



Vie saine et amputation

Aborder les questions physiques touchant les personnes amputées d'un membre supérieur

L'amputation affecte tous les aspects de notre vie. Ce document vise à aborder les aspects *physiques* reliés à l'amputation. Nous parlerons de plusieurs d'entre eux et proposerons des solutions qui aident à bien vivre avec ces réalités. Voici les sujets qui seront abordés :

- Utiliser tout le potentiel du bras artificiel
- Les blessures causées par la surutilisation
- L'importance du contrôle du poids
- L'importance de l'exercice physique
- Prévenir les problèmes liés à la transpiration
- Prendre soin du membre résiduel – hygiène et soins de la peau
- Douleur et membre fantôme
- Prendre soin de son dos

Ces questions n'ont pas toutes la même importance pour chaque personne amputée. Certaines d'entre elles pourraient ne jamais devenir une préoccupation pour vous. Notre intention ici est de vous informer le mieux possible pour vous aider à vivre une vie aussi saine, productive et sans limites que possible.

Utiliser tout le potentiel du bras artificiel

Il est important pour les personnes amputées, et pour les parents lorsqu'il s'agit d'un enfant, de comprendre que lorsqu'on reçoit un nouveau bras artificiel, on ne retourne pas à la maison en sachant immédiatement comment bien s'en servir dans toutes les activités. Il faut de l'entraînement pour arriver à maximiser le rendement d'un membre artificiel, et les parents d'un enfant amputé doivent travailler avec lui pour lui montrer tout ce qu'il peut faire avec sa prothèse.

Les personnes amputées d'un membre supérieur doivent être amenées à réaliser que la prothèse leur procure des bénéfices concrets, sinon elles ne verront pas d'intérêt à la porter et la rejetteront. La situation n'est pas la même pour les personnes amputées de la jambe, car dans leur cas, le fait de pouvoir marcher avec leur jambe artificielle – se rendre du point A au point B – est un avantage évident. En ce qui concerne les personnes qui désirent porter un bras artificiel pour des raisons cosmétiques, l'aspect fonctionnel de la prothèse ne semblera pas un critère impératif. Cependant, il demeure important de procurer au jeune enfant ce sentiment que la prothèse lui est utile.

Une équipe multidisciplinaire est mise à contribution pour appareiller un bras amputé. Une fois que le prothésiste a fait son travail d'appareillage, c'est l'ergothérapeute qui enseigne à la personne amputée les manoeuvres de base puis les manoeuvres plus avancées. On suggère aussi aux parents de consulter l'ergothérapeute lorsque possible pour trouver des idées d'activités qui peuvent être réalisées à la maison



et qui encourageront l'enfant à utiliser le membre artificiel. Des tâches simples, comme tenir de la nourriture ou un jouet avec son appareil terminal, lui feront comprendre les avantages qu'il y a à se servir de sa main artificielle dans les activités quotidiennes.

Il est important de se rappeler qu'il n'existe aucune prothèse pouvant véritablement remplacer les différentes fonctions d'une main naturelle. La prothèse sert à aider et non à jouer le rôle dominant, sauf dans le cas des personnes amputées des deux membres supérieurs, et la personne amputée doit apprendre à se servir de sa prothèse en gardant en tête l'idée qu'il s'agit d'une aide.

En général, les personnes amputées à qui l'on appareille pour la première fois un bras artificiel doivent s'habituer progressivement à la présence du membre. On le portera d'abord pendant de courtes périodes ou pour certaines activités. Puis, on augmentera graduellement la durée du port de la prothèse. Comme nous l'avons déjà mentionné, il est important que la personne amputée apprenne à découvrir tous les avantages que lui apportera le membre artificiel. Si le port du bras artificiel ne semble pas procurer de bénéfices réels, il est probable qu'elle refuse d'en faire usage.

Les blessures causées par la surutilisation

Pour les personnes amputées d'un membre supérieur, la surutilisation (qu'on appelle aussi « microtraumatismes répétés ») peut devenir un problème. En effet, le fait d'être amputé d'un bras mène nécessairement à une plus grande utilisation de l'autre bras. Avec le temps, il est donc possible que la personne amputée développe des problèmes de surutilisation.

