



Menstruations

CETTE période du mois...

En plus des problèmes habituels liés à leur cycle menstruel, les femmes qui sont amputées au-dessus du genou vivent des situations propres à leur amputation.

Le Centre d'information pour les personnes amputées de l'Association des Amputés de guerre a sondé un groupe de femmes amputées pour savoir comment elles composent avec les problèmes liés à cette période du mois. Il n'est pas surprenant d'apprendre que ces femmes amputées d'une jambe, qui ont vécu de la frustration, de l'inconfort et des « accidents » pendant leurs menstruations en raison de leur amputation, ont trouvé par elles-mêmes un certain nombre de solutions. Leurs commentaires sont résumés ci-après.

Serviettes hygiéniques et tampons

La frustration d'avoir à porter des serviettes hygiéniques fait partie des préoccupations que vivent les femmes amputées au-dessus du genou. Les serviettes peuvent rester prises dans le contour de l'emboîture de la prothèse; la pression et le frottement ainsi exercés peuvent causer de l'abrasion et des blessures. Le contour de l'emboîture peut également pousser la serviette vers le côté, ce qui peut entraîner des « accidents ».

Pour ces raisons ou encore pour des motifs personnels, certaines femmes préfèrent utiliser des tampons.

Évidemment, l'utilisation de serviettes hygiéniques ou de tampons relève d'un choix personnel. Notre groupe de discussion a formulé les suggestions suivantes à ce sujet :



Trucs pour les utilisatrices de serviettes hygiéniques :

- Les serviettes épaisses bougent moins que les serviettes minces.
- Les serviettes minces sont plus confortables et moins encombrantes que les serviettes épaisses.
- Les serviettes plus longues (protection super) peuvent offrir une meilleure protection en cas de déplacement de la serviette.
- Les serviettes dotées de « rebords » tiennent mieux en place puisque les côtés adhésifs se fixent au sous-vêtement (toutefois, la friction peut déchirer les rebords).
- Au lieu de centrer la serviette dans le sous-vêtement, il faut essayer de la décaler quelque peu pour l'éloigner légèrement du côté de l'emboîture – la serviette risque moins de se coincer dans le contour de l'emboîture.
- Puisque les personnes amputées transpirent davantage dans la région de l'aîne où l'emboîture s'appuie, il peut être bon de changer de serviette plus souvent.

- Une participante a mentionné que le plastique des rebords des serviettes lui donne des éruptions cutanées tandis qu'une autre a fait savoir qu'elle préfère le coton ou les serviettes plus douces, car le plastique contenu dans certains produits lui cause des irritations.

Trucs pour les utilisatrices de tampons :

- Le cordon du tampon peut rester pris dans le contour de l'emboîture et être ainsi tiré, ce qui entraîne un inconfort ou même le déplacement du tampon; on peut donc couper le cordon pour le raccourcir afin qu'il ne reste pas coincé dans l'emboîture.
- Pour une plus grande protection, il est possible de porter un protège-dessous en plus du tampon.
- Bien que cela n'ait aucun lien avec son amputation, une participante a indiqué qu'elle utilise un produit plus écologique et meilleur pour la santé qui s'appelle « The Keeper » (thekeeperstore.com). Il existe d'autres produits réutilisables semblables qui peuvent être intéressants.

Rétention d'eau et crampes

La plupart des femmes font de la rétention d'eau pendant leurs menstruations; il se peut donc que les emboîtures de prothèses et les ceintures de suspension ne soient pas aussi confortables que durant le reste du mois. Bon nombre de femmes amputées constatent qu'elles sont moins à l'aise dans l'emboîture de leur prothèse quand elles ont des gonflements quelques jours par mois.

Chez les femmes amputées portant une ceinture de suspension qui descend autour des hanches et qui passe sur le ventre, la pression exercée par une ceinture bien ajustée peut aggraver les crampes menstruelles et les gonflements. Les participantes ont fait part de quelques suggestions.

