



## Conseils, Échanges et Astuces

### **Comment réduire vos problèmes cutanés / port d'une prothèse.**

Je ne mentionnerai que ce que j'ai testé et approuvé, car il doit y avoir encore d'autres solutions possibles.

Je précise que je suis porteur d'une prothèse tibiale et j'utilise une fixation par vide ou par dépressurisation.

**IMPORTANT :** Certains de mes conseils comme l'huile de millepertuis ou le beurre de karité ne pourront pas s'appliquer en préventif, pour une fixation distale, sauf en petite quantité.

#### **1. Préventif :**

- Beurre de karité
- Huile de Millepertuis
  - Akilortho
  - Nok
- Teinture de benjoin de Siam

#### **2. Curatif :**

- Huile de Millepertuis
- Argile Verte.
- Aloé Vera, miel



## 1. Préventif :

Commençons par le **beurre de karité** ou l'**huile de Millepertuis**.

Chaque jour, avant de mettre mon manchon, je lubrifie le moignon complètement toute la surface qui sera en contact avec le manchon.

Ce me permet de réduire le risque de brûlures. Utilisable aussi en curatif, en dehors du port de la prothèse avec un massage sur les zones échauffées.



Il existe aussi des crèmes spécifiques qui permettent de prévenir, mais plus cher :

### — Akilortho



### — Nok Sport Akileïne.



## Résumé :

Pour une utilisation quotidienne, j'utilise le beurre de karité.

Pour une pratique qui peut créer encore plus de risque d'échauffements, comme une pratique sportive, une randonnée , ...  
on peut utiliser **Akilortho** ou **Nok Sport Akileïne**.

**Renforcer la peau pour protéger des infections et des irritations.  
Réduire de la transpiration excessive :**

Utiliser de la **Teinture de benjoin de Siam**



Conseillé par **Pi rat**.

Voici son commentaire dans le groupe CÉ2A :

« Très simple d'utilisation et très efficace, je l'utilise avant chaque mise en place du manchon, cela prévient la transpiration excessive, ça tend la peau et permet de la renforcer au niveau des points d'appui de la prothèse. Ce qui te protège des infections et des irritations. Ce produit a également de nombreuses autres applications pour les problèmes respiratoires.  
A l'origine cela m'a été prescrit par un médecin rééducateur en 2008 lorsque j'étais CRF Valmante (Marseille 9e arrondissement). »

Pour en savoir plus :

[Lien internet Teinture de benjoin](#)

## 2. Curatif :

Dans le cas, où toutes ces précautions mentionnées ci-dessus, n'ont pas été suffisantes à cause d'une sollicitation trop importante ou bien d'une chaleur estivale,

j'utilise l'**huile de millepertuis**, en fin de journée ou le soir, quand je retire ma prothèse, en massage sur les zones irritées.

Cette huile permettra de ré-hydrater la peau et de réduire les petites brûlures créés à cause des frottements possibles.



Il est important aussi d'utiliser l' **Aloé Vera** pour hydrater et réparer la peau : De préférence, optez pour de l'Aloé Vera, la plus pure possible. Soit depuis la plante ou bien à partir de gel commercialisé.

L' effet d'apaisement est instantané.

L'Aloé Vera a aussi un effet astringent capable de resserrer les pores. Elle freine également le développement des bactéries ce qui empêche les mauvaises odeurs et une transpiration excessive. Elle aide également à rééquilibrer le pH de la peau. Tout comme le **concombre** : Coupez le concombre en rondelle et frottez-les sur le moignon. Il faut attendre plusieurs jours pour constater une baisse de la transpiration.



Un exemple d'Aloé Vera la plus pure possible (99,5%) :

<https://www.baume-du-tigre.fr/24-aloe-vera>

On peut aussi utiliser du **beurre de coco** pour hydrater les peaux sèches qui ont tendance à craqueler. En plus le beurre de coco est anti-fongicide.

Avec la sudation, il y a ce risque d'avoir des petits champignons dans ce milieu humide.



## **Boutons douloureux :**

Si un ou plusieurs petits boutons douloureux au contact, apparaissent, placé un cataplasme préparé avec de l'**argile verte** en poudre surfine mélangée à de l'eau . Il faut trouver le juste milieu (ni trop liquide, ni trop sec). Faire un cataplasme le soir et le retirer une heure après. Recommencer l'opération avant de se coucher avec un nouveau cataplasme plus épais et mettre par-dessus, une feuille pliée de Sopalin et je maintiens l'ensemble avec un bandage. Je laisse agir toute la nuit. Et miraculeusement, le lendemain matin, plus de bouton douloureux. Je précise qu'il ne faut pas attendre, il faut faire ce cataplasme dès le premier jour de l'apparition du bouton.



Si vous n'avez pas pris le problème à temps, il faudra renouveler le cataplasme sur quelques jours pour vous débarrasser complètement de ce bouton douloureux.

Avant de connaître cette solution naturelle et efficace, j'utilisai un anesthésiant local (Xylocaïne Visqueuse) pour pouvoir remarcher le lendemain, sans douleur.