L'une des blessures causées par la surutilisation, qu'on sait commune à plusieurs personnes amputées du bras, s'appelle le syndrome du canal carpien. Le canal carpien est un canal situé sous le ligament du carpe et



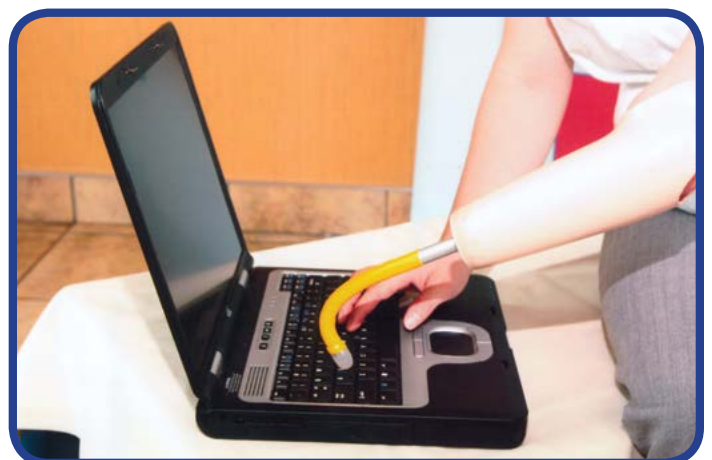
qui contient le nerf médian et les tendons qui fléchissent les doigts. La flexion et l'extension répétitives ou prolongées du poignet peuvent causer une enflure de la membrane autour des tendons. Cette enflure réduit la taille du canal et comprime le nerf médian, ce qui peut causer des engourdissements, des fourmillements ou de la douleur au niveau du poignet, des doigts ou de l'avant-bras.

Le traitement d'une blessure de surutilisation peut être aussi facile que prendre un médicament contre la douleur en vente libre et reposer le membre pendant un certain temps aux premiers signes de douleur. Plus la blessure progresse, moins les traitements sont simples. Voici quelques exemples de traitements qui peuvent être nécessaires :

- appliquer du froid ou de la chaleur,
- prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien ou des médicaments

d'ordonnance ou recevoir des injections de corticoïdes, arrêter une activité spécifique, immobiliser la région blessée avec une attelle, faire de la physiothérapie, ou, en dernier recours, subir une intervention chirurgicale. Le diagnostic et le traitement commencent bien sûr par la consultation d'un médecin.

Notre intention n'est pas d'alarmer la personne amputée du bras, mais plutôt de l'encourager à utiliser les moyens disponibles pour donner un répit à son membre sain. Différents types d'appareils prothétiques et d'aides à la vie quotidienne peuvent aider à accomplir certaines tâches. On peut aussi développer des techniques





différentes en fonction du travail à accomplir pour éviter au membre sain de tout faire. Toutes ces façons d'aider le membre sain s'ajoutent les unes aux autres et peuvent contribuer à prévenir les blessures causées par la surutilisation.

Dans l'article « La réintégration et l'adaptation du point de vue de l'amputé », Cliff Chadderton résume ainsi : « L'étude de ces problèmes faite par l'Association des Amputés de guerre depuis longtemps montre que, même si le développement de ces séquelles est inévitable, il peut être ralenti et les effets peuvent être amoindris si la personne amputée et les gens qui prennent soin d'elle s'assurent qu'elle est appareillée de façon adéquate. De plus, il va sans dire que si la personne amputée suit un programme d'exercices réguliers mis au point pour développer la partie non amputée et ses muscles, ligaments et tendons, les limitations dues à ces séquelles peuvent être minimisées. »

L'importance du contrôle du poids

Les rapports habituels entre le poids et la taille ne s'appliquent pas à une personne amputée pour déterminer son poids idéal puisqu'un membre artificiel pèse moins qu'un membre naturel. Le contrôle du poids, en plus du fait qu'il s'agit d'un bon moyen de garder la santé, est particulièrement important chez une personne amputée qui porte une prothèse. Une variation de poids d'à peine 2,5 kilos peut rendre inconfortable le port d'un membre artificiel. Une variation de poids de 5 kilos, ou même moins, peut nécessiter la fabrication d'une nouvelle emboîture. Les médecins et diététistes s'accordent pour dire que la meilleure façon de parvenir à un poids santé et de le

maintenir est de manger des repas bien équilibrés et de faire de l'exercice régulièrement.

L'importance de l'exercice physique

Tout le monde devrait faire de l'exercice. Mais pourquoi est-ce particulièrement important pour les personnes amputées d'en faire régulièrement? La réponse est simple : les personnes amputées dépendent davantage d'énergie pour accomplir leurs activités quotidiennes, et leurs muscles doivent être forts pour bien porter le poids du membre artificiel et pour bien le faire fonctionner.