Trucs pour les utilisatrices d'une ceinture de suspension :

- On peut desserrer la ceinture pendant les menstruations et la porter plus bas sur les hanches.

- Il est possible de demander à un prothésiste de régler la ceinture pour qu'elle repose plus bas sur les hanches afin de ne pas aggraver les gonflements.
- Chez certaines femmes, les crampes et les gonflements sont si sévères qu'elles ne peuvent porter leur jambe artificielle de la journée.
- Bon nombre de femmes peuvent utiliser des médicaments en vente libre, comme de l'acétaminophène (p. ex. : Midol; Pamprin; Tylenol) pour soulager la douleur causée par les crampes ou de l'ibuprofène/un anti-inflammatoire non stéroïdien (p. ex. : Advil; Motrin) pour réduire les gonflements. Avant d'essayer un nouveau médicament, il faut discuter des différentes options avec son médecin.
- Si les médicaments en vente libre ne suffisent pas pour soulager les gonflements et les crampes, le médecin de famille ou le gynécologue peut prescrire un médicament qui convient davantage.
- Pour apaiser la pression, on peut prendre un bain chaud ou faire de l'exercice.

Trucs contre l'enflure du membre résiduel causée par les gonflements :

- On peut envelopper le membre résiduel dans des bandages de contention pour la nuit.
- On peut enlever la jambe artificielle, soulever le membre résiduel et appliquer un linge frais ou de la glace.

Problèmes et solutions concernant l'emboîture

Puisque les personnes amputées au-dessus du genou portent une emboîture de prothèse qui peut monter jusqu'à l'aîne, il faut tenir compte de la présence de l'emboîture lors des menstruations. Le port de serviettes hygiéniques ou de tampons peut être problématique. En raison d'un inconfort général ou d'un problème d'abrasion, certaines femmes amputées choisissent de moins marcher pendant leurs menstruations si elles le peuvent.

En conclusion

Les menstruations sont une réalité de la vie avec laquelle doivent composer les femmes amputées comme elles le font avec tous les autres aspects de la vie des personnes amputées. Certaines des suggestions données précédemment faciliteront peut-être CETTE période du mois...

Pour tenter de régler ce genre de problème, on peut demander de réduire la largeur du contour de l'emboîture qui monte jusque dans la région de l'aîne. Selon la dimension, il se peut que le prothésiste soit capable de faire le contour plus étroit. Seul le prothésiste de la personne amputée peut déterminer s'il est possible de réduire la dimension du contour sans nuire à l'ajustement de l'emboîture ni au contrôle de la prothèse.

Il se produit parfois des « accidents » qui peuvent tout simplement demander un bon nettoyage du contour de l'emboîture. Dans de tels cas, il peut être nécessaire de remplacer plus souvent le bas de moignon. Par ailleurs, si une bande de cuir ou de mousse comprimée a été fixée au contour de l'emboîture pour des raisons de confort et qu'elle a été salie, elle pourrait devoir être remplacée.

Trucs pour les sous-vêtements

Au sujet des sous-vêtements, les répondantes avaient des suggestions à faire, qui n'ont pas toutes un lien avec les menstruations.

Il est possible de choisir un sous-vêtement plus échancré au niveau des hanches; un sous-vêtement de ce genre ne recouvre pas la hanche ni la partie extérieure de l'emboîture. Si le sous-vêtement descend jusqu'à la partie extérieure de l'emboîture, la friction peut causer des blessures.

Voici quelques-unes des autres suggestions qui ont été formulées :

- Couper l'élastique sur les côtés du gousset du sous-vêtement puisqu'il s'agit de la partie qui reste toujours coincée dans le contour de l'emboîture;
- Porter un sous-vêtement qui a une bordure en ruban au lieu d'un élastique (il n'est toutefois pas toujours facile d'en trouver en magasin).