cica Care** de Smith & Nephew sont une bonne solution.

Les doubles emboîtures et les emboîtures

Certaines doubles emboîtures de gel contiennent de l'huile minérale de type médical ou de l'aloès dans la couche qui touche le membre résiduel, ce qui contribue à adoucir la friction et à protéger la peau. Le produit en aérosol **ProstheCare Hygiene Clean** de Cascade enrobe la surface interne de l'emboîture d'une fine pulvérisation qui garde l'emboîture fraîche et hygiénique.

Le traitement et les solutions

Une accumulation de sueur peut dégager des odeurs désagréables. Le produit **Xzuber** peut aider à neutraliser ces odeurs. Offert en

aérosol, **Stay Fresh** est un autre produit qui permet de contrôler les odeurs. Certains prothésistes fournissent de la poudre liquide pour le corps (**Liquid Body Powder**) à leurs clients. Cette poudre liquide, dont l'utilisation est fondée sur les propriétés médicinales de la pomme de terre reconnues depuis longtemps, s'applique comme une lotion et sèche sous forme de poudre. Elle permet de contrôler l'irritation et les odeurs et adoucit les points de friction. Une personne amputée a dit que ce produit donne de bons résultats avec sa prothèse myoélectrique, avec laquelle elle craignait d'utiliser d'autres sortes de poudres de peur d'endommager les électrodes.



Le contrôle de la transpiration contribue en grande partie à la prévention des abrasions et à la réduction des odeurs. Le produit **Dehydral** est une crème antisudorale et antibactérienne. Selon de nombreuses personnes amputées, les antisudoraux à bille aident à contrôler l'accumulation de transpiration dans l'emboîture. Il existe des antisudoraux plus naturels qui sont plus recommandables puisqu'ils ne contiennent pas d'aluminium. Ces produits sont en vente libre dans les pharmacies.

Quand une abrasion apparaît, il faut songer à utiliser une lotion médicamenteuse. Les produits disponibles dans les pharmacies tout comme les produits vendus par les fabricants de prothèses, tels que **DERMA repair**, peuvent être utilisés. Ce sont simplement les ingrédients médicinaux actifs qui différencient ces produits. Un grand nombre de personnes amputées utilisent de l'aloès ordinaire (disponible en crème et en gel) en raison de ses propriétés curatives. Les onguents antibiotiques servent souvent à traiter les coupures mineures et les abrasions; parmi ces onguents figurent le **Bactroban** (mupirocine), le **Polysporin** (polymyxine) et l'**Ozonol** (bacitracine et chlorhydrate de lidocaïne). Certaines personnes amputées utilisent un onguent antibiotique triple qui contient de l'oxyde de zinc, un agent cicatrisant. L'oxyde de zinc, qui entre dans la composition de nombreux produits pour les soins des rougeurs chez les tout-petits, est utile puisque l'emboîture crée un environnement humide. Dans certains cas, pour des affections cutanées tenaces ou plus graves, un médecin pourrait prescrire du **Betamethafone**, qui entre dans la composition du produit Lotriderm (0,1 p. 100).

Les produits **Second Skin** (vendus dans les pharmacies et les magasins d'articles de sport) favorisent la cicatrisation et protègent la peau grâce à la combinaison d'un gel médicamenteux et d'un pansement adhésif. Petit truc : il



est normalement douloureux de retirer le pansement adhésif qui recouvre le gel, mais si on le mouille avec de l'eau, l'adhésif se ramollit et le pansement peut être retiré sans douleur.

Si vous considérez les produits vendus en pharmacie, rappelez-vous qu'une poudre ou une lotion légèrement médicamenteuse (comme l'oxyde de zinc mentionné plus haut) peuvent aider à traiter les irritations cutanées mineures, qu'une crème antihistaminique peut aider à traiter les rougeurs sur le moignon (qui ne sont pas provoquées par le poids sur le moignon) et qu'une crème antibiotique peut aider à traiter les abrasions.