Les personnes amputées ont donc besoin d'une combinaison d'entraînement musculaire et cardiovasculaire. L'entraînement musculaire permet de développer les muscles, tandis que l'entraînement cardiovasculaire aide à mieux utiliser l'oxygène et améliore l'état du cœur et des poumons. Il existe un grand nombre de programmes d'exercices, de livres et de ressources que les personnes amputées peuvent utiliser et adapter à leur situation. Les appareils et accessoires utilisant la résistance élastique ainsi que les poids et haltères sont de bons moyens de développer sa masse musculaire tandis que la nage, la promenade à vélo, la course ou même la marche offrent un bon entraînement cardiovasculaire.

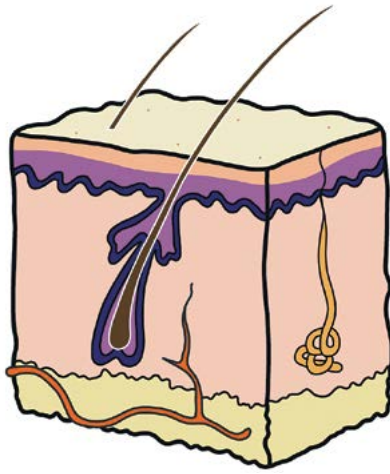
Prévenir les problèmes liés à la transpiration

Le corps contrôle sa température au moyen de la transpiration. L'énergie dépensée lors de nos activités génère de la chaleur et cette chaleur est évacuée du corps sous forme de transpiration. L'air qui circule à la surface de la peau rafraîchit celle-ci tout en faisant s'évaporer la sueur.

Pourquoi les personnes amputées transpirent-elles plus que les personnes qui ont tous leurs membres?

- Chez la personne amputée, la surface de la peau est réduite. La peau contrôle en partie la température du corps, parce que c'est par la peau que celui-ci évacue la sueur. Une personne amputée dispose d'une plus petite surface cutanée, et, de ce fait, la surface restante doit compenser en transpirant davantage.

- Le moignon est enfermé dans l'emboîture de la prothèse, alors la transpiration à cet endroit ne peut s'évaporer.
- Les emboîtures peuvent nuire à la transpiration dans les régions du corps qui comportent d'importantes glandes sudoripares, telles que les aisselles.



La transpiration peut causer de l'inconfort ainsi que des irritations de la peau consécutives au mouvement de « piston » du moignon, qui est occasionné par la sueur à l'intérieur de l'emboîture. La sueur est aussi un milieu idéal pour le développement de bactéries et de mauvaises odeurs.

Les personnes amputées peuvent limiter la transpiration et maîtriser certains effets de celle-ci (voir aussi la section suivante, *Prendre soin du membre résiduel – Hygiène et soins de la peau*) :

- Il est important de nettoyer le moignon et l'emboîture régulièrement.
- Certaines propriétés des bas de moignon peuvent aider. Les différents tissus dont ceux-ci sont faits procurent différents avantages. Voici quelques exemples : le silicone protège le moignon en agissant comme un coussin et peut aider à contrôler la transpiration; le tissu CoolMax, de DuPont, procure un effet rafraîchissant car il éloigne la sueur de la peau (la plupart des fabricants l'intègrent aujourd'hui à leurs tissus); le tissu X-Static contient une couche d'argent pur, qui possède des propriétés antimicrobiennes. Peu importe la sorte que vous utilisez, il est utile de changer de bas tous les jours et parfois même de le changer au cours de la journée lorsque nécessaire.
- La sueur s'accumule à l'intérieur de l'emboîture et peut occasionner un mouvement de piston et donc de friction; la peau du membre résiduel peut s'en trouver irritée. En retirant le membre

artificiel pendant quelques minutes au cours de la journée et en nettoyant l'emboîture et le moignon, on réduit les risques d'irritations.

- Un grand nombre de produits vendus en pharmacie peuvent être utilisés sur le moignon pour enrayer la transpiration. Voici quelques exemples de produits mentionnés par des personnes amputées : le bâton Secret Platinum, la pierre d'alun Pure & Natural Crystal, ou Drysol, qui est vendu sous contrôle du pharmacien. Certains produits sont populaires pour leur côté pratique, par exemple, Right Guard Extreme, le déodorant AXE, le gel ou vaporisateur Adidas. On trouve aussi la crème antisudorale et antibactérienne de marque Dehydral. Certaines compagnies prothétiques possèdent leurs propres produits pour la transpiration, comme le vaporisateur ALPS.
- Pour les cas graves de transpiration excessive, appelée hyperhidrose, il existe un appareil électronique nommé Drionic qui envoie de petits chocs électriques à la peau afin de refermer les pores. Le Botox peut aussi aider lorsqu'il est injecté aux endroits appropriés, car il interrompt le signal nerveux envoyé aux glandes sudoripares.