## **Conseil contre les inflammations :**

Pour les problèmes articulaires, tendinite, entorse et d'autres usages encore possibles, comme un appui trop prononcé dans la prothèse qui va créer une inflammation qui prendra du volume (plutôt gênant dans une emboîture)

Dans ces cas de figure, j'ai testé et utilisé de l' **Harpagophytum procumbens**. C'est d'une efficacité impressionnante.

Je n'ai testé que le gel en massage, mais il existe aussi un usage interne par gélule ou comprimé.

Je vous joins quelques infos repris du Net :

Cette plante (racine) est utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires et antidouleur.

L'harpagophytum est apprécié notamment par les sportifs.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

Arthrose, arthrite, torticolis, douleurs dorsales, lombaires, rhumatismes, entorses, foulures, tendinites.

Contre-indications :

Déconseillé aux femmes enceintes, aux diabétiques, aux sujets souffrant d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires ou d'insuffisance rénale. Les propriétés de cette plante favorisant la sécrétion d'acide gastrique, les personnes sujettes aux troubles gastriques (ulcères, gastrites, problèmes biliaires) demanderont un avis médical.

Des interactions ont été signalées avec certains anticoagulants oraux.

### **Cicatrisants naturels :**

Le **Miel** nettoie, désinfecte, protège et favorise la cicatrisation.

Le fait est reconnu par de très nombreuses études scientifiques : le miel a un grand pouvoir antibactérien, donc antiseptique ; et, en plus, c'est un excellent cicatrisant. Utilisez un produit de qualité, de préférence bio, en privilégiant un miel de romarin ou de thym, au fort pouvoir antiseptique. Renouvelez durant plusieurs jours.



Utilisé comme pansement, le miel doit être conservé moins de 15 mois, au frais (entre 8 et 14 °C) et hors de la lumière.

Le miel, un formidable allié pour mieux cicatriser.

A utiliser pour les plaies ou les petites brûlures, mais aussi les plaies chroniques.

Tous les miels sont antibactériens

Acacia, tilleul, thym, de fleurs ou de forêt... tous les miels favorisent la cicatrisation.

Composés essentiellement d'eau et de fructose (15 à 30 % et 60 % respectivement), ils renferment également de l'acide formique antiseptique et des inhibines, des substances qui freinent la prolifération bactérienne. La principale inhibine est de l'eau oxygénée, sécrétée par l'abeille lors de la fabrication du miel.

À ce socle commun, s'ajoutent des actifs spécifiques liés à la fleur qui a été butinée. Ils ne sont pas encore tous identifiés, mais leur composante "acide" se révèle la plus efficace contre les bactéries. Le miel de thym, par exemple, renferme de l'acide borique que l'on appliquait autrefois en solution sur les plaies difficiles à soigner.

Acidité et inhibines s'allient donc pour empêcher la prolifération bactérienne, ainsi que l'inflammation. Le miel intervient ainsi à toutes les phases de la

cicatrisation. Il nettoie les plaies, les débarrasse des petites "cochoneries" : une blessure pour guérir doit être propre (ce qui ne veut pas dire stérile !).

Par ailleurs, grâce à sa richesse en sucres, il exerce une pression négative sur la plaie et aspire, par ce phénomène purement physique, les exsudats (le suintement).

### **Utilisation :**

Avant d'appliquer le miel, il faut d'abord rincer la blessure avec de l'eau ou du sérum physiologique.

Avec une spatule en bois, le déposer ensuite en couche fine, de façon uniforme, sur la totalité la plaie, puis le recouvrir de compresses sèches.

À renouveler toutes les 24 heures tant que la plaie suinte, puis toutes les 48 heures jusqu'à ce qu'elle cicatrise.

Pour soigner les plaies ou les petites brûlures, de petite taille et peu profondes (du 1er degré), préférence est donnée aux **miels de thym ou de lavande**, à l'usage les plus efficaces sur la peau. « Y ajouter deux gouttes d'huile essentielle d'immortelle, cela permet d'accélérer la cicatrisation de ces blessures.

### **Sources partiellement utilisées :**

<https://www.topsante.com/medecine/accidents/blessures/soigner-une-plaie-avec-des-remedes-naturels-611117>

<https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/le-miel-un-formidable-allie-pour-mieux-cicatriser-170766>

Dans l'un de ces liens, vous y trouverez aussi d'autres solutions cicatrisantes comme le Thym, l'huile de Millepertuis et l'argile.

Attention au choix du miel, car certains sont des faux, c'est du miel dilué avec du sirop de sucre.

Recette de **Romain Dumas**, membre du groupe CÉ2A :

**Crème contre les folliculites et les invaginations.**

Folliculite : infection à la racine d'un poil

Invaginations : Crevasses linéaires le long d'une cicatrice.

**Ingrédients et dosage :**

-1 cuillère à soupe d'huile de coco

-2 cuillères à soupe de beurre de karité

-3 à 4 cuillères d'aloé Vera (gel ou brut)



Groupe FB Astuces, Échanges et Conseils pour Amputé(e)s:

<https://www.facebook.com/groups/ConseilsEchangesAstuces/>

CÉ2A

Site: <https://www.ce2a.info/>

Mai 2021