Les affections cutanées chez les personnes amputées

Des plaies et des abrasions peuvent apparaître malgré tous vos efforts de prévention. Voici certains problèmes courants auxquels vous pouvez être confronté :

- **Les rougeurs et les abrasions** – affections cutanées les plus courantes, pouvant survenir par intermittence ou même fréquemment.
- **L'œdème** – enflure, assèchement et rugosité à l'extrémité du moignon, que l'on peut prévenir en comprimant graduellement le moignon avec un bandage élastique. Même si l'œdème peut sembler être une affection mineure au départ, il risque de s'aggraver. Il faut toujours consulter un médecin.
- **La dermatite de contact** – causée par le contact de la peau avec un agent irritant qui peut être soit un des matériaux de l'emboîture, soit un agent externe comme un agent nettoyant, une poudre, un lubrifiant ou un onguent utilisé pour les soins des personnes amputées. Le problème disparaît généralement une fois la cause identifiée et traitée.
- **Les kystes** – affectent fréquemment les personnes amputées au-dessus du genou. Ils apparaissent à l'intérieur de la jambe, le long du bord supérieur du membre artificiel, mais ils surviennent aussi chez les personnes amputées au-dessous du genou. Ils se présentent au début comme de petites masses ou nodules qui disparaissent lorsqu'on retire temporairement la prothèse, mais avec la friction constante du membre artificiel, ils peuvent grossir et se multiplier. Il faut toujours faire traiter les kystes par un médecin, car ils peuvent s'infecter et causer d'autres problèmes.
- **La folliculite** – infection bactérienne du follicule pileux, produisant de petites zones fermes qui démangent. Non traitées, celles-ci peuvent devenir des furoncles qui prennent l'apparence de nodules douloureux rouge foncé à la surface de la peau. Les savons antibactériens peuvent réduire les bactéries qui provoquent ces affections.
- **Les dermatomycoses** – autres conséquences de l'humidité et de la chaleur présentes dans l'emboîture, ces infections peuvent être éliminées par l'application de crèmes ou de poudres spéciales pendant un certain temps.
- **L'eczéma** – peau sèche et écailleuse devenant soudain humide sans raison discernable. Il faut en identifier la cause, sans quoi il réapparaîtra. Les allergies et les affections apparaissant à la suite d'un œdème peuvent contribuer à l'eczéma.
- **Les cicatrices adhérentes** – surviennent après des infections ou ulcérations répétées de la peau, où la formation de la cicatrice peut être si intense que les tissus cicatriciels peuvent se fixer aux couches sous-jacentes de la peau. Une intervention chirurgicale est souvent nécessaire pour détacher la cicatrice lorsque la situation devient plus problématique.
- **Les ulcères** – plaies pouvant être causées par une infection bactérienne ou par un problème de circulation sanguine. Ils doivent être diagnostiqués et traités immédiatement pour éviter qu'ils deviennent chroniques.

Vous devrez utiliser certains produits et consulter votre médecin pour le traitement d'une affection cutanée si celle-ci devient persistante, mais le meilleur moyen de prévenir le problème reste de nettoyer le moignon et l'emboîture ou la double emboîture.

Pour obtenir gratuitement une copie de l'article **L'hygiène à la base – Garder le moignon propre et sain**, paru dans le deuxième numéro de *La vie après l'amputation*, ou de plus amples renseignements sur les soins de la peau, veuillez communiquer avec nous au numéro sans frais **1 877 622-2472** ou par courrier électronique à l'adresse **cipa@amputesdeguerre.ca**. ■



LE CONFORT DANS LA SALLE DE BAINS

Des idées pour rendre votre salle de bains sécuritaire et facile à utiliser

Il existe de nombreux articles conçus pour aider les personnes amputées dans leur hygiène corporelle quotidienne. Les personnes amputées du bras peuvent avoir besoin d'aide pour mettre du dentifrice sur leur brosse à dents ou pour se laver les parties du corps difficiles à atteindre. Pour les personnes amputées de la jambe, c'est la stabilité qui peut causer quelques ennuis. Les jambes artificielles pour la douche et la natation peuvent être portées sous la douche, mais les prothèses conventionnelles rouilleront si elles sont mouillées. Il est donc important de demander à votre prothésiste si vous pouvez porter votre prothèse sous la douche. Dans le cadre de notre série d'articles sur les aides aux activités de la vie quotidienne, nous présentons dans ce numéro les aides qui peuvent vous assister dans la salle de bains.