Plusieurs produits sont développés spécifiquement pour s'attaquer aux odeurs causées par l'accumulation de sueur dans les emboîtures de prothèses. En voici quelques-uns :

- le vaporisateur ProstheCare, de la compagnie Cascade Orthopedic Supply, en vente dans les centres prothétiques;
- le vaporisateur Benefect, de Sensible Life Products;
- la crème Xzuber, de JMG Products;
- le produit Natural Liquid Body Powder (qui s'applique comme une lotion et sèche sous forme de poudre), de Trulife Limited, en vente dans les centres prothétiques.

Prendre soin du membre résiduel – hygiène et soins de la peau

Les problèmes de peau occasionnels font partie de la vie pour les personnes amputées qui portent une prothèse. Ces problèmes apparaissent pour plusieurs raisons :

- La transpiration s'accumule dans l'emboîture, causant de la friction qui génère de l'abrasion.
- L'emboîture exerce une pression que la peau n'est pas faite pour tolérer. La pression, la friction, l'étirement de la peau mènent à des blessures.
- L'environnement chaud et humide de l'emboîture est un terrain de prédilection pour les bactéries qui causent des problèmes cutanés.
- Les emboîtures sont fabriquées avec des matériaux tels que des plastiques et des résines qui peuvent irriter la peau ou provoquer des réactions allergiques.

Généralement, la peau combat les bactéries simplement en laissant l'air libre sécher la transpiration et par l'acidité contenue dans le sébum, sécrété par les glandes sébacées. L'évaporation n'est plus possible lorsque le moignon est enfermé dans une emboîture qui ne laisse pas passer l'air. L'humidité est donc retenue à l'intérieur et des bactéries se développent plus facilement dans un tel environnement.

Les personnes amputées peuvent connaître les problèmes suivants : oedème, dermatite, kyste, folliculite, mycose, eczéma, cicatrice et ulcère.

Il existe plusieurs lotions et crèmes qui aident au soulagement d'irritations ou d'écorchures mineures de la peau. Certains produits servent simplement à traiter et à hydrater le membre résiduel, le protégeant ainsi des irritations :

- des crèmes et lotions contenant de la vitamine A et E, en vente dans les pharmacies;
- Uremol (dont l'ingrédient actif est l'urée), en vente dans les pharmacies;
- l'hydratant Wellskin, en vente dans les pharmacies;
- les lotions ALPS Prosthetic Moisturizer et Prosthetic Ointment (qui contiennent de la vitamine A et D), de ALPS South Corporation, en vente dans les centres prothétiques;

- la lotion Easy Donn (qui contient des ingrédients traitants et des huiles essentielles), de Cascade Orthopedic Supply, en vente dans les centres prothétiques;
- EDAP (qui contient de la vitamine A, E et D), en vente dans les centres prothétiques;
- ADAPTSKIN (un produit fabriqué par un amputé à partir de sa propre expérience), de Adaptlabs.

Il existe aussi de nombreux produits ayant des propriétés thérapeutiques ou antibiotiques pour aider à guérir les lésions et abrasions. En voici quelques-uns (les quatre premiers points concernent des produits en vente libre dans les pharmacies) :

- Bactroban, Polysporin, Ozonol;
- les produits contenant de l'aloès;
- la poudre médicamenteuse Gold Bond, qui contient de l'oxyde de zinc, du talc et du menthol;
- les crèmes antihistaminiques, qui peuvent aider à traiter les éruptions cutanées comme les rougeurs ou plaques rosées souvent causées par la chaleur et l'humidité sur le membre résiduel;
- des produits développés par les compagnies prothétiques, comme Derma Repair de Ottobock Healthcare, en vente dans les centres prothétiques;
- il existe également des produits vendus sur ordonnance, comme Lotriderm qui contient l'agent médicamenteux bêtaméthasone.

D'autres produits offrent une protection contre la friction et protègent aussi les ampoules et écorchures qui sont en voie de guérison :

- l'huile minérale ou l'huile pour bébés (qu'on peut appliquer sous le rebord du manchon), en vente dans les pharmacies;
- Derma Prevent de Ottobock Healthcare (un lubrifiant qui sèche sur la peau en laissant une couche de protection invisible), en vente dans les centres prothétiques;
- le lubrifiant Skin Lotion de ALPS South Corporation, en vente dans les centres prothétiques;



- ChafeZone (un produit en bâton semblable aux déodorants en bâton), vendu par SportMeds Inc.;
- Second Skin de Spenco (un gel médicamenteux en feuilles adhésives), en vente dans les pharmacies ou les magasins d'articles de sports;
- OpSite et Cica-Care de Smith & Nephew (gels en feuilles adhésives), en vente dans les centres prothétiques.



