

LA BRÛLURE, ET APRÈS ?

CONSEILS PRATIQUES



Centre de traitement des brûlés
Unité 72 - Route 272

LES SOINS APRÈS L'HÔPITAL

Le changement de pansements

Informez-vous de l'heure de passage de l'infirmière. Avant son arrivée, commencer à vous doucher (pas de bain).

Quelques conseils :



- ◆ Prenez l'anti-douleur prescrit 30 à 45 minutes avant le début de la douche.
- ◆ Toutes les zones brûlées, peuvent être savonnées au **savon neutre** (PH neutre ou hypoallergénique, marques : Sunlight®, Sanex®, savon de Marseille...) avec un gant de toilette propre. (n'utilisez pas de l'isobétadine® savon, l'infirmière se chargera de désinfecter avant de refaire les pansements).
- ◆ Séchez-vous délicatement en tamponnant la peau.

Gardez les pansements propres car ils servent à protéger les plaies.

L'hydratation des cicatrices

Hydratez toutes les zones cicatrisées guéries au **minimum 3 fois par jour en tamponnant**.

L'hydratation est très importante : elle permet de renforcer la zone fragilisée de la cicatrice, améliore l'élasticité de la peau, atténue les démangeaisons et nourrit les zones sèches.

Différents produits sont conseillés :

Uriage® Xemose, Dexeryll®, Lipikar (La roche posay®), Xeracalm (avene®), Tedra Olys®, Nivéa® lait corporel ...

La kinésithérapie

La kinésithérapie joue un rôle important dans votre cicatrisation. Il est primordial de bouger les zones brûlées pour faire diminuer le gonflement lié à la brûlure. Bouger va favoriser la cicatrisation des plaies et surtout permettre d'assouplir la peau brûlée.

Si vous le souhaitez, il est possible de faire votre traitement kiné au GHdC avec l'équipe du centre de traitement des brûlés.

Le suivi psychologique

Il est normal que des difficultés psychologiques apparaissent (sommeil, peur, tristesse, irritabilité, regard des autres...). Si elles sont compliquées à vivre au quotidien, qu'elles ne diminuent pas avec le temps ou que vous souhaitez en parler, avoir quelques conseils, n'hésitez pas à contacter la psychologue (les séances sont gratuites).

L'aide socio-financière

Si vous rencontrez des difficultés socio-financières (besoin d'aide à domicile, factures liées à vos soins, problème administratif, problème de transport ...), vous pouvez prendre contact avec l'assistante sociale.

LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

A la maison

Il est primordial de reprendre progressivement vos activités quotidiennes (tâches ménagères, cuisine, bricolage, jardinage...).

En effet, une peau brûlée subit des tensions. Le seul moyen de lutter contre ces tiraillements est de bien bouger. Il n'y a aucun risque que la peau craque, se déchire...

Si vous avez encore des pansements, évitez les activités « sales » (poussière, terre...) et l'eau (évitez de mouiller les pansements).

Le soleil



La peau brûlée est hypersensible au soleil. Il est dès lors recommandé d'utiliser une protection pour permettre les activités extérieures sans mettre votre peau en danger (jusqu'à deux ans après la brûlure) :

- ♦ Soit solaire : indice 50+ à renouveler toutes les 2h même s'il fait nuageux.
- ♦ Et/ou vestimentaire (tenues couvrant les zones brûlées) mais attention les vêtements, sauf les compressifs, ne protègent pas complètement des rayons UV

Le travail ou l'école

Il est nécessaire d'avoir le feu vert du médecin pour reprendre votre activité professionnelle ou scolaire.

Le sport

Dans un premier temps, la meilleure activité est la marche à pied tout en respectant vos capacités physiques. Evitez tous les sports violents (sports de combat) ou engendrant des chocs (VTT).

Une fois la peau cicatrisée (plus de pansement et de croûtes), nager vous fera énormément de bien. L'eau chlorée est bien tolérée.

En sortant de l'eau, douchez-vous bien et remettez du lait hydratant.

L'ALIMENTATION

L'alimentation joue un rôle important dans votre traitement.

Pour une bonne cicatrisation, il est important de manger équilibré tout en privilégiant les aliments riches en protéines (viande, volaille, poisson, œufs, fromage, charcuterie, laitages...).

Soyez également attentif à une éventuelle perte ou prise de poids, signe d'un déséquilibre alimentaire.

Le service diététique répond à toutes vos questions.

LES COMPLICATIONS POSSIBLES

L'apparition de phlyctènes (bulles, cloches...)

Après une brûlure, la peau fraîchement guérie est encore très fragile. De légers chocs ou des frottements peuvent facilement provoquer de petites plaies. En règle générale elles guérissent vite mais les récurrences sont fréquentes.

La solution : désinfectez-les avec l'isobétadine® ou l'hibidil®, laissez sécher à l'air et si nécessaire recouvrez-les d'un pansement.

Après ce traitement local, hydratez à nouveau les cicatrices en tamponnant.

Les démangeaisons (prurit)

Les zones cicatrisées sont susceptibles de provoquer des démangeaisons pendant un certain temps. Tôt ou tard, elles finiront par disparaître. Mais entretemps, cela peut s'avérer un véritable supplice surtout la nuit.

La solution : surtout évitez de gratter, appliquez du lait hydratant et si besoin demandez au médecin un traitement médicamenteux.

Coloration des cicatrices

Lors de changements de température et de position, la peau cicatrisée a tendance à prendre une teinte violacée et foncée. Ces changements de couleur peuvent se produire pendant quelques mois et sont tout à fait normaux et sans risque.

La douleur

Différentes douleurs peuvent être ressenties en fonction du type de brûlure, de la zone touchée et du stade de guérison. Lors d'épisodes douloureux et en prévention de ceux-ci, il vous est conseillé de bien prendre la médication prescrite par votre médecin.

L'activité de la cicatrice et le vêtement compressif

Les cicatrices de brûlures profondes sont particulières.

Elles sont actives ce qui signifie qu'elles évoluent après la fermeture des plaies : leur aspect change et se modifie (épaississement, adhérence et rétraction de la cicatrice), et des symptômes tels que démangeaisons, douleur peuvent être présents.

Cette activité de la cicatrice dure en moyenne 12 à 18 mois avec un pic d'activité à 6 mois.

Le vêtement compressif lutte contre cette activité de la cicatrice et permet donc de diminuer les symptômes (épaisseur, rougeur, démangeaisons...).

Il est confectionné sur mesure par un bandagiste. Pour qu'il soit efficace, portez-le 23h sur 24h (à enlever lors de la toilette, la kiné et l'hydratation). Il est remboursé intégralement par la mutuelle.



NUMÉROS UTILES

- Le centre de traitement des brûlés : 060/11 72 00
- La Coordinatrice des soins post-hospitalisation (Sophie Verhaeghe) : 060/11.18.75
sophie.verhaeghe@ghdc.be
En cas de difficultés, elle répondra volontiers à toutes vos questions. Elle tentera de trouver une solution et vous orientera vers les personnes compétentes.
- Les infirmières référentes soins de plaies :
060/11 98 04- 060/11 98 12
plaie-stoma@ghdc.be
- La psychologue (Pascaline Gomez) : 060/11 19 78
- L'assistante sociale (Christel Notte) : 060/11 16 33
- La diététicienne : 060/11 43 73 - 060/11 43 52
- Le bandagiste (Pierre Marchand) : 02/397 06 50
- Prise de rdv : 060/11 12 13

ADRESSE

- **Grand Hôpital de Charleroi**
Site Les Viviers, Rue du Campus des Viviers 1, 6060 Gilly