Dans la baignoire ou sous la douche

Les sièges et les planches de baignoire permettent de se doucher assis. Une douche téléphone peut être raccordée au robinet et installée à votre portée. Des barres d'appui fixées sur le côté de la baignoire et ailleurs dans la salle de bains peuvent aider à entrer dans la baignoire et à en sortir sans danger. Il existe aussi des baignoires et des douches spéciales que l'on peut faire installer chez soi – les baignoires munies d'une porte et les portes de douche sans glissières facilitent l'accès des personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant. Les gants en éponge et les éponges à manche recourbé peuvent aider à nettoyer les parties du corps difficiles à atteindre.



Accessoires

Il existe de nombreux accessoires qui aident à mettre du dentifrice sur sa brosse à dents, à se sécher les cheveux ou à se couper et se nettoyer les ongles!



Aides pour l'hygiène personnelle

Les sièges de toilettes surélevés et les barres d'appui articulées peuvent être utiles aux personnes qui ont de la difficulté à s'asseoir sur les toilettes de hauteur normale et à se relever. Les aides à long manche peuvent aider à l'hygiène personnelle aux toilettes.

Il existe également des sièges-douches ou des bidets, qui permettent de se nettoyer et de se sécher à l'aide d'un panneau de commande et qui donnent une certaine autonomie dans la salle de bains aux personnes amputées de plusieurs membres ou dont les fonctions des membres supérieurs sont limitées.



Pour trouver les commerces qui font la vente d'aides aux activités de la vie quotidienne, consultez les sections suivantes des Pages Jaunes : *Soins à domicile et fournitures, Hôpitaux – Équipement et fournitures, Médical – Équipement et fournitures, Chirurgie – Fournitures, Appareils orthopédiques.*

Quelques ressources (détaillants qui vendent des aides aux activités de la vie quotidienne et des articles de salle de bains) :

Maison André Viger
Numéro sans frais : **1 800 363-6703**
andreviger.qc.ca

Médecus
Numéro sans frais : **1 866 525-3757**
medicus.ca

Jean Coutu
jeancoutu.com

Vous pouvez trouver le numéro de téléphone du Jean Coutu le plus près dans les Pages Jaunes, à la section *Pharmaciens.*

Sammons Preston Canada, Inc.
Numéro sans frais : **1 800 665-9200**
pattersonmedical.ca ■

CHRONIQUE RESSOURCE

La conduite automobile constitue un pas important vers l'autonomie. Elle vous permet de vaquer à vos occupations quotidiennes à l'extérieur de la maison et de participer à des activités sociales sans dépendre des autres pour le transport.

Que vous soyez un conducteur titulaire d'un permis de conduire ayant été amputé récemment ou une personne amputée désirant obtenir un permis de conduire, l'information contenue dans *La conduite automobile* vous concerne. Devrez-vous faire modifier votre véhicule ou suivre une formation spéciale? Quelles sont les procédures relatives à l'obtention ou au renouvellement du permis de conduire? Votre permis sera-t-il assorti de conditions spéciales? *La conduite automobile* répond aux questions les plus fréquentes sur l'amputation et la conduite automobile au Canada, et comporte une liste non exhaustive des ministères des Transports provinciaux et territoriaux ainsi que des compagnies effectuant des modifications aux véhicules partout au pays.

Pour obtenir cette publication gratuitement, composez le numéro sans frais **1 877 622-2472** ou écrivez à **cipa@amputesdeguerre.ca**. Vous pouvez aussi consulter et imprimer le texte en ligne au **amputesdeguerre.ca**; vous le trouverez à l'aide du moteur de recherche, en utilisant les mots clés « conduite automobile ».