- Il faut s'assurer de changer les bas de moignon quotidiennement, ou plus souvent encore, si le climat ou des questions de transpiration le justifient.

Les produits que nous avons mentionnés dans cette section ne sont que quelques-uns des produits que plusieurs personnes amputées nous ont dit utiliser. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive de ce qui est ou peut être utilisé par les personnes amputées.

Douleur et membre fantôme

La réalité pour les personnes amputées, certainement pour celles qui utilisent une prothèse, est qu'il y aura de la douleur à l'occasion. Il peut s'agir de douleur au membre résiduel, au membre fantôme, au dos (voir plus bas) ou au membre restant.



La douleur ressentie par les personnes amputées a fait l'objet de nombreux écrits. Nous avons rassemblé de l'information provenant de différentes sources dans un document intitulé *Douleur et membre fantôme*. On peut se procurer cette publication en communiquant avec le Centre d'information pour les personnes amputées.

Prendre soin de son dos

Dans le cas des personnes amputées du bras dont l'amputation est haute, il faut penser à la colonne vertébrale. Le corps étant plus léger du côté du membre amputé, un déséquilibre est créé, et ce déséquilibre peut avoir pour conséquence que la colonne vertébrale se courbe du côté du membre amputé. Ce problème ne se pose pas pour les amputations courtes, comme l'amputation d'une main, étant donné que le déséquilibre est dans ce cas peu important.

Voici le cas d'une personne amputée au-dessus du coude qui ne portait pas de prothèse et qui avait commencé à éprouver un problème de scoliose.

Il est important de consulter un médecin en cas de problèmes cutanés graves ou persistants.

Bien prendre soin de son membre résiduel et de l'emboîture de sa prothèse est une exigence quotidienne pour toutes les personnes amputées. Comme dit le proverbe, mieux vaut prévenir que guérir.

Conseils de nettoyage pour l'emboîture et le membre résiduel :

- Il faut bien nettoyer le moignon tous les jours, à l'eau tiède, à l'aide d'un savon doux, et le rincer scrupuleusement, car une pellicule savonneuse peut irriter la peau. Certaines personnes amputées utilisent des produits nettoyants tels que Tersaseptic, pHisoderm, Cetaphil ou Spectro Derm, en vente dans les pharmacies.
- Pour les membres résiduels, emboîtures ou manchons, certaines compagnies prothétiques offrent leurs propres produits nettoyants, comme le Derma Skin Care de Ottobock, le Iceross Clean and Simple de Össur, ou les lingettes jetables Cleani-Stump de Centri, en vente dans les centres prothétiques.
- Il faut, de préférence, nettoyer le moignon et l'emboîture le soir pour leur donner amplement de temps pour sécher, car même si la personne amputée les essuie bien, il reste toujours des traces d'humidité qui risquent de faire coller la peau à l'emboîture, ce qui pourrait causer des irritations.
- En ce qui concerne les manchons, il est préférable d'en avoir deux pour pouvoir en laisser sécher un à l'air libre pendant qu'on porte l'autre.

Son prothésiste lui a fabriqué une emboîture spéciale. Au bout de celle-ci se trouvait un compartiment dans lequel le prothésiste pouvait ajouter du sable petit à petit afin d'augmenter, avec le temps, le poids de l'ensemble. Ainsi, le poids supplémentaire ajouté du côté amputé a aidé à contrer la scoliose. De plus, la personne s'est habituée à porter une emboîture et a fini par choisir de porter un membre artificiel fonctionnel.



Il est important que la personne amputée fasse examiner son dos régulièrement pour s'assurer qu'elle n'a aucune déviation de la colonne vertébrale. Cette vérification fait normalement partie de la routine lors d'un examen chez le médecin. Exécuter des exercices qui fortifient les muscles du dos peut être utile, particulièrement lorsqu'on prend de l'âge et qu'on devient moins actif. De tels exercices s'intègrent facilement à n'importe quel programme d'exercices.

Pour obtenir plus de renseignements sur les sujets traités dans ce document ou sur tout autre sujet en lien avec l'amputation, vous pouvez visiter le site Web de l'Association des Amputés de guerre (amputesdeguerre.ca) ou communiquer avec le Centre d'information pour les personnes amputées (cipa@amputesdeguerre.ca ou 1 877 622-2472).

